

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ «Богатовское
профессиональное училище»
А.В. Чугунов
«20» св 20 16 г.

СОГЛАСОВАНО
зам.директора по УПР
О.Б. Токарева
«20» св 20 16 г.

РАССМОТРЕНО
на заседании
методической комиссии
Г.Н. Чешко
«20» св 20 16 г.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ

по учебной дисциплине ФК.00 Физическая культура

Группа: **181**

Преподаватель: Попов Дмитрий Валериевич

Количество часов на период обучения: **200**

Практических работ: 100 часов

Самостоятельных работ: 100 часов

Планирование составлено на основе: Федеральный Государственный Образовательный Стандарт начального профессионального образования по профессии **35.01.11 «Мастер сельскохозяйственного производства»**, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 2 августа 2013 года № 855, зарегистрированный Минюсте РФ, приказ 20 августа 2013 N 29637

с. Богатое, 2016 г.

УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ ПО ПРЕДМЕТУ

- I. Рабочая программа
- II. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт начального профессионального образования по профессии **35.01.11 «Мастер сельскохозяйственного производства»**, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 2 августа 2013 года № 855, зарегистрированный Минюсте РФ, приказ 20 августа 2013 N 29637
- III. Учебники основные:
 - Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2013.
 - Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Нумерация уроков	Календарные сроки изучения тем	Оборудование и форма проведения занятий	Задания на дом	Самостоятельная работа
1.	Учебно – тренировочный.						
1.1.	Легкая атлетика.	28					
1.1.1.	Практическая работа №1 Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег на дистанцию 100 метров.	2	1-2		Практическое занятие		Самостоятельная работа №1 Влияние занятия физическими упражнениями на состояние здоровья и работоспособность. 4 ч.
1.1.2.	Практическая работа №2 Эстафетный бег 4x100, 4x400 м.	4	3-6		Практическое занятие		Самостоятельная работа №2 Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. 4 ч.
1.1.3.	Практическая работа №3 Бег по прямой с различной скоростью.	4	7-10		Практическое занятие		Самостоятельная работа №3 Закаливание водой и воздухом. 4 ч.
1.1.4.	Практическая работа №4 Равномерный бег 2 000 метров.	4	11-14		Практическое занятие		Самостоятельная работа №4 Режим дня и двигательный режим. 4 ч.
1.1.5.	Практическая работа №5 Равномерный бег 3 000 метров.	4	15-18		Практическое занятие		Самостоятельная работа №5 Правила и формы занятий физическими упражнениями доступными видами спорта в свободное время. 4 ч.
1.1.6.	Практическая работа №6 Челночный бег 3x10 м.	4	19-22		Практическое занятие		Самостоятельная работа №6 Основы знаний и личной гигиены сна, питания, труда и отдыха. 4 ч.
1.1.7.	Практическая работа №7 Техника метания гранаты массой 700 г.	3	23-25		Практическое занятие		Самостоятельная работа №7 Закрепление техники метания гранаты. 4 ч.
1.1.8.	Практическая работа №8 Прыжок в длину с места толчком с двух ног.	3	26-28		Практическое занятие		

1.2.	Гимнастика	20					
1.2.1.	Практическая работа №9 Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Общеразвивающие упражнения.	1	29		Практическое занятие		Самостоятельная работа №8 Профилактические меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями. 4 ч.
1.2.2.	Практическая работа №10 Упражнения с гантелями.	1	30		Практическое занятие		Самостоятельная работа №9 Закрепление техники упражнений с гантелями. 4 ч.
1.2.3.	Практическая работа №11 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	2	31-32		Практическое занятие		Самостоятельная работа №10 Специальные физические упражнения при нарушениях осанки, ожирении, плоскостопии. 4 ч.
1.2.4.	Практическая работа №12 Упражнения для коррекции нарушений осанки.	2	33-34		Практическое занятие		Самостоятельная работа №11 Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры. 4 ч.
1.2.5.	Практическая работа №13 Упражнения на внимание, висы и упоры.	2	35-36		Практическое занятие		Самостоятельная работа №12 Правила и назначение спортивных соревнований. 4 ч.
1.2.6.	Практическая работа №14 Упражнений у гимнастической стенки.	2	37-38		Практическое занятие		Самостоятельная работа №13 Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. 4 ч.
1.2.7.	Практическая работа №15 Упражнения для коррекции зрения.	2	39-40		Практическое занятие		Самостоятельная работа №14 Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека. 4 ч.
1.2.8.	Практическая работа №16 Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	41-42		Практическое занятие		Самостоятельная работа №15 Методические основы производственной физической культуры. 4 ч.
1.2.9.	Практическая работа №17 Подтягивание на высокой перекладине.	2	43-44		Практическое занятие		Самостоятельная работа №16 Повышение физической и умственной работоспособности средствами

							физической культуры. 2 ч.
1.2.10.	Практическая работа №18 Сгибание и разгибание рук на брусьях.	2	45-46		Практическое занятие		Самостоятельная работа №17 Как заменить вредные привычки (курить, употреблять наркотики и спиртные напитки) на занятия физическими упражнениями. 2 ч.
1.2.11.	Практическая работа №19 Поднимание ног в висе до касания перекладины.	2	47-48		Практическое занятие		Самостоятельная работа №18 Физическая культура и спорт - одно из средств разностороннего развития личности, подготовки к трудовой и общественной деятельности. 2 ч.
1.3.	Спортивные игры (по выбору).	26					
1.3.1.	Баскетбол.	13					
1.3.1.1.	Практическая работа №20 Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.	13	49-61		Практическое занятие		Самостоятельная работа №19 Общая физическая, специальная, и спортивная подготовка в системе физического воспитания. 4 ч.
1.3.2.	Волейбол.	13					
1.3.2.1.	Практическая работа № 21 Совершенствование техники и тактики игры волейбол.	13	62-74		Практическое занятие		Самостоятельная работа №20 Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. 4 ч.
1.4.	Профессионально- прикладная физическая подготовка	26					
1.4.1.	Практическая работа №22 ТБ. Элементы атлетической гимнастики.	5	75-79		Практическое занятие		Самостоятельная работа №21 Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), её места в системе физического воспитания

							студентов. 7 ч.
	Зачет.	1	80				
1.4.2.	Практическая работа №23 Стретчинг.	4	81-84		Практическое занятие		Самостоятельная работа №22 Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. 7 ч.
1.4.3.	Практическая работа №24 Дыхательная гимнастика.	5	85-89		Практическое занятие		Самостоятельная работа №23 Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки студентов. 6 ч.
1.4.4.	Практическая работа №25 ТБ. Элементы легкой атлетики.	5	90-94		Практическое занятие		Самостоятельная работа №24 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. 6 ч.
1.4.5.	Практическая работа №26 ТБ. Спортивные игры (футбол).	5	95-99		Практическое занятие		
1.4.6.	Зачет.	1	100		Практическое занятие		
ВСЕГО ЧАСОВ			100		ПЗ – 100		СП – 100