

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Мордовия  
«Саранское музыкальное училище имени Л.П. Кирюкова»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОД.01.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности

**53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов).  
Оркестровые струнные инструменты**

углубленная подготовка

**Саранск – 2023**

Рабочая программа учебной дисциплины **ОД.01.06 Физическая культура** разработана на основе требований Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) среднего профессионального образования (СПО) по специальности:

**53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов). Оркестровые струнные инструменты**

Организация-разработчик: ГБПОУ РМ «Саранское музыкальное училище имени Л.П. Кирюкова»

Разработчики:

**Маслова Тамара Ивановна** – преподаватель ГБПОУ РМ «Саранское музыкальное училище имени Л.П. Кирюкова»

**Янгляева Майя Николаевна** – преподаватель ГБПОУ РМ «Саранское музыкальное училище имени Л.П. Кирюкова»

**Миронова Марина Петровна** – заместитель директора по учебной работе ГБПОУ РМ «Саранское музыкальное училище имени Л.П. Кирюкова»

|   |   |  |
|---|---|--|
| 1 | Паспорт программы учебной дисциплины                      |  |
| 2 | Структура и содержание программы учебной дисциплины       |  |
| 3 | Условия реализации программы учебной дисциплины           |  |
| 4 | Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины |  |
| 5 | Методическое обеспечение программы учебной дисциплины     |  |

## **1. Паспорт программы учебной дисциплины**

## 1.1 Область применения программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», является частью основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) по специальности 53.02.03 «Инструментальное исполнительство (по видам инструментов). Оркестровые струнные инструменты».

## 1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОД.01.06 «Физическая культура» изучается в общеобразовательном учебном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

## 1.3 Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины

Содержание программы направлено на достижение следующих целей и задач:

**Целью** курса является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Задачами курса являются:**

воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств;

сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

всесторонняя физическая подготовка студентов;

воспитание у студентов убежденности в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

**Требования к уровню освоения содержания дисциплины**

По результатам освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

| Код компетенций | Содержание компетенций   | Результаты обучения  |
|-----------------|--|--|
| ОК 10           | Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного | Знать: учебные дисциплины федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности | Уметь: использовать эти знания и умения в профессиональной деятельности                    |
|  |  | Владеть: навыками использования полученных знаний и умений в профессиональной деятельности |

В результате изучения дисциплины студент должен:

**уметь:**

составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

**знать:**

о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**владеть:**

средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, повышением своей физической подготовки;

умением соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания.

## 2 Структура и содержание программы учебной дисциплины

## 2.1 Объем дисциплины, виды учебной работы и отчетности

| Вид учебной работы   | Объем часов |
|--|-------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                     | <b>288</b>  |
| <b>Обязательная аудиторная нагрузка (всего),</b><br>в том числе: | <b>144</b>  |
| - теоретические занятия  | -           |
| - практические занятия   | <b>144</b>  |
| - контрольные работы   | -           |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>               | <b>144</b>  |
| <b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>    |             |

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся   | Объем часов | Уровень освоения |
|---|--|-------------|------------------|
| 1   | 2  | 3           | 4                |
| <b>I семестр (16 недель по 2 аудиторных часа)</b>   |  |             |                  |
| Введение  | Цели, задачи, основные понятия дисциплины. Организация учебного процесса по дисциплине: система самостоятельной работы студентов, система контроля усвоения содержания материала, форма проведения зачета. Инструктаж по охране труда при проведении занятий физической культурой. | 1           | 1                |
| <b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности, 3ч.</b>            |  |             |                  |
| Тема 1.1.   | Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.  | 1,5         | 2                |
| Тема 1.2.   | Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья.  | 1,5         | 2                |
| <b>Раздел 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, 105 ч.</b> |  |             |                  |
| Тема 2.1.   | Легкая атлетика.   | 12          | 2                |
| Тема 2.2.   | Роль ОФП в становлении юношеского организма. «Упражнения здоровья». Волейбол.  | 33          | 2                |
| <b>II семестр<br/>(20 недель по 2 аудиторных часа)</b>  |  |             | 2                |
| Тема 2.3.   | Лыжная подготовка  | 18          |                  |
| Тема 2.4  | Легкая атлетика.   | 12          | 2                |
| Тема 2.5.   | Общефизическая подготовка (Упражнения «Здоровья»).   | 30          | 2                |
| <b>III семестр (16 недель по 2 аудиторных часа)</b>   |  |             |                  |
| <b>Раздел 3. Основы здорового образа жизни, 48 ч.</b>   |  |             |                  |
| Тема 3.1.   | Лёгкая атлетика.   | 12          | 2-3              |
| Тема 3.2.   | Общефизическая подготовка. Волейбол.   | 36          | 2                |
| <b>IV семестр (20 недель по 2 аудиторных часа)</b>  |  |             |                  |
| <b>Раздел 4. Физические способности человека и их развитие, 60 ч.</b>                                 |  |             |                  |
| Тема 4. 1.  | Лыжная подготовка  | 18          | 2-3              |
| Тема 4.2  | Лёгкая атлетика. Общефизическая подготовка.  | 32          |                  |
| <b>Всего аудиторной нагрузки</b>  |  | <b>144</b>  |                  |
| <b>Всего самостоятельной нагрузки</b>   |  | <b>144</b>  |                  |
| <b>Максимальная нагрузка</b>  |  | <b>288</b>  |                  |

Условное обозначение уровня освоения учебного материала:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств).

2 – репродуктивный (самостоятельное воспроизведение понятий, сведений об изученных явлениях, применение усвоенных знаний в стандартных (известных) ситуациях).

3 – продуктивный (самостоятельное решение нестандартных задач в области физической культуры на основе усвоенных знаний).

### **3 Условия реализации программы**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению дисциплины «Физическая культура»**

Реализация процесса обучения по дисциплине «Физическая культура», обеспечивается доступом каждого обучающегося к соответствующим базам данных и библиотечным фондам. Библиотечный фонд укомплектован печатными изданиями основной и дополнительной учебной литературы по дисциплине. Кроме того, в нем имеются официальные, справочно-библиографические и периодические издания по данному курсу.

Обучающиеся обеспечены бесплатным доступом к сети Интернет, что предоставляет возможность работы с современными профессиональными базами данных и информационными ресурсами.

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению дисциплины «Физическая культура»

Для реализации учебной дисциплины имеется:

- спортивный зал, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные, набивные мячи, щиты, корзины, сетки, столы, ракетки для игры в настольный теннис;

- оборудование для силовых упражнений (гири, гантели).

Для занятий лыжным спортом:

- лыжная база с лыжехранилищем. Инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки).

#### **3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

##### **Основная литература**

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.

2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.

3. Виленский, М.Я. Физическая культура (СПО) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.

##### **Дополнительная литература**

1. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. – РнД.: Феникс, 2019. - 283 с.

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура (СПО) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2016. - 224 с.

3. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – М.: Юрайт, 2016. - 424 с.

## Интернет-ресурсы

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>

[https://drive.google.com/file/d/1Q9VSP1mJ3UAgXr4gU\\_csvCCUnxinG341/view](https://drive.google.com/file/d/1Q9VSP1mJ3UAgXr4gU_csvCCUnxinG341/view)

[https://akush.spb.ru/Images/library/books/Kuznecov\\_V.S.\\_Fizicheskaya\\_kultura.Fragment.pdf](https://akush.spb.ru/Images/library/books/Kuznecov_V.S._Fizicheskaya_kultura.Fragment.pdf)

## 4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

### О Ф П (упражнения здоровья) Девушки

| №                  | Виды  | Нормативы и оценки |         |         |
|--------------------|---|--------------------|---------|---------|
|                    |   | оценка             |         |         |
|                    |   | 5                  | 4       | 3       |
| <b>I семестр</b>   |   |                    |         |         |
| 1.                 | Держание туловища в упоре лёжа на локтях (сек.)               | 45                 | 40      | 35      |
| 2.                 | Держание угла из положения сидя сзади                         | 45                 | 40      | 35      |
| 3.                 | Приседание ( кол-во раз)                                      | 40                 | 35      | 30      |
| 4.                 | Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа (кол-во раз) | 25                 | 20      | 15      |
| 5.                 | Наклон вперед с доставание пола (упр. на гибкость)            | 30                 | 25      | 20      |
| 6.                 | Бег на время (мин.)   | 25                 | 20      | 15      |
| <b>II семестр</b>  |   |                    |         |         |
| 1.                 | Прогибание туловища в положение лежа, руки за голову          | 25                 | 20      | 15      |
| 2.                 | Выпрыгивание из глубокого седа                                | 25                 | 20      | 15      |
| 3.                 | Отжимание от гимнастической скамейки (кол-во раз)             | 9                  | 8       | 7       |
| 4.                 | Ходьба в глубоком седе (в метрах)                             | 3<br>60            | 2<br>40 | 1<br>20 |
| 5.                 | Бег 100 метров  | 16,5               | 16,8    | 17,0    |
| 6.                 | Кросс 500 метров  | 2,00               | 2,10    | 2,20    |
| 7.                 | Бег 2000 метров б/уч.вр.                                      |                    |         |         |
| <b>III семестр</b> |   |                    |         |         |
| 1.                 | Держание туловища в упоре лёжа на локтях (сек.)               | 50                 | 45      | 40      |
| 2.                 | Держание угла из положения сидя сзади                         | 50                 | 45      | 40      |
| 3.                 | Приседание ( кол-во раз)                                      | 45                 | 40      | 35      |
| 4.                 | Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа (кол-во раз) | 30                 | 25      | 20      |
| 5.                 | Наклон вперед с доставание пола (упр. на гибкость)            | 35                 | 30      | 25      |
| 6.                 | Бег на время (мин.)   | 30                 | 25      | 20      |

| <b>IV семестр</b> |  |         |         |         |
|-------------------|--|---------|---------|---------|
| 1.                | Прогибание туловища в положение лежа, руки за голову | 30      | 25      | 20      |
| 2.                | Выпрыгивание из глубокого седа                       | 30      | 25      | 20      |
| 3.                | Отжимание от гимнастической скамейки (кол-во раз)    | 10      | 9       | 8       |
| 4.                | Ходьба в глубоком седе (в метрах)                    | 4<br>80 | 3<br>60 | 2<br>40 |
| 5.                | Бег 100 метров                                       | 16,2    | 17,0    | 17,8    |
| 6.                | Кросс 500 метров                                     | 1,55    | 2,00    | 2,10    |
| 7.                | Бег 2000 метров б/уч. вр.                            |         |         |         |

### **О Ф П (упражнения здоровья) Юноши**

| №  | Виды  | Нормативы и оценки |          |          |             |          |          |
|----|---|--------------------|----------|----------|-------------|----------|----------|
|    |   | I семестр          |          |          | III семестр |          |          |
|    |   | оценка             |          |          | оценка      |          |          |
|    |   | <b>5</b>           | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>5</b>    | <b>4</b> | <b>3</b> |
| 1. | Отжимание от пола (кол-во раз)                                | 30                 | 25       | 20       | 35          | 30       | 25       |
| 2. | Приседание (кол-во раз)                                       | 65                 | 55       | 50       | 75          | 65       | 60       |
| 3. | Держание туловища в упоре лежа на локтях(сек)                 | 80                 | 70       | 60       | 90          | 80       | 70       |
| 4. | Держание угла в положении лежа руки за голову (сек)           | 60                 | 50       | 40       | 80          | 60       | 50       |
| 5. | Сгибание и разгибание туловища из положения лежа (кол-во раз) | 45                 | 35       | 30       | 55          | 45       | 40       |
| 6. | Бег на время (мин)  | 30                 | 25       | 20       | 35          | 30       | 25       |
| 7. | Вис на руках (сек)  | 120                | 90       | 60       | 180         | 120      | 90       |
|    |   | II семестр         |          |          | IV семестр  |          |          |
| 1. | Подтягивание на перекладине (кол-во раз)                      | 8                  | 7        | 6        | 9           | 8        | 7        |
| 2. | Прогибание туловища в положении лежа руки за голову           | 35                 | 25       | 20       | 45          | 35       | 30       |
| 3. | Выпрыгивание с глубокого седа                                 | 40                 | 30       | 25       | 50          | 40       | 35       |
| 4. | Ходьба в глубоком седе (метр)                                 | 6                  | 5 75     | 4        | 7           | 5 90     | 4 75     |
| 5. | Прыжки на одной ноге (метр)                                   | 8<br>120           | 6 90     | 46       | 10<br>140   | 8<br>120 | 6<br>90  |

|     |                               |      |      |      |      |      |      |
|-----|-------------------------------|------|------|------|------|------|------|
| 6.  | Прыжки в глубоком седе (метр) | 47   | 3 50 | 23   | 59   | 4 70 | 3 50 |
| 7.  | Бег 100 метров (сек)          | 14,5 | 14,8 | 15,5 | 14,2 | 14,5 | 15   |
| 8.  | Метание гранаты (метр)        | 32   | 30   | 28   | 36   | 32   | 30   |
| 9.  | Кросс 1000 метров (сек)       | 3,40 | 3,50 | 4,20 | 3,35 | 3,40 | 4,00 |
| 10. | Бег 3000 м без уч.вр.         |      |      |      |      |      |      |

### Контрольные нормативы (Волейбол)

| Верхняя передача<br>(от стены) |        |                   | Нижняя передача<br>(от стены) |                  | Подача нижняя<br>прямая из 5 подач  |                |
|--------------------------------|--------|-------------------|-------------------------------|------------------|-------------------------------------|----------------|
| <b>I семестр</b>               | Оценка | Результат         | Оценка                        | Результат        | Оценка                              | Результат      |
|                                | 5 4 3  | 16 раз<br>12<br>8 | 5 4 3                         | 10 раз<br>8<br>6 | 5 4 3                               | 4под<br>3<br>2 |
| <b>II семестр</b>              | 5 4 3  | 18                | 5 4 3                         | 12               | 5 4 3                               | 5              |
|                                |        | 15                |                               | 10               |                                     | 4              |
|                                |        | 12                |                               | 8                |                                     | 3              |
| Верхняя передача (в парах)     |        |                   | Нижняя передача (в парах)     |                  | Подача верхняя<br>прямая из 5 подач |                |
| <b>III семестр</b>             | Оценка | Результат         | Оценка                        | Результат        | Оценка                              | Результат      |
|                                | 5 4 3  | 15                | 5 4                           | 10               | 5 4 3                               | 4              |
|                                |        | 12                |                               | 8                |                                     | 3              |
| 10                             |        | 5                 |                               | 2                |                                     |                |
| <b>IV семестр</b>              | 5 4    | 18                | 5 4                           | 12               | 5 4 3                               | 5              |
|                                |        | 16                |                               | 10               |                                     | 4              |
|                                |        | 12                |                               | 8                |                                     | 3              |

## 5. Методическое обеспечение программы учебной дисциплины

### 5.1 Контрольные работы по дисциплине не предусмотрены

### 5.2 Методические рекомендации преподавателям

При изучении дисциплины «Физическая культура» главное внимание следует уделять практическому выполнению студентами приемов и нормативов, диктуемых содержанием тем данных разделов дисциплины:

1. Регулирование и контроль за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями.

2. Составление комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.

3. Освоение технико-тактических действий и приемов в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

4. Усовершенствование основных прикладных двигательных действий (лыжи, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

5. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.

6. Подбор форм занятий.

7. Профилактика травматизма, профилактических (гигиенические заболевания, закаливание) и восстановительных (массаж) мероприятий при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

8. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового образа жизни.

### **5.3 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов**

В соответствии с требованиями ФГОС СПО, объем дисциплины «Физическая культура» в рабочих учебных планах нормирован в академических часах и включает в себя аудиторную и самостоятельную (внеаудиторную) работу студентов. При этом на самостоятельную работу студентов отводится 72 часа.

Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, самостоятельных тренировках не менее 1 часа в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств. Обслуживание соревнований и спортивно-массовых мероприятий в режиме учебного дня в качестве судьи по спорту, инструктора по спорту приравнивается к самостоятельной работе.

### **5.4 Система самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура»**

#### **I семестр**

#### **Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности**

*Тема 1.1. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха*

1. Определение ключевых слов и понятий: физическая культура,

физическое  
воспитание.

2. Формирование понятий, исследование взаимосвязи физической культуры с общей культурой человека.
3. Выполнение комплексов утренней гимнастики.
4. Здоровье-состояние полного физического, духовного и социального благополучия.

**Тема 1.2. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха.**

1. Факторы, составляющие здоровье человека.
2. Использование в практической деятельности природные средства оздоровления.
3. Влияние физических упражнений на функциональные системы и органы человека.

## **Раздел 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

**Тема 2.1. Легкая атлетика.**

1. Бег на короткие дистанции, старт, стартовый разгон, бег по прямой. Ходьба, бег, ОРУ. Стартовые позиции: высокая, средняя, низкая. Повторное пробегание отрезков 5 по 30м.
2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.
3. Бег на средние дистанции, бег по виражу. Ходьба, бег ОРУ.
4. Разучивание, закрепление техники двигательных действий. Развитие скоростной выносливости.
5. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.
6. Техника бега на длинные дистанции по пересеченной местности. Ходьба, бег ОРУ.
7. Закрепление и совершенствование техники кроссового бега в процессе самостоятельных занятий.
8. Кроссовый бег, развитие выносливости, ОРУ. Ходьба, бег ОРУ.
9. Техника бега с горы, в гору. Преодоление ям, перепрыгивание препятствий. Равномерный кроссовый бег.
10. Закрепление и совершенствование техники кроссового бега в процессе самостоятельных занятий.

**Тема 2.2. Роль ОФП в становлении юношеского организма. «Упражнения здоровья». Волейбол**

**А. Общефизическая подготовка.**

1. Роль ОФП в становлении юношеского организма.
2. Влияние ОФП на группы мышц и системы организма.
3. Влияние ОФП на развитие и укрепление дыхательного аппарата. Бег с правильным ритмом дыхания. Специальные дыхательные упражнения.
4. Влияние ОФП на развитие общей выносливости. Длительный бег в

свободном темпе, выполнение различных упражнений на фоне усталости.

5. Влияние ОФП на развитие силы ног.

6. Влияние ОФП на развитие силы рук. Отжимание, подтягивание, работа с отягощениями, с набивными мячами.

7. Влияние ОФП на развитие мышц спины, для предотвращения остеохондроза.

8. Влияние ОФП на укрепление мышц живота. Сгибание туловища, держание угла, работа на «шведской» лестнице. Применение отягощений в положении стоя и лежа.

9. Влияние ОФП на развитие прыгучести. Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки в глубоком седе. Прыжки по ступенькам. Прыжки с отягощением.

10. Влияние ОФП на развитие гибкости.

11. Влияние ОФП на развитие осанки. Специальные упражнения при ходьбе с предметами и без предмета, висы статические упражнения.

12. Развитие на развитие скорости. Легкоатлетические ускорения, 30-60-100 м.

### ***Б. Волейбол***

1. Правила игры. Стойки в волейболе. Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Приём и передача мяча. Ходьба, бег ОРУ. Разучивание, закрепление техники приема и передачи мяча.

2. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных тренировочных занятий.

3. Прием и передача мяча. Техника передачи и подачи. Ходьба, бег ОРУ. Разучивание, закрепление техники приема и передачи мяча. Техничко-тактических приемов игры.

4. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных тренировочных занятий.

5. Тактика игры в нападении. Страховка у сетки. Расстановка игроков.

6. Групповые и командные действия игроков.

7. Учебная и контрольная игра.

8. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра и судейство.

9. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных тренировочных занятий.

10. Приседания, ходьба в глубоком седе, впрыгивания из глубокого седа. Приседания с отягощением, отжимание, подтягивание. Сгибание и разгибание туловища. Держание угла. Прыжки на одной ноге. На двух. Прыжки в глубоком седе. Ускорение 30-60-100 м.

## **II семестр**

### ***Тема 2.3.***

#### ***Тема 2.4. Легкая атлетика.***

1. Бег на короткие дистанции, старт, стартовый разгон, бег по прямой. Ходьба, бег, ОРУ. Стартовые позиции: высокая, средняя, низкая. Повторное пробегание отрезков 5 по 30 м.

2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.
3. Бег на средние дистанции, бег по виражу. Ходьба, бег ОРУ.
4. Разучивание, закрепление техники двигательных действий. Развитие скоростной выносливости.
5. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.
6. Техника бега на длинные дистанции по пересеченной местности. Ходьба, бег ОРУ.
7. Закрепление и совершенствование техники кроссового бега в процессе самостоятельных занятий.
8. Кроссовый бег, развитие выносливости, ОРУ.
9. Ходьба, бег ОРУ. Техника бега с горы, в гору. Преодоление ям, перепрыгивание препятствий. Равномерный кроссовый бег.
10. Закрепление и совершенствование техники кроссового бега в процессе самостоятельных занятий.

#### ***Тема 2.5 Общефизическая подготовка (Упражнения «Здоровья»).***

1. Роль ОФП в становлении юношеского организма.
2. Влияние ОФП на группы мышц и системы организма.
3. Влияние ОФП на развитие и укрепление дыхательного аппарата. Бег с правильным ритмом дыхания. Специальные дыхательные упражнения.
4. Влияние ОФП на развитие общей выносливости. Длительный бег в свободном темпе, выполнение различных упражнений на фоне усталости.
5. Влияние ОФП на развитие силы ног.
6. Влияние ОФП на развитие силы рук. Отжимание, подтягивание, работа с отягощениями, с набивными мячами.
7. Влияние ОФП на развитие мышц спины, для предотвращения остеохондроза.
8. Влияние ОФП на укрепление мышц живота. Сгибание туловища, держание угла, работа на «шведской» лестнице. Применение отягощений в положении стоя и лежа.
9. Влияние ОФП на развитие прыгучести. Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки в глубоком седе. Прыжки по ступенькам. Прыжки с отягощением.
10. Влияние ОФП на развитие гибкости.
11. Влияние ОФП на развитие осанки. Специальные упражнения при ходьбе с предметами и без предмета, висы статические упражнения.
12. Развитие на развитие скорости. Легкоатлетические ускорения, 30-60-100м.

### **III семестр**

#### **Раздел 3. Основа здорового образа жизни.**

##### ***Тема 3.1. Лёгкая атлетика.***

1. Бег на короткие дистанции, старт, стартовый разгон, бег по прямой. Ходьба, бег, ОРУ. Стартовые позиции: высокая, средняя, низкая. Повторное пробегание отрезков 5 по 30м.

2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.

3. Бег на средние дистанции, бег по виражу. Ходьба, бег ОРУ.

4. Разучивание, закрепление техники двигательных действий. Развитие скоростной выносливости.

5. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.

6. Техника бега на длинные дистанции по пересеченной местности. Ходьба, бег ОРУ.

7. Закрепление и совершенствование техники кроссового бега в процессе самостоятельных занятий.

8. Кроссовый бег, развитие выносливости, ОРУ. Ходьба, бег ОРУ.

Техника бега с горы, в гору. Преодоление ям, перепрыгивание препятствий. Равномерный кроссовый бег.

9. Закрепление и совершенствование техники кроссового бега в процессе самостоятельных занятий.

**Тема 3.2. Общефизическая подготовка. (Упражнения «Здоровья»).**

**Волейбол А. Общефизическая подготовка.**

1. Роль ОФП в становлении юношеского организма.

2. Влияние ОФП на группы мышц и системы организма.

3. Влияние ОФП на развитие и укрепление дыхательного аппарата. Бег с правильным ритмом дыхания. Специальные дыхательные упражнения.

4. Влияние ОФП на развитие общей выносливости. Длительный бег в свободном темпе, выполнение различных упражнений на фоне усталости.

5. Влияние ОФП на развитие силы ног.

6. Влияние ОФП на развитие силы рук. Отжимание, подтягивание, работа с отягощениями, с набивными мячами.

7. Влияние ОФП на развитие мышц спины, для предотвращения остеохондроза.

8. Влияние ОФП на укрепление мышц живота. Сгибание туловища, держание угла, работа на «шведской» лестнице. Применение отягощений в положении стоя и лежа.

9. Влияние ОФП на развитие прыгучести. Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки в глубоком седе. Прыжки по ступенькам. Прыжки с отягощением.

10. Влияние ОФП на развитие гибкости.

11. Влияние ОФП на развитие осанки. Специальные упражнения при ходьбе с предметами и без предмета, висы статические упражнения.

12. Развитие скорости. Легкоатлетические ускорения, 30-60-100м.

**Упражнения «Здоровья».**

Упражнение на растяжку и гибкость.

Сгибание и разгибание туловища (руки за голову). Держание туловища в упоре на локтях.

Приседание на двух ногах.

Держание туловища в упоре сидя сзади (угол).

Бег на выносливость в минутах.

## ***Б. Волейбол***

1. Правила игры. Стойки в волейболе. Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Приём и передача мяча. Ходьба, бег ОРУ. Разучивание, закрепление техники приема и передачи мяча.

2. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных тренировочных занятий.

3. Прием и передача мяча. Техника передачи и подачи. Ходьба, бег ОРУ. Разучивание, закрепление техники приема и передачи мяча. Техничко-тактических приемов игры.

4. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных тренировочных занятий.

5. Тактика игры в нападении. Страховка у сетки. Расстановка игроков.

6. Групповые и командные действия игроков.

7. Учебная и контрольная игра.

8. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков.

Учебная игра и судейство.

9. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных тренировочных занятий.

10. Приседания, ходьба в глубоком седе, впрыгивания из глубокого седа. Приседания с отягощением, отжимание, подтягивание. Сгибание и разгибание туловища. Держание угла. Прыжки на одной ноге. На двух. Прыжки в глубоком седе. Ускорение 30-60-100м.

## **IV семестр**

### **Раздел 4 Физические способности человека и их развитие.**

#### ***Тема 4.1. Лыжная подготовка***

Одновременные: безшажный, двухшажный классические ходы. Попеременные лыжные ходы. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Передвижение по пересечённой местности. Применение способов передвижения на лыжах. Передвижение коньковым ходом.

#### ***Тема 4.2. Легкая атлетика.***

1. Бег на короткие дистанции, старт, стартовый разгон, бег по прямой. Ходьба, бег, ОРУ. Стартовые позиции: высокая, средняя, низкая. Повторное пробегание отрезков 5 по 30м.

2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.

3. Бег на средние дистанции, бег по виражу. Ходьба, бег ОРУ.

4. Разучивание, закрепление техники двигательных действий. Развитие скоростной выносливости.

5. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.

6. Техника бега на длинные дистанции по пересеченной местности. Ходьба, бег ОРУ.

7. Закрепление и совершенствование техники кроссового бега в

процессе самостоятельных занятий.

8. Кроссовый бег, развитие выносливости, ОРУ. Ходьба, бег ОРУ. Техника бега с горы, в гору. Преодоление ям, перепрыгивание препятствий. Равномерный кроссовый бег.

9. Закрепление и совершенствование техники кроссового бега в процессе самостоятельных занятий.

***А. Общефизическая подготовка.***

1. Роль ОФП в становлении юношеского организма.

2. Влияние ОФП на группы мышц и системы организма.

3. Влияние ОФП на развитие и укрепление дыхательного аппарата. Бег с правильным ритмом дыхания. Специальные дыхательные упражнения.

4. Влияние ОФП на развитие общей выносливости. Длительный бег в свободном темпе, выполнение различных упражнений на фоне усталости.

5. Влияние ОФП на развитие силы ног.

6. Влияние ОФП на развитие силы рук. Отжимание, подтягивание, работа с отягощениями, с набивными мячами.

7. Влияние ОФП на развитие мышц спины, для предотвращения остеохондроза.

8. Влияние ОФП на укрепление мышц живота. Сгибание туловища, держание угла, работа на «шведской» лестнице. Применение отягощений в положении стоя и лежа.

9. Влияние ОФП на развитие прыгучести. Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки в глубоком седе. Прыжки по ступенькам. Прыжки с отягощением.

10. Влияние ОФП на развитие гибкости.

11. Влияние ОФП на развитие осанки. Специальные упражнения при ходьбе с предметами и без предмета, висы статические упражнения.

12. Развитие на развитие скорости. Легкоатлетические ускорения, 30-60-100м.

***Упражнение «Здоровья».***

Прыжки на левой и правой ноге (в отрезках).

Прогибание туловища (руки за голову). Отжимание от гимнастической скамейки. Выпрыгивание из глубокого приседа.

Ходьба в глубоком приседе (в отрезках).