

Согласовано:

Заместитель директора по УВР

Н.В. Комова

« 01 »

09

2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГАПОУ СО «ГАЭмТ»

Б. В. Дермер

« 01 »

09

2022 г.



План работы

студенческого спортивного клуба

«VICTORY».

№	Наименование	Максимальная нагрузка	Обязательная	В т.ч. практическая	Самостоятельная
1	Гигиеническая гимнастика и её значение для сохранения здоровья, закаливание организма. Разучивание страховки и техника безопасности.	15	10	7	5
2	Лёгкая атлетика	51	34	33	17
3	Гимнастика	36	24	23	12
4	Волейбол	28	19	18	9
5	Баскетбол	22	15	14	7
6	Футбол	23	15	14	8
	ВСЕГО	175	117	109	58

№ занятия	Наименование разделов тем, их краткое содержание	Кол-во часов	Используемый инвентарь	Учебная литература Задания для студентов Самостоятельная работа	
I глава: Гигиеническая гимнастика и её значение для сохранения здоровья, закаливание организма. Разучивание страховки и техника безопасности.		10			
1.	1. Роль физической культуры в развитии человека и укрепление его здоровья.	1	лекция	Решетников Н. В. Б. Кислицын Ю. Э. Физическая Культура . Учебник ОИЦ «Академия» 2013 г. 5 . Реферат «правильное питание спортсмена»	
2.	2. Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.	1	лекция		
3.	3. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом.	1	лекция		
4.	4.разучивание приёмов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений. Разучивание приёмов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.	1	Практическая работа		
5.	5. Измерение параметров физического развития студентов: роста, массы тела,	1	Практическая работа		Метр весы
6.	6. Определение параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления ; задержки дыхания , частоты сердечных сокращений.	1	Практическая работа		Секунда-мер
7.	7. Определение уровня физической подготовленности студентов.	1	Практическая работа		
8.	8. Определение уровня физической подготовленности студентов: отжимание в упоре лежа на полу.	1	Практическая работа		
9.	9.комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.	1	Практическая работа		
10.	10. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений ,направленных на развитие специальных физических качеств.	1	Практическая работа		
II глава: Лёгкая атлетика		34			

11.		1. Меры безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. . Страховка и самостраховка	1	лекция		
12.		2. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений , направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.	1	Практическая работа		
13.		3. Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа . Выполнение закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма.	1	Практическая работа		
14.		4. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня.	1	Практическая работа		
15.		5. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительных ходьбы и бега.	1	Практическая работа		
16.		6. Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений.	1	Практическая работа		
17.		7. Выполнение физических упражнений с использованием методов строго регламентированного упражнения и методов частичного регламентированного упражнения.	1	Практическая работа		
18.		8. Контрольная работа . эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками	1	Практическая работа		
19.		9. Ходьба: обычным шагом, строевым шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной сторонах стоп.	1	Практическая работа		
20.		10. Ходьба спортивная .	1	Практическая работа		
21.		11. Бег: обычный, семенящий, с высоким подниманием, с захлёстыванием голени назад, бег с крестным шагом, с подниманием прямых ног вперёд,	1	Практическая работа		
22.		12. Специальные беговые упражнения.	1	Практическая работа		
23.		13. Бег на короткие дистанции.	1	Практическая работа		
24.		14. Челночный бег 10x10м.	1	Практическая работа		
25.		15. Эстафетный бег.	1	Практическая работа		
26.		16. Изучение различных программ.	1	Практическая работа		
27.		17. Кросс: особенности, техника. Отработка техники группового старта и бега девушки-1 км юноши-3 км.	1	Практическая работа		
28.		18. отработка техники по пересечённой местности.	1	Практическая работа		
29.		19. Отработка техники бега в гору и бега при спуске.	1	Практическая работа		
Решетников Н. В. Б Кислицын Ю. Э. Физическая Культура . Учебник ОИЦ «Академия» 2013 г.						5. реферат «физические способности человека и их развития»
						5. реферат «Основы здорового образа»

30.		20. Отработка техники бега с преодолением естественных препятствий.	1	Практическая работа		Физическая культура. Бицаева А.А. 7-е изд. - М.: 2014. - 300 с для студентов СПО	5. реферат «основы физической и спортивной подготовки»
31.		21. Отработка техники переноса пострадавшего.	1	Практическая работа			
32.		22. Зачёт кросс.	1	Практическая работа			
33.		23. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1	Практическая работа	рулетка		
34.		24. Прыжок в длину с места.	1	Практическая работа	рулетка		
35.		25. Прыжок в длину с места.	1	Практическая работа	рулетка		
36.		26. совершенствование прыжка в длину с разбега	1	Практическая работа	рулетка		
37.		27. Прыжок в длину с разбега.	1	Практическая работа	рулетка		
38.		28. Бег на дистанцию 3000м (юноши) 2000м (девушки)	1	Практическая работа	Секунда-мер		
39.		29. Совершенствование метания мяча из за головы .	1	Практическая работа	мяч		
40.		30. Выполнение специальных беговых упражнений . Выполнение ОРУ с отягощением.	1	Практическая работа			
41.		31. Совершенствование метания гранаты на дальность и в цель 500гр. (девушки) 700 гр. (юноши)	1	Практическая работа	граната		
42.		32. Метания гранаты на дальность и в цель 500гр. (девушки) 700 гр. (юноши)	1	Практическая работа	граната		
43.		33. 6-ти минутный бег.	1				
44.		34. Совершенствования техники выполнения тройного прыжка.	1	Практическая работа	рулетка		
III глава: Гимнастика.			24				
45.		1. Меры безопасности во время занятий гимнастикой. Страховка и самостраховка	1	лекция		Физическая культура. Бицаева А.А. 7-е изд. - М.: 2014. - 300 с для студентов СПО	5. реферат «спорт в физическом воспитании»
46.		2. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении.	1	Практическая работа			
47.		3. Выполнение ОРУ с гимнастическими палками .	1	Практическая работа	палки		
48.		4. Выполнение порядковых упражнений . выполнение построений и размыканий.	1	Практическая работа			
49.		5. Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса , шеи, туловища и ног.	1	Практическая работа			
50.		6. Комплекс вольных упражнений НФП	1	Практическая работа			
51.		7. Зачётный урок	1	Практическая работа			
52.		8. Комплекс вольных упражнений НФП	1	Практическая работа			

53.		9. Совершенствование техники кувырка вперёд , назад, длинный кувырок.	1	Практическая работа	мат	Физическая культура. Бишаева А.А. 7-е изд. - М.: 2014. - 300 с для студентов СПО	5. реферат «Разминка: правила выполнения и значения.		
54.		10. Кувырк вперёд , назад, длинный кувырок.	1	Практическая работа	мат				
55.		11. Кувырк вперёд , назад, длинный кувырок.	1	Практическая работа	мат				
56.		12. Совершенствование техники стойки на голове и руках(юноши) мост из положения стоя(девушки)	1	Практическая работа	мат				
57.		13. Стойка на голове и руках(юноши) мост из положения стоя(девушки)	1	Практическая работа	коврик				
58.		14. Стойка на голове и руках(юноши) мост из положения стоя(девушки)	1	Практическая работа	коврик				
59.		15. Стойка на голове и руках(юноши) мост из положения стоя(девушки)	1	Практическая работа	коврик				
60.		16. Совершенствование техники подтягивание , отжимания.	1	Практическая работа					
61.		17. Подтягивание, отжимание.	1	Практическая работа					
62.		18. Подтягивание .отжимание.	1	Практическая работа					
63.		19. Подтягивание, отжимание.	1	Практическая работа					
64.		20 . совершенствование технике лазанью по канату.	1	Практическая работа					
65.		21. Лазанье по канату.	1	Практическая работа					
66.		22. Акробатические упражнения. Изучение способов группировки.	1	Практическая работа					
67.		23. Выполнение перекатов вперёд, назад в сторону. Совершенствование кувырков вперёд назад.	1	Практическая работа					
68.		24. Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост шпагат.	1	Практическая работа					
IV глава: Спортивные игры. Волейбол			19					Физическая культура. Бишаева А.А. 7-е изд. - М.: 2014. - 300 с для студентов СПО	5. реферат «правильное питание» «Спортивные игры.
69.		1. Техника безопасности игры в волейбол. Меры безопасности при проведении занятий.	1	лекция					
70.		2. Выполнение приёма-передачи мяча одной рукой.	1	Практическая работа	мяч				
71.		3. Приёмы и передачи с последующим нападением и перекатом в сторону.	1	Практическая работа	мяч				
72.		4. Приём мяча одной рукой в падении вперёд	1	Практическая работа	мяч				
73.		5. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.	1	Практическая работа	мяч				
74.		6. Исходное положение (стойки) , перемещение по площадке передача мяча.	1	Практическая работа	мяч				
75.		7. Приём мяча после отскока мяча от сетки.	1	Практическая работа	мяч				
76.		8. Подача ,нападающий удар.	1	Практическая работа	мяч				

77.	9. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками, блокирование.	1	Практическая работа	мяч	Физическая культура. Бишаева А.А. 7-е изд. - М.: 2014. - 300 с для студентов СПО	5. реферат «естественно-научная основа»		
78.	10. Выполнение приёма мяча снизу двумя руками.	1	Практическая работа	мяч				
79.	11. Совершенствование приёмы мяча сверху двумя руками, блокирование.	1	Практическая работа	мяч				
80.	12. Разучивание правила игры, тактика нападения.	1	Практическая работа	мяч				
81.	13. Правила игры, тактика защиты. Взаимодействие игроков.	1	Практическая работа	мяч				
82.	14. Выполнение атакующих ударов, (боковые, прямые)	1	Практическая работа	мяч				
83.	15 . Закрепление техники атакующих ударов.	1	Практическая работа	мяч				
84.	16. Командная игра.	1	Практическая работа	мяч				
85.	17. Командная игра.	1	Практическая работа	мяч				
86.	18. Командная игра.	1	Практическая работа	мяч				
87.	19. Командная игра.	1	Практическая работа	мяч				
V глава: Баскетбол		15						
88.	1. Техника и меры безопасности при игре в баскетбол.	1	лекция				Решетников Н. В. Б Кислицын Ю. Э. Физическая Культура . Учебник ОИЦ «Академия» 2013 г	6. реферат « Спортивные игры. Баскетбол»
89.	2. Разучивание стоек и перемещения баскетболиста.	1	Практическая работа	мяч				
90.	3. Выполнение упражнений с ведением мяча.	1	Практическая работа	мяч				
91.	4. Выполнение упражнений ловлей и передачей мяча.	1	Практическая работа	мяч				
92.	5. Совершенствование техники передачи мяча от груди.	1	Практическая работа	мяч				
93.	6. Совершенствование техники передачи мяча из-за головы.	1	Практическая работа	мяч				
94.	7. Совершенствование техники передачи мяча одной рукой.	1	Практическая работа	мяч				
95.	8. Ловля мяча двумя руками, одной рукой.	1	Практическая работа	мяч				
96.	9. Выбивание выравнивание мяча, передвижение по площадке	1	Практическая работа	мяч				
97.	10. Техника бросков по кольцу	1	Практическая работа	мяч				
98.	11. Приёмы техники защиты - перехват , накрывание.	1	Практическая работа	мяч				
99.	12. Правила игры. Тактика нападения и защиты.	1	Практическая работа	мяч				
100.	13. Командная игра.	1	Практическая работа	мяч				
101.	14. Командная игра.	1	Практическая работа	мяч				
102.	15. Командная игра.	1	Практическая работа	мяч				

VI глава: Мини-футбол			15			Физическая культура. Бишаева А.А. 7-е изд. - М.: 2014. - 304 с для студентов СПО	6. реферат «спортивные игры. Футбол»		
103.		1. Меры безопасности при игре в мини-футбол.	1	лекция					
104.		2. Техника ведения мяча.	1	Практическая работа	мяч				
105.		3. Техника удара по мячу ногой, головой.	1	Практическая работа	мяч				
106.		4. Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу.	1	Практическая работа	мяч				
107.		5. Удары по воротам .	1	Практическая работа	мяч				
108.		6. Удары головой.	1	Практическая работа	мяч				
109.		7. Отбор мяча.	1	Практическая работа	мяч				
110.		8. Обманные движения.	1	Практическая работа	мяч				
111.		9. Техника игры вратаря.	1	Практическая работа	мяч				
112.		10. Техника игры в защите и нападении .	1	Практическая работа	мяч				
113.		11. Взаимодействие игроков.	1	Практическая работа	мяч				
114.		12. Правило игры . Командная игра.	1	Практическая работа	мяч				
115.		13. Командная игра.	1	Практическая работа	мяч				
116.		14. Командная игра.	1	Практическая работа	мяч				
117.		15. Зачёт.	1	Практическая работа					6. реферат « влияние занятий физич. Упр.»

Руководитель физического воспитания



Белов И.А.