

## План работы студенческого спортивного клуба «ЛИРА» на 2025-2026 учебный год

### Пояснительная записка

Музыканты - это одна из немногочисленных профессий, которой человек посвящает себя с детства. Для развития и поддержания мастерства музыканта необходимо непрерывно обогащать его новыми техническими навыками и совершенствовать ранее выработанные обязательными ежедневными систематическими тренировками с раннего детства до дней виртуозной зрелости.

Игра на музыкальном инструменте и пение, как и всякий труд, требуют определенных мышечных усилий. Общее состояние играющего при этом должно быть бодрым, приподнятым уверенным и радостным.

Специфика работы музыканта требует не столько больших силовых напряжений, сколько их стремительности и нередко - многократной повторности в быстрейших темпах. Педагоги всех музыкальных специальностей указывают на важность дифференциации мышечной работы в музыкально-исполнительском искусстве, больших требований к развитию и совершенствованию мышечного чувства.

Известными педагогами исполнителями отмечается, что у начинающих музыкантов часто отсутствует гармония в развитии необходимой для профессиональной деятельности силы мышц.

Учитывая большие различия между средне специальными учебными заведениями, основным набором которых, являются рабочие специальности, где характер занятий не так сильно различается с программой по физической культуре в старших классах и заведениях с музыкальной спецификой. В последнем случае некоторые разделы программ - невозможны.

Программа по физической культуре предполагающая проведение занятий по четырем основным разделам.

Гимнастика. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения.

Легкая атлетика и кроссовая подготовка. Представляет собой различные виды бега, прыжков, метаний. Развивает такие физические качества как: быстрота, выносливость, координацию. Морально волевые качества такие как трудолюбие, настойчивость.

Лыжная подготовка. Предусматривает совершенствование лыжных ходов, развитие выносливости и адаптации к зимним видам спорта. Имеет предпосылки развития возможностей сердечно-сосудистой системы, способствует укреплению иммунитета. Рационализируют силовую, координационную подготовку и общую выносливость.

В качестве спортивных игр мы остановились на настольном теннисе, потому как он является менее травмоопасным.

Настольный теннис (пинг-понг) – олимпийский вид спорта, в котором два игрока или две команды по два человека (парная игра) соперничают между собой.

Настольный теннис благотворно влияет на развитие подвижности рук кистей рук, развивает мелкую моторику рук, укрепляет мышцы рук и запястья. Он помогает

увеличить скорость движения рук, развить внимание и реакцию. Занимаясь настольным теннисом, мышцы ног получают хорошую нагрузку и становятся сильнее. Сердечно - сосудистая и дыхательная система начинают лучше функционировать, обогащая организм кислородом.

Из характеристик данного вида спорта, прослеживается польза для музыкантов, в особенности при игре на народных инструментах, скрипке, фортепьяно и др.

Шахматы это не только игра, но и действенное Эффективное средство умственного развития. Студент, обучающийся этой игре. становится собраннее, самокритичнее, привыкает не унывать при неудачах

Цель работы студенческого спортивного клуба «ЛИРА» (далее – ССК): вовлечение обучающихся в занятия физической культурой и спортом, развитие и популяризация студенческого спорта через организацию и проведение спортивно-массовой работы в колледже.

Задачи:

- 1.Активизация спортивно-оздоровительной работы, увеличение охвата обучающихся спортивными мероприятиями.
- 2.Укрепление здоровья и физическое совершенствование обучающихся на основе систематически организованных внеучебных спортивно-оздоровительных занятий для обучающихся.
- 3.Закрепление и совершенствование умений и навыков, полученных на уроках физической культуры, формирование жизненно необходимых физических качеств.
- 4.Воспитание общественной активности, трудолюбия, креативности, лидерских и организаторских качеств.
5. Воспитание у обучающихся чувств ответственности, гордости и сопричастности к развитию колледжа, сохранению традиций и формирование новых.
- 6.Профилактика асоциальных проявлений в подростковой среде, выработка потребности в здоровом образе жизни.

**Методическая**

<b>Направление деятельности</b>	<b>Содержание деятельности</b>	<b>Период</b>	<b>Ответственные</b>
физкультурно-спортивной направленности	Выявление круга интересов обучающихся, разработка программ	Декабрь, февраль	Руководитель ССК
Проведение методических мероприятий с целью обмена опытом	Участие методических объединениях преподавателей ФК и ОБЖ; участие в	В течение года	Руководитель ССК

	семинарах, круглых столах и других формах обмена опытом		
Участие в соревнованиях разного уровня	Подготовка соревнованиям, состязаниям, непосредственное участие в соревнованиях, подведение итогов	В течение года	Руководитель ССК
Работа по сдаче пропаганде норм ГТО		В течение года	Руководитель ССК

#### Календарный план спортивно-массовых мероприятий

№	Мероприятия	Сроки	Ответственный
1.	Месячник оздоровительного бега, сдача нормативов по легкой атлетике	сентябрь	Преподаватель физкультуры
2.	Городские соревнования по кроссу в рамках Всероссийских соревнований «Кросс Наций 2025»	сентябрь	Преподаватель физкультуры
3.	Городские соревнования по легкоатлетическому кроссу среди СУЗОВ	октябрь	Преподаватель физкультуры
4.	День ходьбы в рамках Всероссийского Дня ходьбы	октябрь	Преподаватель физкультуры
5.	Первенство колледжа по настольному теннису	ноябрь	Преподаватель физкультуры
6.	Подготовка и участие в соревнованиях по настольному теннису среди СУЗОВ	ноябрь	Преподаватель физкультуры
7.	Первенство колледжа по пулевой стрельбе	декабрь	Преподаватель физкультуры
8.	Соревнования по шахматам среди СУЗОВ	январь	Совет ССК
9.	«Лыжня России 2026»	февраль	Совет ССК
10.	Лыжные гонки среди СУЗОВ	март	Совет ССК
11.	Соревнования по дартсу среди СУЗОВ	март	Преподаватель физкультуры
12.	Сдача нормативов ГТО	В течении года	Преподаватель физкультуры
13.	Легкоатлетическая эстафета, посвященная 9 Мая	май	Совет ССК
14.	Соревнования по легкой атлетике среди СУЗОВ	май	Преподаватель физкультуры