



СОГЛАСОВАНО

зам.директора по УПР
О.Б. Токарева
«30» 08 2016 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании
методической комиссии
«30» 08 2016 г.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ

по учебной дисциплине ОУД.05 Физическая культура

Группа: 11 А

Преподаватель: Попов Дмитрий Валериевич

Количество часов на период обучения: 117 час.

Практических работ: 90 часов.

Самостоятельных работ: 59 часов

Планирование составлено на основе: Федеральный Государственный Образовательный Стандарт среднего профессионального образования по профессии **35.02.05 Агрономия**, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07 мая 2014 года, № 454, зарегистрированный Минюсте РФ приказ 26.06.14 г. № 32871

с. Богатое, 2016 г.

УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ ПО ПРЕДМЕТУ

I. Рабочая программа.

II. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт среднего профессионального образования по профессии **35.02.05 Агрономия**, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07 мая 2014 года, № 454, зарегистрированный Минюсте РФ приказ 26.06.14 г. № 32871

III. Учебники основные:

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2013.
2. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб.пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

Типы урока: В – вводный, О – обучение, З – закрепление, К – комбинированный, Зч – зачетный, Т – теоретический, Тс – тестирование, Презентация.

Виды контроля: УН – учебные нормативы, Уо – устный опрос, Д – демонстрация.

№ занятий	Наименования разделов и тем	Кол- во часов	Нумерац ия уроков	Календарн ые сроки изучения тем	Оборудовани е и форма проведения занятий	Задание на дом	Самостоятельная работа
1.	Теоретический.	5					
1.1.1.	Тема 1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	2	1–2		В	Стр. 19	Самостоятельная работа №1 Сбор информации о Всероссийском физкультурно- спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (Реферат) 1ч.
1.2.1.	Тема 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	3	3–5		Т	Стр.19	Самостоятельная работа №2 Современное состояние здоровья молодежи. (Реферат) 1ч.
	Учебно – методический и учебно тренировочный.	100					
3.	Учебно-тренировочный.	20					
3.1	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	20					
3.1.1.	Практическая работа №1 ТБ при занятиях легкой атлетикой. Бег на дистанцию 100 метров.	1	6		Спортивный инвентарь, О, Д Презентация «Легкая атлетика»		Самостоятельная работа №6 Развитие основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). 2ч.
3.1.2.	Практическая работа №2 Контрольный бег на дистанции 60 – 100 метров.	1	7		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №7 Закрепление бега на дистанцию 100 м. 2ч.
3.1.3.	Практическая работа №3 Эстафетный бег 4x100, 4x400 м.	1	8		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №8 Бег с ускорением. 2ч.
3.1.4.	Практическая работа №4 Бег по прямой с различной скоростью.	1	9		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №9 Равномерный бег в чередовании с ходьбой до пятисот метров. 1ч
3.1.5.	Практическая работа №5 Равномерный бег 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши.	1	10		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №10 Закрепление навыков бега. 1ч.
3.1.6.	Практическая работа №6	1	11		Зч, Ун		Самостоятельная работа №11

	Контрольный бег 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши.						Равномерный бег 2000 м. 1ч.
3.1.7.	Практическая работа №7 Координационный тест – челночный бег 3x10 м.	1	12		Зч, Ун		Самостоятельная работа №12 Закрепление челночного бега. 1ч.
3.1.8.	Практическая работа №8 Техника старта.	1	13		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №13 Закрепление техники старта. 2ч.
3.1.9.	Практическая работа №9 Техника стартового разбега.	1	14		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.1.10.	Практическая работа №10 Техника финиширования.	1	15		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.1.11.	Практическая работа №11 Оценка техники старта, стартового разбега, финиширования.	1	16		Ун		
3.1.12.	Практическая работа №12 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	17		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.1.13.	Практическая работа №13 Прыжки в высоту способом «прогнувшись».	1	18		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.1.14.	Практическая работа №14 Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	19		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.1.15.	Практическая работа №15 Прыжки в высоту способом «ножницы».	1	20		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.1.16.	Практическая работа №16 Контроль прыжков с разбега способами: «прогнувшись», «согнув ноги», «перешагивание».	1	21		Зч, Ун		
3.1.17.	Практическая работа №17 Прыжок в длину с места толчком с двух ног.	1	22		Зч, Ун		
1.	Теоретический.	3					

1.3.1.	Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	3	23-25		Т, Уо	Стр. 19-20	Самостоятельная работа №3 Основные принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены. (Реферат) 1ч.
2.	Учебно-методический.	2					
2.1.1.	Тема 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.	1	26		Т, Уо	Стр.23	
2.2.1.	Тема 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	1	27		Т, Уо	Стр.23	
3.	Учебно - тренировочный.	8					
3.2	Лыжная подготовка.	8					
3.2.1.	Практическая работа №20 ТБ. Передвижение переменным двухшажным ходом.	1	28		Спортивный инвентарь, О, Д Презентация «Лыжная подготовка»		Самостоятельная работа №14 Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях. 2ч.
3.2.2.	Практическая работа №21 Передвижение одновременным бесшажным и одношажным ходом.	1	29		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №15 Закрепление бесшажного хода. 1ч.
3.2.3.	Практическая работа №22 Передвижение коньковым ходом.	1	30		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №16 Закрепление конькового хода. 2ч.
3.2.4.	Практическая работа №23 Передвижение попеременным четырехшажным ходом.	1	31		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №17 Закрепление попеременного четырехшажного хода. 1ч.
3.2.5.	Практическая работа №24 Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	32		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №18 Закрепление перехода с попеременных ходов на одновременные. 1ч.
3.2.6.	Практическая работа №25 Бег на лыжах на дистанцию 3000 метров.	2	33-34		Зч, Ун		

3.2.7.	Практическая работа №26 Бег на лыжах на дистанцию 5000 метров.	1	35		Зч, Ун		
1.	Теоретический.	5					
1.4.1.	Тема 4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	3	36-38		Т, Уо	Стр. 20	Самостоятельная работа №4 Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. (Реферат) 2ч.
1.5.1.	Тема 5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	39-40		Т, Уо	Стр. 20	Самостоятельная работа №5 Оказание первой медицинской помощи при травмах. (Реферат) 2ч.
2.	Учебно-методический.	3					
2.3.1.	Тема 3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	1	41		Т, Уо	Стр.23	
2.4.1.	Тема 4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний.	1	42		Т, Уо	Стр.23	
2.5.1.	Тема 5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики.	1	43		Т, Тс	Стр.23	
3.	Учебно – тренировочный.	26					
3.3	Гимнастика.	10					
3.3.1.	Практическая работа №27 ТБ во время занятий гимнастикой. Общеразвивающие упражнения.	1	44		Спортивный инвентарь, О, Д Презентация «Гимнастика»		Самостоятельная работа №19 Закрепление общеразвивающих упражнений. 2ч.
3.3.2.	Практическая работа №28 Упражнения с гантелями, с мячом, обручем (девушки).	1	45		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.3.3.	Практическая работа №29 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	1	46		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.3.4.	Практическая работа №30	1	47		Спортивный		Самостоятельная работа №20

	Упражнения для коррекции нарушений осанки.				инвентарь, О, Д		Закрепление упражнений для коррекции нарушений осанки. 1ч.
3.3.5.	Практическая работа №31 Упражнения на внимание, висы и упоры.	1	48		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.3.6.	Практическая работа №32 Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	1	49		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №21 Упражнения на развитие гибкости. 2ч.
3.3.7.	Практическая работа №33 Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине.	1	50		Зч, Ун		Самостоятельная работа №22 Упражнения на развитие силы. 2ч.
3.3.8.	Практическая работа №34 Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине.	1	51		Зч, Ун		
3.3.9.	Практическая работа №35 Поднимание ног в висе до касания перекладины.	2	52-53		Зч, Ун		
3.4.	Тема 4. Спортивные игры.	30					
3.4.1.	Баскетбол.	5					
3.4.1.1.	Практическая работа №36 ТБ. Ловля и передача мяча.	1	54		Спортивный инвентарь, О, Д Презентация «Баскетбол»		Самостоятельная работа №23 Обучение ловле и передаче баскетбольного мяча. 2ч.
3.4.1.2.	Практическая работа №37 Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, в прыжке).	1	55		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №24 Закрепление бросков мяча с различных положений. 1ч.
3.4.1.3.	Практическая работа №38 Приемы овладения мячом,- вырывание и выбивание.	1	56		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №25 Закрепление овладения мячом. 2ч.
3.4.1.4.	Практическая работа №39 Прием техники защиты — перехват. Тактика защиты.	2	57-58		Спортивный инвентарь, О, Д Зч, Ун		Самостоятельная работа №26 Закрепление техники защиты - перехвата. 2ч.
3.4.2.	Волейбол.	5					
3.4.2.1.	Практическая работа №40 ТБ. Исходное положение, стойки,	1	59		Спортивный инвентарь, О,		Самостоятельная работа №27 Закрепление исходных

	перемещения.				Д Презентация «Волейбол»		положений, стоек, перемещений. 2ч.
3.4.2.2.	Практическая работа №41 Техника передачи, подачи. Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками.	2	60-61		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №28 Закрепление передач , подач, приема снизу двумя руками.2ч.
3.4.2.3.	Практическая работа №42 Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону.	1	62		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №29 Закрепление приема мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону. 2ч.
3.4.2.4.	Практическая работа №43 Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди и животе, блокирование.	1	63		Спортивный инвентарь, О, Д Зч, Ун		Самостоятельная работа №30 Закрепление приема мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди и животе, блокирование. 2ч.
3.4.3.	Ручной мяч.	6					
3.4.3.1.	Практическая работа №44 ТБ. Передача и ловля мяча в тройках.	2	64-65		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.4.3.2.	Практическая работа №45 Передача и ловля мяча с откосом от площадки. Перехваты мяча.	1	66		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.4.3.3.	Практическая работа №46 Тактика игры. Скрестное перемещение. Подстраховка защитника, щита.	1	67		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.4.3.4.	Практическая работа №47 Нападение. Контратака.	2	68-69		Спортивный инвентарь, О, Д Зч, Ун		
2.	Учебно-методический.	3					
2.6.1.	Тема 6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств	1	70		Т, Уо	Стр.23	
2.7.1.	Тема 7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и	2	71-72		Т, Уо	Стр.23	

	общефизической подготовки.						
3.	Учебно - тренировочный.	14					
3.4.4.	Футбол.	14					
3.4.4.1.	Практическая работа №48 ТБ. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.	2	73 -74		Спортивный инвентарь, О, Д Презентация «Футбол»		Самостоятельная работа № 31 Закрепление удара по летящему мячу средней частью подъема ноги. 1ч.
3.4.4.2.	Практическая работа №49 Удары головой на месте и в прыжке.	2	75-76		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №32 Работа в группе, выполнение правил поведения в игре. Распределение ролей в соревновании. 2ч.
3.4.4.3.	Практическая работа №50 Остановка мяча грудью.	2	77-78		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.4.4.4.	Практическая работа №51 Остановка мяча ногой.	2	79-80		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №33 Закрепление остановки мяча ногой. 2ч.
3.4.4.5.	Практическая работа №52 Отбор мяча.	2	81-82		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №34 Закрепление отбора мяча. 2ч.
3.4.4.6.	Практическая работа №53 Обманные движения.	1	83		Спортивный инвентарь, О, Д		Самостоятельная работа №35 Закрепление обманных движений. 2ч
3.4.4.7.	Практическая работа №54 Техника игры вратаря.	1	84		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.4.4.8.	Практическая работа №55 Тактика нападения, тактика защиты.	2	85-86		Спортивный инвентарь, О, Д Зч, Ун		
1.	Теоретический.	2					
1.6.1.	Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	87 – 88		Т, Уо	Стр. 22	
2.	Учебно - методический.	2					

2.8.1.	Тема 8. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	2	89 – 90		Т, Уо	Стр.23	
3.	Учебно – тренировочный.	3					
3.1.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	3					
3.1.18.	Практическая работа №18 Техника метания гранаты массой 500 г (девушки)700 г (юноши).	1	91		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.1.19.	Практическая работа №19 Контроль метания гранаты массой 500 г (девушки)700 г (юноши).	2	92-93		Спортивный инвентарь, О, Д Зч, Ун		
3.5.	Тема 5. Виды спорта по выбору.	24					
3.5.1.	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	7					
3.5.1.1.	Практическая работа №56 ТБ занятий. Круговой метод тренировки с эспандерами.	1	94		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.5.1.2.	Практическая работа №57 Круговой метод тренировки амортизаторами из резины.	2	95-96		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.5.1.3.	Практическая работа №58 Круговой метод тренировки гантелями.	2	97-98		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.5.1.4.	Практическая работа №59 Круговой метод тренировки гирей.	1	99		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.5.1.5.	Практическая работа №60 Круговой метод тренировки штангой.	1	100		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.5.2.	Дыхательная гимнастика.	6					
3.5.2.1.	Практическая работа №61 Дыхательные упражнения йогов.	2	101–102		О, Д		
3.5.2.2.	Практическая работа №62 Методика дыхательной гимнастики Лобановой- Поповой.	2	103–104		О, Д		Самостоятельная работа №36 Современные методики дыхательной гимнастики.

							(Реферат) 2ч.
3.5.2.3.	Практическая работа №63 Методика дыхательной гимнастики Стрельниковой, метод Бутейко.	2	105–106		О, Д		
3.5.3.	Спортивная аэробика.	9					
3.5.3.1.	Практическая работа №64 ТБ. Подскоки, амплитудные махи ногами.	2	107–108		О, Д		
3.5.3.2.	Практическая работа №65 Упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа.	2	109-110		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.5.3.3.	Практическая работа №66 Кувырки вперед и назад.	1	111		Спортивный инвентарь, О, Д		
3.5.3.4.	Практическая работа №67 Падение в упор лежа.	2	112-113		О, Д		
3.5.3.5.	Практическая работа №68 Перевороты вперед, назад, в сторону. Подъем разгибом с лопаток, шпагаты.	2	114-115		Спортивный инвентарь, О, Д		
Дифференцированный зачет.		2	116-117		Тс, Ун		
ВСЕГО ЧАСОВ			117		ПР-92		СР-59