**ГАПОУ НСО «Болотнинский педагогический колледж»**

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Зам.директора по учебной работе**

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**2017г**.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**на четвертый семестр2016-2017 учебный год группа 22**

**по учебной дисциплине ОГСЭ 05**  **Физическая культура**

**Преподаватель К.В.Егорихина**

**Структура профессионального модуля**

 **Количество часов по учебному плану**  50

|  |  |
| --- | --- |
| **Распределение часов по видам занятий** | **распределение по курсам и семестрам** |
| **1 курс** | **2 курс** | **3 курс** | **4 курс** | **5 курс** |
| **1 с.** | **2 с.** | **3 с.** | **4 с.** | **5 с.** | **6 с.** | **7 с.** | **8 с.** | **9 с.** | **10 с.** |
| **Аудиторные, в т.ч.:** |  |  |  | **38** |  |  |  |  |  |  |
| **Лабораторные работы** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Практические работы** |  |  |  | **38** |  |  |  |  |  |  |
| **Курсовая работа** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Самостоятельная учебная работа** |  |  |  | **12** |  |  |  |  |  |  |
| **Форма контроля (экзамен, зачет)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Составлен в соответствии с рабочей программой УД, утвержденной 19. 09.2013 г.**

**Рассмотрен на заседании учебно-методической комиссии по специальности Физическая культура 49.02.01.**

**Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г.**

**Руководитель специальности** Г.А. Куц\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Недели | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| **Аудиторных занятий в неделю (час)** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |  |  |  |
| **Лабораторно-практических занятий в неделю (час)** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер****занятия** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во****часов** | **Сроки** | **Вид и способ контроля** | **Задание для домашней самостоятельной работы студентов** | **Литература для выполнения самостоятельной работы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
|  | Лыжная подготовка |  |  |  |  |  |
| 1-2 | Теоретические сведения. Инструктаж по технике безопасности. Подбор лыжного инвентаря. Строевая подготовка с лыжами. | **2** |  | **П** | Приготовить форму. | Физическое воспитание. Коробейников |
| 3-4 | Строевая подготовка с лыжами. Совершенствование техники попеременно2-х шажного хода. Развитие специальной выносливости. | **2** |  | **П** | Повторить технику | Физическая культура. Загорский Б.И. |
| 5-6 | Развитие специальной выносливости. Совершенствование техники Попеременно 2-х шажного хода. | **2** |  | **П** | Повторить технику | Лыжная подготовка Антонова О.Н. |
| 7-8 | Развитие специальной выносливости.Совершенствование техники одновременного одношажного хода. | **2** |  | **П** | Повторить технику |  |
| 9-10 | Совершенствование техники одновременно бесшажного хода.Развитие выносливости. | **2** |  | **П** | Повторить имитацию хода |  |
| 11-12 | Совершенствование техники преодоления спусков и подъемов.Развитие выносливости. | **2** |  | **П** | Упр.для мышц живота |  |
| 13-14 | Развитие выносливости. Контрольный норматив 3000 м. | **2** |  | **К** |  |  |
|  | **2.Гимнастика** |  |  |  |  |  |
| 15-16 | Теоретические сведения о гимнастике. Инструктаж по технике безопасности. Строевая подготовка. Акробатика. | **2** |  | **П** | Правила соревнований |  |
| 17-18 | Обучение акробатическим упражнениям : кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, ласточка. | **2** |  | **П** | Упр. для развития гибкости |  |
| 19-20 | Зачет по акробатике: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, ласточка. Обучение лазанию по канату 2,3 приема. | **2** |  | **К** | Правила соревнований |  |
| 21-22 | Зачет по лазанию по канату в 2,3 приема .Опорный прыжок через гимнастического козла, способом «ноги врозь». | **2** |  | **П** | Отжимание , пресс |  |
| 23-24 | Зачет по опорному прыжку через гимнастического козла способом «ноги врозь». | **2** |  | **К** | Прыжки через скакалку |  |
| 25-26 | Упражнения для равновесия на гимнастическом бревне. | **2** |  | **П** | Упр.для мышц живота |  |
| 27-28 | Зачет по упражнениям для равновесия на гимнастическом бревне. | **2** |  | **К** |  |  |
|  | 3.Легкая атлетика |  |  |  |  |  |
| 29-30 | Инструктаж по технике безопасности. Обучение техники прыжков в высоту. |  **2** |  | **П** | Правила соревнований. |  |
| 31-32 | Обучение техники бега на короткие дистанции, техники прыжка в высоту. |  **2** |  | **П** | Упр. для развития силы |  |
| 33-34 | Совершенствование техники прыж­ка способом «перешагивание». Челночный бег 4\*15 – зачёт |  **2** |  | **К** | Упр.для мышц живота |  |
| 35-36 | Контрольные нормативы. Бег 100,500 м; пресс, отжимание, прыжок в длину , с места. |  **2** |  | **К** | Отжимание  |  |
| 37-38 | Развитие выносливости. Зачет: бег 2000 м. |  **2** |  | **К** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**ГАПОУ НСО «Болотнинский педагогический колледж»**

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Зам.директора по учебной работе**

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**2017г**.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**на четвертый семестр2016-2017 учебный год группа 104**

**по учебной дисциплине ОГСЭ 05**  **Физическая культура**

**Преподаватель К.В.Егорихина**

**Структура профессионального модуля**

 **Количество часов по учебному плану**  50

|  |  |
| --- | --- |
| **Распределение часов по видам занятий** | **распределение по курсам и семестрам** |
| **1 курс** | **2 курс** | **3 курс** | **4 курс** | **5 курс** |
| **1 с.** | **2 с.** | **3 с.** | **4 с.** | **5 с.** | **6 с.** | **7 с.** | **8 с.** | **9 с.** | **10 с.** |
| **Аудиторные, в т.ч.:** |  |  |  | **38** |  |  |  |  |  |  |
| **Лабораторные работы** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Практические работы** |  |  |  | **38** |  |  |  |  |  |  |
| **Курсовая работа** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Самостоятельная учебная работа** |  |  |  | **12** |  |  |  |  |  |  |
| **Форма контроля (экзамен, зачет)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Составлен в соответствии с рабочей программой УД, утвержденной 19. 09.2013 г.**

**Рассмотрен на заседании учебно-методической комиссии по специальности Физическая культура 49.02.01.**

**Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г.**

**Руководитель специальности** Г.А. Куц\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Недели | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| **Аудиторных занятий в неделю (час)** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |  |  |  |
| **Лабораторно-практических занятий в неделю (час)** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер****занятия** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во****часов** | **Сроки** | **Вид и способ контроля** | **Задание для домашней самостоятельной работы студентов** | **Литература для выполнения самостоятельной работы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
|  | Лыжная подготовка |  |  |  |  |  |
| 1-2 | Теоретические сведения. Инструктаж по технике безопасности. Подбор лыжного инвентаря. Строевая подготовка с лыжами. | **2** |  | **П** | Приготовить форму. | Физическое воспитание. Коробейников |
| 3-4 | Строевая подготовка с лыжами. Совершенствование техники попеременно2-х шажного хода. Развитие специальной выносливости. | **2** |  | **П** | Повторить технику | Физическая культура. Загорский Б.И. |
| 5-6 | Развитие специальной выносливости. Совершенствование техники Попеременно 2-х шажного хода. | **2** |  | **П** | Повторить технику | Лыжная подготовка Антонова О.Н. |
| 7-8 | Развитие специальной выносливости.Совершенствование техники одновременного одношажного хода. | **2** |  | **П** | Повторить технику |  |
| 9-10 | Совершенствование техники одновременно бесшажного хода.Развитие выносливости. | **2** |  | **П** | Повторить имитацию хода |  |
| 11-12 | Совершенствование техники преодоления спусков и подъемов.Развитие выносливости. | **2** |  | **П** | Упр.для мышц живота |  |
| 13-14 | Развитие выносливости. Контрольный норматив 3000 м. | **2** |  | **К** |  |  |
|  | **2.Гимнастика** |  |  |  |  |  |
| 15-16 | Теоретические сведения о гимнастике. Инструктаж по технике безопасности. Строевая подготовка. Акробатика. | **2** |  | **П** | Правила соревнований |  |
| 17-18 | Обучение акробатическим упражнениям : кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, ласточка. | **2** |  | **П** | Упр. для развития гибкости |  |
| 19-20 | Зачет по акробатике: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, ласточка. Обучение лазанию по канату 2,3 приема. | **2** |  | **К** | Правила соревнований |  |
| 21-22 | Зачет по лазанию по канату в 2,3 приема .Опорный прыжок через гимнастического козла, способом «ноги врозь». | **2** |  | **П** | Отжимание , пресс |  |
| 23-24 | Зачет по опорному прыжку через гимнастического козла способом «ноги врозь». | **2** |  | **К** | Прыжки через скакалку |  |
| 25-26 | Упражнения для равновесия на гимнастическом бревне. | **2** |  | **П** | Упр.для мышц живота |  |
| 27-28 | Зачет по упражнениям для равновесия на гимнастическом бревне. | **2** |  | **К** |  |  |
|  | 3.Легкая атлетика |  |  |  |  |  |
| 29-30 | Инструктаж по технике безопасности. Обучение техники прыжков в высоту. |  **2** |  | **П** | Правила соревнований. |  |
| 31-32 | Обучение техники бега на короткие дистанции, техники прыжка в высоту. |  **2** |  | **П** | Упр. для развития силы |  |
| 33-34 | Совершенствование техники прыж­ка способом «перешагивание». Челночный бег 4\*15 – зачёт |  **2** |  | **К** | Упр.для мышц живота |  |
| 35-36 | Контрольные нормативы. Бег 100,500 м; пресс, отжимание, прыжок в длину , с места. |  **2** |  | **К** | Отжимание  |  |
| 37-38 | Развитие выносливости. Зачет: бег 2000 м. |  **2** |  | **К** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**ГАПОУ НСО «Болотнинский педагогический колледж»**

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Зам.директора по учебной работе**

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**2017г**.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**на шестой семестр2016-2017 учебный год группа 32**

**по учебной дисциплине ОГСЭ 05**  **Физическая культура**

**Преподаватель К.В.Егорихина**

**Структура профессионального модуля**

 **Количество часов по учебному плану**  48

|  |  |
| --- | --- |
| **Распределение часов по видам занятий** | **распределение по курсам и семестрам** |
| **1 курс** | **2 курс** | **3 курс** | **4 курс** | **5 курс** |
| **1 с.** | **2 с.** | **3 с.** | **4 с.** | **5 с.** | **6 с.** | **7 с.** | **8 с.** | **9 с.** | **10 с.** |
| **Аудиторные, в т.ч.:** |  |  |  |  |  | **36** |  |  |  |  |
| **Лабораторные работы** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Практические работы** |  |  |  |  |  | **36** |  |  |  |  |
| **Курсовая работа** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Самостоятельная учебная работа** |  |  |  |  |  | **12** |  |  |  |  |
| **Форма контроля (экзамен, зачет)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Составлен в соответствии с рабочей программой УД, утвержденной 19. 09.2013 г.**

**Рассмотрен на заседании учебно-методической комиссии по специальности Физическая культура 49.02.01.**

**Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г.**

**Руководитель специальности** Г.А. Куц\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Недели | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| **Аудиторных занятий в неделю (час)** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |  |  |  |  |
| **Лабораторно-практических занятий в неделю (час)** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер****занятия** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во****часов** | **Сроки** | **Вид и способ контроля** | **Задание для домашней самостоятельной работы студентов** | **Литература для выполнения самостоятельной работы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
|  | Лыжная подготовка |  |  |  |  |  |
| 1-2 | Теоретические сведения. Инструктаж по технике безопасности. Подбор лыжного инвентаря.  | **2** |  | **П** | Приготовить форму. | Физическое воспитание. Коробейников |
| 3-4 | Совершенствование техники лассических лыжных ходов одновременные: безшажные, одношажные, двушажные хода; Развитие специальной выносливости. | **2** |  | **П** | Повторить технику | Физическая культура. Загорский Б.И. |
| 5-6 | Совершенствование техники классического попеременно 2-х шажного хода. Развитие специальной выносливости. | **2** |  | **П** | Повторить технику | Лыжная подготовка Антонова О.Н. |
| 7-8 | Совершенствование техники коньковых ходов полу коньковый ход, коньковый ход одновременный.Развитие специальной выносливости. | **2** |  | **П** | Повторить технику |  |
| 9-10 | Совершенствование техники спусков; подъёмы,торможение.Развитие выносливости. |  |  | **П** | Упр.для мышц живота |  |
| 11-12 | Развитие выносливости. Контрольный норматив 3000 м. | **2** |  | **К** |  |  |
|  | **2.Гимнастика** |  |  |  |  |  |
| 13-14 | Теоретические сведения о гимнастике. Инструктаж по технике безопасности. Строевая подготовка. Акробатика. | **2** |  | **П** | Правила соревнований |  |
| 15-16 | Поворить строевую подготовку.Обучение акробатическим упражнениям : кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, ласточка. | **2** |  | **П** | Упр. для развития гибкости |  |
| 17-18 | Зачет по акробатике: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, ласточка. Обучение лазанию по канату 2,3 приема. | **2** |  | **П** | Правила соревнований |  |
| 19-20 | Зачет по лазанию по канату в 2,3 приема .Опорный прыжок через гимнастического козла, способом «ноги врозь». | **2** |  | **К** | Отжимание , пресс |  |
| 21-22 | Зачет по опорному прыжку через гимнастического козла способом «ноги врозь». | **2** |  | **К** | Прыжки через скакалку |  |
| 23-24 | Упражнения для равновесия на гимнастическом бревне. | **2** |  | **П** | Упр.для мышц живота |  |
| 25-26 | Зачет по упражнениям для равновесия на гимнастическом бревне. | **2** |  | **К** |  |  |
|  | 3.Легкая атлетика |  |  |  |  |  |
| 27-28 | Инструктаж по технике безопасности. Обучение техники прыжков в высоту. | **2** |  | **П** | Правила соревнований. |  |
| 29-30 | Обучение техники бега на короткие дистанции, техники прыжка в высоту. |  **2** |  | **П** | Упр. для развития силы |  |
| 31-32 | Совершенствование техники прыж­ка способом «перешагивание». Челночный бег 4\*15 – зачёт |  **2** |  | **К** | Упр.для мышц живота |  |
| 33-34 | Контрольные нормативы. Бег 100,500 м; пресс, отжимание, прыжок в длину , с места. |  **2** |  | **К** | Отжимание  |  |
| 35-36 | Развитие выносливости. Зачет: бег 2000 м. |  **2** |  | **К** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**ГАПОУ НСО «Болотнинский педагогический колледж»**

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Зам.директора по учебной работе**

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**2017г**.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**на шестой семестр2016-2017 учебный год группа 31**

**по учебной дисциплине ОГСЭ 05**  **Физическая культура**

**Преподаватель К.В.Егорихина**

**Структура профессионального модуля**

 **Количество часов по учебному плану**  46

|  |  |
| --- | --- |
| **Распределение часов по видам занятий** | **распределение по курсам и семестрам** |
| **1 курс** | **2 курс** | **3 курс** | **4 курс** | **5 курс** |
| **1 с.** | **2 с.** | **3 с.** | **4 с.** | **5 с.** | **6 с.** | **7 с.** | **8 с.** | **9 с.** | **10 с.** |
| **Аудиторные, в т.ч.:** |  |  |  |  |  | **34** |  |  |  |  |
| **Лабораторные работы** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Практические работы** |  |  |  |  |  | **34** |  |  |  |  |
| **Курсовая работа** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Самостоятельная учебная работа** |  |  |  |  |  | **12** |  |  |  |  |
| **Форма контроля (экзамен, зачет)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Составлен в соответствии с рабочей программой УД, утвержденной 19. 09.2013 г.**

**Рассмотрен на заседании учебно-методической комиссии по специальности Физическая культура 49.02.01.**

**Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г.**

**Руководитель специальности** Г.А. Куц\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Недели | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| **Аудиторных занятий в неделю (час)** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |  |  |  |  |  |
| **Лабораторно-практических занятий в неделю (час)** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер****занятия** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во****часов** | **Сроки** | **Вид и способ контроля** | **Задание для домашней самостоятельной работы студентов** | **Литература для выполнения самостоятельной работы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
|  | **Лыжная подготовка** |  |  |  |  |  |
| 1-2 | Теоретические сведения. Инструктаж по технике безопасности. Подбор лыжного инвентаря.  | **2** |  | **П** | Приготовить форму. | Физическое воспитание. Коробейников |
| 3-4 | Совершенствование техники лассических лыжных ходов одновременные: безшажные, одношажные, двушажные хода; Развитие специальной выносливости. | **2** |  | **П** | Повторить технику | Физическая культура. Загорский Б.И. |
| 5-6 | Совершенствование техники коньковых ходов полу коньковый ход, коньковый ход одновременный.Развитие специальной выносливости. | **2** |  | **П** | Повторить технику | Лыжная подготовка Антонова О.Н. |
| 7-8 | Совершенствование техники спусков; подъёмы,торможение.Развитие выносливости. | **2** |  | **П** | Повторить технику |  |
| 9-10 | Развитие выносливости. Контрольный норматив 3000 м. | **2** |  | **К** |  |  |
|  | **2.Гимнастика** |  |  |  |  |  |
| 11-12 | Теоретические сведения о гимнастике. Инструктаж по технике безопасности. Строевая подготовка. Акробатика. | **2** |  | **П** | Правила соревнований |  |
| 13-14 | Поворить строевую подготовку.Обучение акробатическим упражнениям : кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, ласточка. | **2** |  | **П** | Упр. для развития гибкости |  |
| 15-16 | Зачет по акробатике: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, ласточка. Обучение лазанию по канату 2,3 приема. | **2** |  | **К** | Правила соревнований |  |
| 17-18 | Зачет по лазанию по канату в 2,3 приема .Опорный прыжок через гимнастического козла, способом «ноги врозь». | **2** |  | **П** | Отжимание , пресс |  |
| 19-20 | Зачет по опорному прыжку через гимнастического козла способом «ноги врозь». | **2** |  | **К** | Прыжки через скакалку |  |
| 21-22 | Упражнения для равновесия на гимнастическом бревне. | **2** |  | **П** | Упр.для мышц живота |  |
| 23-24 | Зачет по упражнениям для равновесия на гимнастическом бревне. | **2** |  | **К** |  |  |
|  | 3.Легкая атлетика |  |  |  |  |  |
| 25-26 | Инструктаж по технике безопасности. Обучение техники прыжков в высоту. |  **2** |  | **П** | Правила соревнований. |  |
| 27-28 | Обучение техники бега на короткие дистанции, техники прыжка в высоту. |  **2** |  | **П** | Упр. для развития силы |  |
| 29-30 | Совершенствование техники прыж­ка способом «перешагивание». Челночный бег 4\*15 – зачёт |  **2** |  | **К** | Упр.для мышц живота |  |
| 31-32 | Контрольные нормативы. Бег 100,500 м; пресс, отжимание, прыжок в длину , с места. |  **2** |  | **К** | Отжимание  |  |
| 33-34 | Развитие выносливости. Зачет: бег 2000 м. |  **2** |  | **К** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**ГАПОУ НСО «Болотнинский педагогический колледж»**

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Зам.директора по учебной работе**

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**2017г**.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**на восьмой семестр2016-2017 учебный год группа 42**

**по учебной дисциплине ОГСЭ 05**  **Физическая культура**

**Преподаватель К.В.Егорихина**

**Структура профессионального модуля**

 **Количество часов по учебному плану**  34

|  |  |
| --- | --- |
| **Распределение часов по видам занятий** | **распределение по курсам и семестрам** |
| **1 курс** | **2 курс** | **3 курс** | **4 курс** | **5 курс** |
| **1 с.** | **2 с.** | **3 с.** | **4 с.** | **5 с.** | **6 с.** | **7 с.** | **8 с.** | **9 с.** | **10 с.** |
| **Аудиторные, в т.ч.:** |  |  |  |  |  |  |  | **26** |  |  |
| **Лабораторные работы** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Практические работы** |  |  |  |  |  |  |  | **26** |  |  |
| **Курсовая работа** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Самостоятельная учебная работа** |  |  |  |  |  |  |  | **8** |  |  |
| **Форма контроля (экзамен, зачет)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Составлен в соответствии с рабочей программой УД, утвержденной 19. 09.2013 г.**

**Рассмотрен на заседании учебно-методической комиссии по специальности Физическая культура 49.02.01.**

**Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г.**

**Руководитель специальности** Г.А. Куц\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Недели | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| **Аудиторных занятий в неделю (час)** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Лабораторно-практических занятий в неделю (час)** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер****занятия** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во****часов** | **Сроки** | **Вид и способ контроля** | **Задание для домашней самостоятельной работы студентов** | **Литература для выполнения самостоятельной работы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
|  | **Лыжная подготовка** |  |  |  |  |  |
| 1-2 | Теоретические сведения. Инструктаж по технике безопасности. Подбор лыжного инвентаря.  | **2** |  | **П** | Приготовить форму. | Физическое воспитание. Коробейников |
| 3-4 | Совершенствование техники классических лыжных ходов одновременные: безшажные, одношажные, двушажные хода; Развитие специальной выносливости. | **2** |  | **П** | Повторить технику | Физическая культура. Загорский Б.И. |
| 5-6 | Совершенствование техники коньковых ходов полу коньковый ход, коньковый ход одновременный.Развитие специальной выносливости. | **2** |  | **П** | Повторить технику | Лыжная подготовка Антонова О.Н. |
| 7-8 | Совершенствование техники спусков; подъёмы, торможение. Развитие выносливости. | **2** |  | **П** | Повторить технику |  |
| 9-10 | Развитие выносливости. Контрольный норматив 3000 м. | **2** |  | **К** |  |  |
|  | **2.Гимнастика** |  |  |  |  |  |
| 11-12 | Теоретические сведения о гимнастике. Инструктаж по технике безопасности. Строевая подготовка. Акробатика. | **2** |  | **П** | Правила соревнований по всем видам гимнастики |  |
| 13-14 | Зачет по акробатике: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, ласточка. Обучение лазанию по канату 2,3 приема. | **2** |  | **К** | Упр. для развития гибкости |  |
| 15-16 | Зачет по лазанию по канату в 2,3 приема .Опорный прыжок через гимнастического козла, способом «ноги врозь». | **2** |  | **К** | Отжимание , пресс |  |
| 17-18 | Зачет по опорному прыжку через гимнастического козла способом «ноги врозь». Упражнения для равновесия на гимнастическом бревне. | **2** |  | **К** | Упр.для мышц живота |  |
| 19-20 | Зачет по упражнениям для равновесия на гимнастическом бревне. | **2** |  | **К** |  |  |
|  | **3.Легкая атлетика** |  |  |  |  |  |
| 21-22 | Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники прыжка в высоту. | **2** |  | **П** | Правила соревнований. |  |
| 23-24 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции,. Контрольные нормативы. Бег 100,500 м; пресс, отжимание, | **2** |  | **К** | Упр. для развития силы |  |
| 25-26 | Развитие выносливости. Зачет: бег 2000 м. |  **2** |  | **К** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**ГАПОУ НСО «Болотнинский педагогический колледж»**

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Зам.директора по учебной работе**

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**2017г**.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**на второй семестр 2016-2017 учебный год группа 12**

**по учебной дисциплине ОГСЭ 05**  **Физическая культура**

**Преподаватель К.В.Егорихина**

**Структура профессионального модуля**

 **Количество часов по учебному плану**  88

|  |  |
| --- | --- |
| **Распределение часов по видам занятий** | **распределение по курсам и семестрам** |
| **1 курс** | **2 курс** | **3 курс** | **4 курс** | **5 курс** |
| **1 с.** | **2 с.** | **3 с.** | **4 с.** | **5 с.** | **6 с.** | **7 с.** | **8 с.** | **9 с.** | **10 с.** |
| **Аудиторные, в т.ч.:** |  | **66** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Лабораторные работы** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Практические работы** |  | **66** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Курсовая работа** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Самостоятельная учебная работа** |  | **22** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Форма контроля (экзамен, зачет)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Составлен в соответствии с рабочей программой УД, утвержденной 19. 09.2013 г.**

**Рассмотрен на заседании учебно-методической комиссии по специальности Физическая культура 49.02.01.**

**Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г.**

**Руководитель специальности** Г.А. Куц\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Недели | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| **Аудиторных занятий в неделю (час)** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** |
| **Лабораторно-практических занятий в неделю (час)** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер****занятия** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во****часов** | **Сроки** | **Вид и способ контроля** | **Задание для домашней самостоятельной работы студентов** | **Литература для выполнения самостоятельной работы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
|  | **1.Лыжная подготовка** |  |  |  |  |  |
| 1-2 | Теоретические сведения. Инструктаж по технике безопасности. Подбор лыжного инвентаря. Строевая подготовка с лыжами. | **2** |  | **КОМ** | Приготовить форму. | Физическое воспитание. Коробейников |
| 3-4 | Обучение строевым упражнениям на лыжах. Обучение одновременному безшажному ходу. | **2** |  | **КОМ** | Упражнения для развития физичес-ких качеств | Физическая культура. Загорский Б.И. |
| 5-6 | Повороты на месте. Повторить строевые приемы с лыжами. Повторить одновременный безжашжный ход. Обучение одновременному одношажному ходу. | **2** |  | **КОМ** | Контроль ЧСС | Лыжная подготовка Антонова О.Н. |
| 7-8 | Совершенствование одновременного безшажного хода. Повторить одновременный одношажный ход.Обучение попеременному 2-х шажному ходу. | **2** |  | **КОМ** | Контроль ЧСС | Лыжный спорт. Бутин И.М. |
| 9-10 | Совершенствование одновременного безшажного ,одношажного хода. Повторить попеременный 2-х шажный ход. | **2** |  | **КОМ** | Упражнения для развития физичес-ких качеств | Лыжная подготовка в школе. В.В.Осинцев. |
| 11-12 | Совершенствование одновременного безшажного, одношажного хода, попеременного 2-х шажного хода.Обучение перехода с одного хода на другой. | **2** |  | **КОМ** | Контроль ЧСС |  |
| 13-14 | Обучение техники спусков; подъёмы, торможение, повороты. Развитие выносливости. | **2** |  | **КОМ** | Контроль ЧСС |  |
| 15-16 | Обучение техники полу конькового хода. Повторить технику подъемов, спусков, торможения, поворотов.  | **2** |  | **КОМ** | Упражнения для развития физичес-ких качеств |  |
| 17-18 | Повторить технику полу конькового хода, Совершенствование техники подъемов, спусков, торможения, поворотов. | **2** |  | **КОМ** | Контроль ЧСС |  |
| 19-20 | Совершенствование техники полу конькового хода. Обучение одновременному коньковый ходу.  | **2** |  | **КОМ** | Контроль ЧСС |  |
| 21-22 | Повторить технику одновременного конькового хода. Развитие специальной выносливости. | **2** |  | **КОМ** | Упражнения для развития физичес-ких качеств |  |
| 23-24 | Совершенствование одновременного конькового хода. Развитие специальной выносливости. | **2** |  | **КОМ** | Контроль ЧСС |  |
| 25-26 | Зачет: техника одновременного безшажного ,одношажного, попеременного 2-х шажного хода, полуконьковый ход ,одновременный коньковый ход. | **2** |  | **КОМ** | Контроль ЧСС |  |
|  | **2.Гимнастика** |  |  |  |  |  |
| 27-28 | Теоретические сведения о гимнастике. Инструктаж по технике безопасности. Обучение строевым упражнениям. | **2** |  | **КОМ** | Упражнения для развития физичес-ких качеств |  |
| 29-30 | Обучение акробатическим упражнениям. Повторить строевые упражнения. | **2** |  | **КОМ** | Контроль ЧСС |  |
| 31-32 | Повторить акробатические упражнения .Совершенствование строевых упражнений. |  **2** |  | **КОМ** | Контроль ЧСС |  |
| 33-34 | Совершенствование акробатических упражнений(выполнить связку упражнений). |  **2** |  | **КОМ** | Упражнения для развития физичес-ких качеств |  |
| 35-36 | Обучение лазанию по канату 2,3 приема. Развитие гибкости. | **2** |  | **КОМ** | Контроль ЧСС |  |
| 37-38 | Повторить лазание по канату 2,3 приема. Обучение упражнениям на гимнастическом бревне. Развитие гибкости | **2** |  | **КОМ** | Контроль ЧСС |  |
| 39-40 | Повторить упражнения на гимнастическом бревне. Совершенствование лазание по канату 2,3 приема. Развитие гибкости. |  **2** |  | **КОМ** | Упражнения для развития физичес-ких качеств |  |
| 41-42 | Зачет:Строевые упражнения,упражнения на бревне.Лазание по канату в 2,3 приема (мальчики) |  **2** |  | **КОМ** | Контроль ЧСС |  |
|  | **3.Легкая атлетика** |  |  |  |  |  |
| 43-44 | Инструктаж по технике безопасности. Обучение техники прыжков в высоту с разбега, способом «перешагивание» | **2** |  | **КОМ** | Упражнения для развития физичес-ких качеств |  |
| 45-46 | Повторить технику прыжков в высоту с разбега, способом «перешагивание».Развитие силовых качеств. | **2** |  | **КОМ** | Контроль ЧСС |  |
| 47-48 | Обучение метанию малого мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. | **2** |  | **КОМ** | Контроль ЧСС |  |
| 49-50 | Повторить метание малого мяча. Игровая деятельность. | **2** |  | **КОМ** | Упражнения для развития физичес-ких качеств |  |
| 51-52 | Обучение пружку с места, тройного прыжка с места. | **2** |  | **КОМ** | Контроль ЧСС |  |
| 53-54 | Повторить прыжок с места, тройной прыжок с места. Челночный бег 4\*15 | **2** |  | **КОМ** | Контроль ЧСС |  |
| 55-56 | Обучение метанию гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств. | **2** |  | **КОМ** | 1 подвижная игра |  |
| 57-58 | Повторить метание гранаты. Игровая деятельность. | **2** |  | **КОМ** | Контроль ЧСС |  |
| 59-60 | Обучение техники бега на короткие дистанции, Контрольные нормативы. Бег 100,500 м; | **2** |  | **КОМ** | Контроль ЧСС |  |
| 61-62 | Повторить технику бега на короткие дистанции. Развитие силовых качеств. | **2** |  | **КОМ** | 1 подвижная игра |  |
| 63-64 | Обучение техники бега на длинные дистанции. Игровая деятельность. | **2** |  | **КОМ** | Контроль ЧСС |  |
| 65-66 | Развитие выносливости. Зачет: бег 2000 м. | **2** |  | **КОМ** | Контроль ЧСС |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**ГАПОУ НСО «Болотнинский педагогический колледж»**

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Зам.директора по учебной работе**

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**2017г**.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**на шестой семестр2016-2017 учебный год группа 37**

**по учебной дисциплине ОП 08 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки по предмету легкая атлетика**

**Преподаватель К.В.Егорихина**

**Структура профессионального модуля**

 **Количество часов по учебному плану**  101

|  |  |
| --- | --- |
| **Распределение часов по видам занятий** | **распределение по курсам и семестрам** |
| **1 курс** | **2 курс** | **3 курс** | **4 курс** | **5 курс** |
| **1 с.** | **2 с.** | **3 с.** | **4 с.** | **5 с.** | **6 с.** | **7 с.** | **8 с.** | **9 с.** | **10 с.** |
| **Аудиторные, в т.ч.:** |  |  |  |  |  | **76** |  |  |  |  |
| **Лабораторные работы** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Практические работы** |  |  |  |  |  | **74** |  |  |  |  |
| **Курсовая работа** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Самостоятельная учебная работа** |  |  |  |  |  | **25** |  |  |  |  |
| **Форма контроля (экзамен, зачет)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Составлен в соответствии с рабочей программой УД, утвержденной 19. 09.2013 г.**

**Рассмотрен на заседании учебно-методической комиссии по специальности Физическая культура 49.02.01.**

**Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г.**

**Руководитель специальности** Г.А. Куц\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Недели | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| **Аудиторных занятий в неделю (час)** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** |  |  |  |
| **Лабораторно-практических занятий в неделю (час)** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер****занятия** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во****часов** | **Сроки** | **Вид и способ контроля** | **Задание для домашней самостоятельной работы студентов** | **Литература для выполнения самостоятельной работы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1-2 | Виды и характер соревнований по легкой атлетике. | **2** |  | С | Повторить лекцию | Учебник «Легкая атлетика» |
| 3-4 | Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике. | **2** |  | С | Повторить лекцию | Москва |
| 5-6 | Методика обучения технике бега на короткие дистанции. | **2** |  | П | Составить и провести упражнения | «Академия» 2005 |
| 7-8 | Методика обучения бегу по прямой, стартовому разгону и старту.  | **2** |  | П | Составить и провести упражнения |  |
| 9-10 | Методика обучения финишированию. Совершенствование бега на короткие дистанции. | **2** |  | П | Составить послед.обучения метанию |  |
| 11-12 | Методика обучения технике метанию малого мяча. Правила соревнований по метанию | **2** |  | П | Повторить лекцию |  |
| 13-14 | Методика обучения держанию и выбрасыванию малого мяча. | **2** |  | П |  |  |
| 15-16 | Методика обучения метанию малого мяча с места. | **2** |  | П | Составить и провести под. упр. |  |
| 17-18 | Методика обучения метанию с бросковых шагов. | **2** |  | П |  |  |
| 19-20 | Совершенствование техники метания малого мяча. | **2** |  | П |  |  |
| 21-22 | Правила соревнований по бегу и ходьбе. | **2** |  | П |  |  |
| 23-24 | Места и оборудование для соревнований. | **2** |  | П |  |  |
| 25-26 | Правила проведения соревнований в помещениях. | **2** |  | П |  |  |
| 27-28 | Методика обучения прыжка с места. | **2** |  | С |  |  |
| 29-30 | Методика обучения технике отталкивания, приземления.  | **2** |  | С | Составить и провести упражнения |  |
| 31-32 | Совершенствование прыжка с места. | **2** |  | С |  |  |
| 33-34 | Методика обучения тройного прыжка с места. | **2** |  |  |  |  |
| 35-36 | Методика обучения технике спортивной ходьбы. | **2** |  | С |  |  |
| 37-38 | Методика обучения движению ног в сочетании с движением таза. | **2** |  | П |  |  |
| 39-40 | Совершенствование техники спортивной ходьбы. | **2** |  |  |  |  |
| 41-42 | Методика обучения бега на средние и длинные дистанции. | **2** |  | П |  |  |
| 43-44 | Методика технике старта, бега по виражу и выхода с виража. | **2** |  |  |  |  |
| 45-46 | Методика Обучения технике по прямой, финиширования. | **2** |  | П |  |  |
| 47-48 | Совершенствование технике бега на длинные дистанции. | **2** |  |  |  |  |
| 49-50 | Методика обучения технике метания гранаты | **2** |  | П | Составить и провести упражнения |  |
| 51-52 | Методика обучения держанию гранаты и выбрасыванию | **2** |  | П |  |  |
| 53-54 | Методика обучения метанию гранаты с места. | **2** |  | П | Составить и провести упражнения |  |
| 55-56 | Методика обучения метанию гранаты с бросковых шагов. | **2** |  | П |  |  |
| 57-58 | Методика обучения технике выполнения разбега и отведения гранаты. | **2** |  | П |  |  |
| 59-60 | Методика обучения технике метания гранаты с полного разбега. | **2** |  | П | Составить и провести упражнения |  |
| 61-62 | Совершенствование техники метания. | **2** |  |  |  |  |
| 63-64 | Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | **2** |  |  | Составить и провести упражнения |  |
| 65-66 | Методика обучения технике отталкивания. | **2** |  | П |  |  |
| 67-68 | Методика обучения технике разбега в сочетании с отталкиванием. | **2** |  |  |  |  |
| 69-70 | Методика технике приземления в прыжке. | **2** |  |  |  |  |
| 71-72 | Совершенствование техники прыжков в длину | **2** |  | П | Составить и провести упражнения |  |
| 73-74 | Методика обучения технике бега на короткие дистанции | **2** |  |  |  |  |
| 75-76 | Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции | **2** |  | П |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**ГАПОУ НСО «Болотнинский педагогический колледж»**

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Зам.директора по учебной работе**

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**2017г**.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**на четвертый семестр2016-2017 учебный год группа 27**

**по учебной дисциплине ОП 08 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки по предмету легкая атлетика**

**Преподаватель К.В.Егорихина**

**Структура профессионального модуля**

 **Количество часов по учебному плану**  117

|  |  |
| --- | --- |
| **Распределение часов по видам занятий** | **распределение по курсам и семестрам** |
| **1 курс** | **2 курс** | **3 курс** | **4 курс** | **5 курс** |
| **1 с.** | **2 с.** | **3 с.** | **4 с.** | **5 с.** | **6 с.** | **7 с.** | **8 с.** | **9 с.** | **10 с.** |
| **Аудиторные, в т.ч.:** |  |  |  | **88** |  |  |  |  |  |  |
| **Лабораторные работы** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Практические работы** |  |  |  | **88** |  |  |  |  |  |  |
| **Курсовая работа** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Самостоятельная учебная работа** |  |  |  | **29** |  |  |  |  |  |  |
| **Форма контроля (экзамен, зачет)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **Составлен в соответствии с рабочей программой УД, утвержденной 19. 09.2013 г.**

 **Рассмотрен на заседании учебно-методической комиссии по специальности Физическая культура 49.02.01.**

 **Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г.**

 **Руководитель специальности** Г.А. Куц\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Недели | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| **Аудиторных занятий в неделю (час)** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |
| **Лабораторно-практических занятий в неделю (час)** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер****занятия** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во****часов** | **Сроки** | **Вид и способ контроля** | **Задание для домашней самостоятельной работы студентов** | **Литература для выполнения самостоятельной работы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1-2 | Обучение технике держанию и выбрасыванию малого мяча.Правила соревнований по метанию | **2** |  |  | **Составить упражнения** | Учебник «Легкая атлетика» |
| 3-4 |  Повторить держание и вбрасывание малого мяча Обучение технике метанию малого мяча с места.Развитие силовых качеств. | **2** |  |  | **Повторить эмитацию.** | Москва |
| 5-6 | Повторить технику метания малого мяча с места. Обучение технике метанию с бросковых шагов. | **2** |  |  |  | «Академия» 2005 |
| 7-8 | Правила соревнований по бегу и ходьбе. Обучения технике движению ног в сочетании с движением таза | **2** |  |  | Подобрать подвижную игру |  |
| 9-10 | Повторить технику движения ног в сочетании с движением таза в спортивной ходьбе. Обучение движению рук в сочетании с движениями ног. | **2** |  |  |  |  |
| 11-12 | Повторить движение рук в сочетании с движениями ног, движения ног в сочетании с движением таза в спортивной ходьбе.Развитие общей выносливости. | **2** |  |  | Упражнение для мышц живота |  |
| 13-14 | Совершенствование техники спортивной ходьбы. Зачет: спортивная ходьба за 6 мин. | **2** |  |  |  |  |
| 15-16 | Правила проведения соревнований по бегу на короткие дистанции. Обучение технике старта, технике бега по прямой,технике финиширования. | **2** |  |  |  |  |
| 17-18 | Повторить технику по прямой, финиширования. | **2** |  |  | Составить упражнения для |  |
| 19-20 | Совершенствование технике бега на короткие дистанции. | **2** |  |  | развития скоростно-силивых качеств |  |
| 21-22 | Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки | **2** |  |  |  |  |
| 23-24 | Обучение технике метанию гранаты | **2** |  |  |  |  |
| 25-26 | Обучение технике метания гранаты с бросковых шагов | **2** |  |  |  |  |
| 27-28 | Обучение технике выполнения разбега и отведения гранаты | **2** |  |  | Подобрать подвиж. игры с элементами метания |  |
| 29-30 | Развитие скоростных качеств. Совершенствование игровых навыков | **2** |  |  |  |  |
| 31-32 | Правила проведения соревнований по прыжкам.Обучение технике отталкивания в прыжке с разбега | **2** |  |  |  |  |
| 33-34 | Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием.Совершенствование технике метания гранаты | **2** |  |  | **Составить упражнения для развития силы рук.** |  |
| 35-36 | Развитие силовых качествметодом круговой тренировки. Игра в волейбол | **2** |  |  |  |  |
| 37-38 | Обучение технике приземления в прыжке с разбега | **2** |  |  | Повторить движения |  |
| 39-40 | Совершенствование технике прыжка в целом.Развитие скоростных качеств. | **2** |  |  | **Составить план** |  |
| 41-42 | Контрольные нормативы: бег на короткие дистанцииМетание гранаты | **2** |  | **К** |  |  |
| 43-44 | Контрольные нормативы: прыжок, бег 2-3 км. | **2** |  | **К** |  |  |