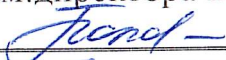


Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Техникум горных разработок имени В.П. Астафьева»

УТВЕРЖДАЮ:

Зам.директора по учебной работе


 /Попова Ю.В../  
« 7 » сентября 2020г.

## **ПЕРСПЕКТИВНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

на 2020-2021 учебный год

Курс обучения 1 курс  
По дисциплине Физическая культура

Председатель МО

 / Сазонова Н.В../

Специальность 43.02.15: «Поварское и кондитерское дело»

Преподаватель Ивашкин Сергей Викторович

№	Содержание разделов, тем дисциплин	Форма занятий (тип, вид занятий)	Наглядные пособия и ТСО	Домашнее задание	Уровень усвоения	Кол-во часов
<b>Курс 1</b>						
<b>Введение</b>						<b>2</b>
<b>1</b>	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<b>Лекция</b>	Видеоматериал	Повторить ТБ	1	1
<b>2</b>	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<b>Лекция</b>	Видеоматериал	Повторить ТБ	1	1
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>						<b>20</b>
<b>3</b>	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. ОРУ для легкой атлетики.	Практическое занятие		Бег без учета времени	2	1
<b>4</b>	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции	<i>Учебно-методическое занятие</i>	Стартовые колодки, секундомер	Бег без учета времени	2	1
<b>5</b>	Совершенствование техники бега на 100 м.	Практическое занятие	Стартовые колодки, секундомер	Бег по пересеченной местности	2	1

6	Совершенствование техники бега на 500 м.	Практическое занятие	Стартовые колодки, секундомер	Бег по пересеченной местности	2	1
7	Эстафетный бег 4x100 метров.	Практическое занятие	Секундомер	Прыжки на скакалке	2	1
8	Эстафетный бег 4x400 метров.	Практическое занятие	Секундомер	Прыжки на скакалке	2	1
9	Челночный бег 3x10 метров.	Практическое занятие	Секундомер	Прыжки на скакалке	2	1
10	Бег 100 метров на результат.	Практическое занятие	Секундомер	Прыжковые упражнения	2	1
11	Кросс 1000 метров.	Практическое занятие	Секундомер	Прыжковые упражнения	2	1
12	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Лекция	Секундомер	Упражнения для плечевого пояса	2	1
13	Кросс 2000 метров.	Практическое занятие	Секундомер	Комплекс упр. для плечевого пояса	2	1
14	Гладкий бег.	Практическое занятие	Секундомер	Комплекс упражнений для кистей	2	1

15	Преодоление горизонтальных препятствий.	Практическое занятие	секундомер	Выпрыгивания вверх3х15	2	1
16	Кроссовая подготовка.	Практическое занятие	Секундомер	Выпрыгивания вверх3х15	2	1
17	Прыжок в длину с места.	Практическое занятие	Рулетка	Выпрыгивания вверх3х15	2	1
18	Прыжок в длину с разбега.	Практическое занятие	Рулетка	Прыжки в длину	2	1
19	Тройной прыжок.	Практическое занятие	Рулетка	Выпрыгивания вверх3х15	2	1
20	Бег 500 м	Практическое занятие	Рулетка	Прыжки на скакалке	2	1
21	Бег 60 м	Практическое занятие	Рулетка	Прыжки на скакалке	2	1
22	Челночный бег	Практическое занятие	Рулетка	Прыжки на скакалке	2	1
23	Прыжок в длину. Сдача нормативов по легкой атлетике.	Практическое занятие	Рулетка	Выпрыгивания вверх3х15	2	1
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол.						20

<b>24</b>	Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов	<i>Учебно-методическое занятие</i>		Верхняя передача	2	1
<b>25</b>	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	<b>Лекция</b>		Верхняя передача	2	1
<b>26</b>	Прием и передача мяча.	Практическое занятие	Волейбольные мячи	Верхняя передача	2	1
<b>27</b>	Прием мяча после подачи.	Практическое занятие	Волейбольные мячи	Верхняя передача	2	1
<b>28</b>	Отработка полученных навыков в парах.	Практическое занятие	Волейбольные мячи	Верхняя передача	2	1
<b>29</b>	Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	Практическое занятие	Волейбольные мячи	Верхняя передача	2	1
<b>30</b>	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	Практическое занятие	Волейбольные мячи	Верхняя передача	2	1
<b>31</b>	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.	Практическое занятие	Волейбольные мячи	Нижняя передача	2	1
<b>32</b>	Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	<b>Лекция</b>	Волейбольные мячи	Нижняя передача	2	1

33	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	Практическое занятие	Волейбольные мячи	Нижняя передача	2	1
34	Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.	Практическое занятие	Волейбольные мячи	Нижняя передача	2	1
35	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	Практическое занятие	Волейбольные мячи	Нижняя передача	2	1
36	Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	Практическое занятие	Волейбольные мячи	Отработка блокирования	2	1
37	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	<i>Учебно-методическое занятие</i>		Отработка блокирования	2	1
38	Учебная игра.	Практическое занятие	Волейбольные мячи	Отработка блокирования	2	1
39	Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.	Практическое занятие	Волейбольные мячи	Отработка блокирования	2	1

40	Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	Практическое занятие	Волейбольные мячи	Отработка блокирования	2	1
41	Отработка тактических приемов в ходе игры.	Практическое занятие	Волейбольные мячи	Отработка блокирования	2	1
42	Подача мяча по зонам. Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Учебная игра.	Практическое занятие	Волейбольные мячи	Верхний полуприсед	2	1
43	Учебная игра. Выполнение контрольных нормативов.	Практическое занятие	Волейбольные мячи	Верхний полуприсед	2	1
44	Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Лекция		Броски на точность	2	1
45	Выполнение упражнений мячом.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи	Броски на точность	2	1
<b>Баскетбол</b>						<b>17</b>
46	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Лекция		Броски на точность	2	1
47	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении	<i>Учебно-методическое занятие</i>		Броски на точность	2	1

48	Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи	Броски на точность	2	1
49	Учебная игра.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи	Броски на точность	2	1
50	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи	Броски на точность	2	1
51	<b>Зачет за первый семестр. Сдача нормативов.</b>	Практическое занятие	Баскетбольные мячи	Броски на точность	2	1
52	Перехват мяча. Накрывание.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи	Броски на точность	2	1
53	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком).	Практическое занятие	Баскетбольные мячи	Подвижные игры	2	1
54	Выполнение приемов выбивания мяча. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи	Броски на точность	2	1
55	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<b>Лекция</b>		Нет задания	1	1
56	Техника выполнения бросков мяча.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи	Броски на точность	2	1



57	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком).	Практическое занятие	Баскетбольные мячи	Броски на точность	2	1
58	Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи	Броски на точность	2	1
59	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.	<i>Учебно-методическое занятие</i>		Броски на точность	2	1
60	Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи	Броски на точность	2	1
61	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	<b>Лекция</b>		Нет задания	1	1
62	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития	<i>Учебно-методическое занятие</i>	Баскетбольные мячи	Броски на точность	2	1

	профессионально значимых качеств и свойств личности.					
63	Ведение мяча с броском по корзине.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи	Броски на точность	2	1
64	Отработка паса в движении парами.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи	Броски на точность	2	1
65	Отработка паса в движении парами с броском по корзине.	Практическое занятие	Баскетбольные мячи	Броски на точность	2	1
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>						<b>8</b>
66	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременные лыжные ходы.	Практическое занятие	Лыжные комплекты	Ходьба на лыжах без учета времени	1	1
67	Техника выполнения попеременного двухшажного хода.	Практическое занятие	Лыжные комплекты	Ходьба на лыжах без учета времени	1	1
68	Техника выполнения попеременного четырёхшажного хода.	Практическое занятие	Лыжные комплекты	Ходьба на лыжах без учета времени	1	1
69	Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами.	Практическое занятие	Лыжные комплекты	Ходьба на лыжах без учета времени	1	1
70	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства	<b>Лекция</b>		Конспект заполнить	1	1

	физической культуры в регулировании работоспособности.			примерами		
71	Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.	Практическое занятие	Лыжные комплекты	Ходьба на лыжах без учета времени	1	1
72	Техника конькового хода	Практическое занятие	Лыжные комплекты	Ходьба на лыжах без учета времени	1	1
73	Прохождение дистанции до 5 км. <b>Сдача нормативов.</b>	Практическое занятие	Лыжные комплекты	Ходьба на лыжах без учета времени	1	1
74	Прохождение дистанции на время 500м	Практическое занятие	Лыжные комплекты	Ходьба на лыжах без учета времени	1	1
<b>Раздел 4.Гимнастика</b>						<b>10</b>
75	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.	<i>Учебно-методическое занятие</i>	Гимнастические маты	Упражнения для плечевого пояса	1	1
76	Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении.	Практическое занятие	Гимнастические маты	Упражнения для плечевого пояса	1	1

77	Выполнение построений и размыканий.	Практическое занятие		Упражнения для плечевого пояса	1	1
78	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.	Практическое занятие	Шведская лестница	Упражнения для плечевого пояса	1	1
79	Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.	Практическое занятие	Набивные мячи	Упражнения для плечевого пояса	1	1
80	Акробатические упражнения. Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи.	Практическое занятие	Гимнастические маты	Элементы самостраховки	1	1
81	Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону.	Практическое занятие	Гимнастические маты	Строевые элементы на месте	1	1
82	<i>Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).</i>	Практическое занятие	Гимнастические маты	Упражнения на гибкость	1	1
83	<i>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</i>	<b>Лекция</b>			1	1
84	Упражнение на развитие мышц груди и ног.	Практическое занятие	Гимнастические маты	Упражнения на гибкость	1	1
85	Упражнение на развитие мышц плечевого пояса	Практическое занятие	Турник	Упражнения на гибкость	1	1

Волейбол						14
86	Физическая культура в обеспечении здоровья.	Лекция		Упражнения для плечевого пояса	1	1
87	Отработка падения на грудь.	Практическое занятие	Спортивный зал	Упражнения для плечевого пояса	1	1
88	Отработка падения на бок (левый, правый)	Практическое занятие	Спортивный зал	Упражнения для плечевого пояса	1	1
89	Отработка падения на бок (левый, правый)	Практическое занятие	Спортивный зал	Упражнения для плечевого пояса	1	1
90	Одиночное блокирование.	Практическое занятие	Спортивный зал	Упражнения для плечевого пояса	1	1
91	Двойное блокирование.	Практическое занятие	Спортивный зал	Элементы самостраховки	1	1
92	Передача мяча для нападения по зонам.	Практическое занятие	Спортивный зал	Упражнения для кистей рук	1	1
93	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	Учебно-методическое занятие	Спортивный зал	Упражнения для кистей рук	1	1
94	Приём мяча снизу при подаче.	Практическое	Спортивный	Элементы	1	1

		занятие	зал	самостраховки		
<b>95</b>	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	<b>Лекция</b>	Спортивный зал	Падения из положения сидя	1	1
<b>96</b>	Передача мяча в прыжке.	Практическое занятие	Спортивный зал	Падения из положения сидя	1	1
<b>97</b>	Передача мяча в прыжке через сетку.	Практическое занятие	Скакалки	Падения из положения стоя вперед	1	1
<b>98</b>	Отработка передачи мяча со 2 зоны в 4 зону.	Практическое занятие	Гимн. Мостик, козел	Падения из положения стоя вперед	1	1
<b>99</b>	Нападающий удар со 2 линии.	Практическое занятие	Гири, гантели	Упражнения на гибкость	1	1
<b>100</b>	Планирующая подача. Отработка техники. <b>Сдача нормативов по волейболу.</b>	Практическое занятие	Гири, гантели	Упражнения на гибкость	1	1
<b>Раздел 5. Мини футбол</b>						<b>11</b>
<b>101</b>	Правила игры. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств.	Практическое занятие	Футбольные мячи	Ускорения из различных положений	1	1

102	Правила игры. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств.				1	1
103	Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком.	Практическое занятие	Футбольные мячи	Ускорения из различных положений	1	1
104	Совершенствование ударов по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком.	Практическое занятие	Футбольные мячи	Ускорения из различных положений	1	1
105	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Лекция		Дополнить лекцию примерами		1
106	Совершенствование ударов по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком.	Практическое занятие	Спортивный инвентарь	Нет задания	1	1
107	Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	Практическое занятие	Футбольные мячи	Ускорения из различных положений	1	1
108	<i>Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н.</i>	<i>Учебно-методическое занятие</i>	Футбольные мячи	Ускорения из различных положений	1	1

	<i>Вайнеру). 42мд</i>					
<b>109</b>	Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	Практическое занятие	Футбольные мячи	Игровые элементы с футбольным мячом	<b>1</b>	1
<b>110</b>	<b>Выполнение специальных беговых упражнений</b>	Практическое занятие	Футбольные мячи	Игровые элементы с футбольным мячом	1	1
<b>111</b>	Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений	Практическое занятие	Футбольные мячи	Игровые элементы с футбольным мячом	1	1
<b>112</b>	Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	Практическое занятие	Футбольные мячи	Игровые элементы с футбольным мячом	1	1
<b>113</b>	Совершенствование упражнений с отбором мяча, обманных движений.	Практическое занятие	Футбольные мячи	Упражнения для мышц ног	1	1
<b>114</b>	Методика определения профессионально значимых психофизиологических и	<i>Учебно-</i>	Футбольные	Упражнения для	1	1



	двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.	<i>методическо е занятие</i>	мячи	мышц ног		
<b>115</b>	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<b>Лекция</b>		Составить комплекс упражнений для самостоятельных занятий	1	1
<b>116</b>	Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, Игра «квадрат».	Практическое занятие	Футбольные мячи	Упражнения для мышц ног	1	1
<b>117</b>	<b>Дифференцированный зачет. Сдача нормативов по разделам дисциплины</b>	Практическое занятие	Футбольные мячи	Упражнения для мышц ног	1	1