**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области**

**«Новосибирский электромеханический колледж»**

**(ГБПОУ НСО «Новосибирский электромеханический колледж»)**

Утверждаю

Зам. директора по учебно-методической работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.П. Перепечаенко

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Преподавателей: Акимовой А.П., Сафонова П.Ю.

По учебной дисциплине: Физическая культура

Профессии СПО: 13.01.10 «Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования»; 13.01.07 «Электромонтер по ремонту электросетей» **1 курс, 2 курс**

Составлен в соответствии с рабочей программой, утвержденной «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 г.заместителем директора по учебной работе ГБПОУ НСО «НЭК»

Распределение часов по дисциплине на все виды обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Курс | I | | II | | III | | IV | |
| Семестр | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Учебная нагрузка обучающихся: | | | | | | | | |
| Максимальная | 110 | |  | |  |  |  |  |
| Внеаудиторная самостоятельная работа |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обязательная аудиторная, в т.ч.: | 52 | 58 | 42 | 32 |  |  |  |  |
| - теоретические занятия | 2 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |
| - лабораторные работы |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - практические занятия | 49 | 57 | 39 | 37 |  |  |  |  |
| - контрольные работы | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |
| - Форма аттестации | - | ДЗ | - | З |  |  |  |  |

Рассмотрено

на заседании ПЦК ОГСЭд

Протокол № 1 от 30.08.2019 г.

Председатель комиссии: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Г.Клепко

**Рабочий тематический план и содержание дисциплины**

**«Физическая культура»**

**1 курс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  занятия | | | Наименование разделов, тем по программе, тем отдельных занятий | | Кол-во  часов | | Вид  занятия | Материальное обеспечение  занятий |
| 1 | | | 2 | | 3 | | 4 | 5 |
| 1 | | | ТБ на занятиях по легкой атлетике. ФК в профессиональной подготовке студентов. | | 2 | | Лекция  Практ  занятие | Аудитория, спорт  площадка |
| 2 | | | Ознакомление с особенностями бега на средние дистанции. Кросс-поход 30 мин. | | 2 | | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 3 | | | Изучение различных темпов бега. Пробегание 1000м, чередование с быстрой ходьбой. | | 2 | | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 4 | | | Равномерный бег с рабочим пульсом 120-140 уд.м 20 мин.  Упражнения на растяжку. | | 2 | | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 5 | | | Равномерный бег от 1000-2000 м без учета времени.  Специальные упражнения на дыхание. | | 2 | | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 6 | | | Эстафетный бег, изучение способов передачи палочки при встречной эстафете. Передача на прямой. | | 2 | | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 7 | | | Контроль 1000 м- юноши, 500 м – девушки. | | 2 | | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 8 | | | ВПФП: развитие общей выносливости. « Полоса припятствий». | | 2 | | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 9 | | | ВПФП: совершенствование силовых качеств. Упражнения с отягощением.Подтягивание из положения виса. | | 2 | | Практ  занятие | Спорт  зал |
| 10 | | | ВПФП: строевые упражнения. Развитие координационных возможностей, упражнения в колонах. | | 2 | | Практ  занятие | Спорт  зал |
| 11 | | | ВПФП: Строевые упражнения- перестроения. Развитие плечевого пояса. Упражнения теннисными мячами. | | 2 | | Практ  занятие | Спорт  зал |
|  | | | ВПФП: Строевые упражнения- перестроения .Упражнения теннисными мячами(повторение) | | 2 | | Практ  занятие | Спорт  Зал |
| 12 | |  | |  | |  | |
| 13 | | | ОФП: развитие координации движений. Упражнения со скакалкой. | | 2 | | Практ  занятие | Спорт  зал |
| 14 | | | ОФП: совершенствование координационных возможностей. Упражнения в парах в движении. | | 2 | | Практ  занятие | Спорт  зал |
| 15 | | | ОФП: развитие взрывной силы. Упражнения со скакалкой | | 2 | | Практ  занятие | Спорт  зал |
| 16 | | | ОФП: ознакомление с комплексом 4-борья. Челночный бег. | | 2 | | Практ  занятие | Спорт  зал |
| 17 | | | ОФП: контроль- челночный бег. Совершенствование техники прыжка в длину с места, толчком 2 ног. | | 2 | | Практ  занятие | Спорт  зал |
| 18 | | | ОФП: контроль- прыжок с места, с 2-х ног. Упражнения на пресс. | | 2 | | Практ  занятие | Спорт  зал |
| 19 | | | ОФП: контроль- пресс за 30 сек. Ознакомление с отжиманием способом «кузнечик» | | 2 | | Практ  занятие | Спорт  зал |
| 20 | | | ОФП: контроль- отжимание способ «кузнечик» в заданном ритме (1 раз в 2 сек). Эстафеты. | | 2 | | Практ  занятие | Спорт  зал |
| 21 | | | ОФП: контроль- отжимание способ «кузнечик» в заданном ритме (1 раз в 2 сек). Эстафеты направленные на силу рук. | | 2 | | Практ  занятие | Спорт  зал |
| 22 | ППФП: развитие гибкости. Упражнения в положении  лежа. | | | | 2 | | Практ  занятие | Спорт  зал |
| 23 | | | ППФП: Развитие реакции движений, силы рук. Подвижные игры с набивным мячом. | | 2 | | Практ  занятие | Спорт  Зал ( мал). |
| 24 | | | ППФП: развитие силовых качеств. Упражнения с отягощением, с сопротивлением партнера. | | 2 | | Практ  занятие | Спорт  зал |
| 25 | | | Ознакомление с инвентарем, оборудыванием, температурным режимом, гигиеной занятий на улице. | | 2 | | лекция | аудитория |
| 26 | | | Ознакомление с инвентарем, гигиеной, правилами по лыжам, температурным режимом. | | 2 | | Практ  занятие | Лыжная трасса |
| 27 | | | Изучение безопасного передвижения и падения на лыжах. Техника бесшажного и одношажного ходов | | 2 | | Практ  занятие | Лыжная трасса |
| 28 | | | Изучение попеременного двухшажного хода. Техника движения рук. | | 2 | | Практ  занятие | Лыжная трасса |
| 29 | | | Совершенствование классических ходов. Подьемы, спуски, повороты. | | 2 | | Практ  занятие | Лыжная трасса |
| 30 | | | Совершенствование классических ходов. Подьемы, спуски, повороты, дистанция до 2000 м. | | 2 | | Практ  занятие | Лыжная трасса |
| 31 | | | Совершенствование классических ходов (Одноименные, попеременные), дистанция от 2000-3000 м. | | 2 | | Практ  занятие | Лыжная трасса |
| 32 | | | ППФП: развитие гибкости. Акробатические упражнения. | | 2 | | Практ  занятие | Спорт  Зал( мал) |
| 33 | | | ППФП: развитие мышц спины, упражнения с отягощением. | | 2 | | Практ  занятие | Спорт  Зал (мал) |
| 34 | | | ППФП: совершенствование скоростных качеств. Эстафеты с предметами на быстроту. | | 2 | | Практ  занятие | Спорт  Зал ( мал) |
| 35 | | | Основные правила игры в настольный теннис. Оборудывание, инвентарь, счет. Хваты. Жонглирование. | | 2 | | Практ  занятие | Спорт  Зал (мал) |
| 36 | | | Совершенствование «европейского» хвата. Изучение основных приемов в настольном теннисе. Изучение подачи. | | 2 | | Практ  занятие | Спорт  Зал( мал) |
| 37 | | | Изучение ударов: накат, срезка справо-слево. Учебная игра. | | 2 | | Практ  занятие | Спорт  Зал(мал) |
| 38 | | | Совершенствование основных ударов. Учебная игра. Ведение счета. | | 2 | | Практ  занятие | Спорт  Зал(мал) |
| 39 | | | Удар- прием совершенствование техники игры. Атакующие удары. Учебная игра. | | 2 | | Практ занятие | Спорт  Зал(мал) |
| 40 | | | Контроль основных технических приемов настольного тенниса. | | 2 | | Практ занятие | Спорт  зал |
| 41 | | | ОФП: 4- борье челночный бег, поднимание туловища из положения лежа на спине | | 2 | | Практ занятие | Спорт  зал |
| 42 | | | ОФП: 4-борье прыжок в длину с места, отжимание «кузнечик» в заданном ритме. | | 2 | | Практ занятие | Спорт  зал |
| 43 | | | Упражнения на растяжку, гибкость. Специальные дыхательные упражнения. | | 2 | | Практ занятие | Спорт  Зал(мал) |
| 44 | | | Упражнения на растяжку, гибкость. Специальные упражнения на гимнастических ковриках. | | 2 | | Практ занятие | Зал(мал) |
| 45 | | | ОРУ в колонах, кругу. Эстафеты на координацию. | | 2 | | Практ занятие | Спорт  Зал |
| 46 | | | ОРУ в колонах, кругу. Эстафеты на выносливочть. | | 2 | | Практ занятие | Спорт  Зал |
| 47 | | | ТБ при метании гранаты. Техника метания гранаты. Упражнение на метание гранаты в цель. | | 2 | | Практ занятие | Спорт  зал |
| 48 | | | Отработак техники метания гранаты. Метание гранаты на дальность. Упражнения в парах. | | 2 | | Практ занятие | Спорт  площадка |
| 49 | | | Повторение эстафетного бега(поточного), передача эстафетной палочки на скорости. Бег на вираже. | | 2 | | Практ занятие | спорт  площадка |
| 50 | | | Повторение высокого старта. Короткие дистанции 30 м, 60 м. | | 2 | | Практ занятие | спорт  площадка |
| 51 | | | Пробегание 100 м с низкого старта- контроль. ОРУ в парах. | | 2 | | Практ занятие | спорт  площадка |
| 52 | | | Кросс 1000м девушки, 2000м юноши. | | 2 | | Практ занятие | спорт  площадка |
| 53 | | | Совершенствование бега на короткие дистанции. Встречная эстафета. | | 2 | | Практ занятие | спорт  площадка |
| 54 | | | ФК в профессиональной подготовке студентов. Средства ФК в регулировании работоспособности. | | 2 | | Лекция | Аудитория |
| 55 | | | Дифференцированный зачет | | 2 | | Практ занятие | спорт  площадка |
|  | | | Итого: | | 110 ч | |  |  |

**2 курс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  занятия | Наименование разделов, тем по программе, тем отдельных занятий | Кол-во  часов | Вид  занятия | Материальное обеспечение  занятий |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | ТБ на занятиях по легкой атлетике. ФК в профессиональной подготовке студентов. Повторение техники бега на длинные дистанции. | 2 | Лекция  Практ  занятие | Аудитория, спорт  площадка |
| 2 | Равномерный бег при рабочем пульсе не больше 120-140 уд/м. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 3 | Кросс-поход по времени 30-40 минут, при контроле пульса. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 4 | Равномерный бег, кросс. Дистанция до 3000 м.без учета времени. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 5 | Повторение «низкого» старта, пробегание 100м, без учета времени. ОРУ в парах. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 6 | Контроль – «низкий» старт 100м, подтягивание. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 7 | Контроль выносливости – 2000 м по времени. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 8 | ОФП, повторение видов 4-борья. Совершенствование качества - быстрота, «челнок». | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 9 | ОФП: челночный бег-контроль. Совершенствование взрывной силы, прыжковые упражнения. Повторения прыжка с места, толчком 2-х ног. | 2 | Практ  занятие | Спорт  зал(мал) |
| 10 | ОФП: прыжок в длину-контроль. Развитие общей силы, упражнения на пресс. | 2 | Практ  занятие | Спорт  Зал(мал) |
| 11 | ОФП: пресс-контроль. Развитие силы, отжимание способ «кузнечик». Упражнения с отягощением. | 2 | Практ  занятие | Спорт  Зал(мал) |
| 12 | ОФП: отжимание-контроль, работа в заданном ритме. Совершенствование ловкости, упражнения с теннисными мячами. | 2 | Практ  занятие | Спорт  Зал(мал) |
| 13 | Волейбол: правила игры, стойка, перемещение, владение мячом. Подводящие упражнения для обучения приемов мяча. Подвижные игры с мячом. | 2 | Практ  занятие | Спорт  Зал(мал) |
| 14 | Волейбол: ознакомление с приемами мяча ( верхний, нижний). Упражнения в парах. | 2 | Практ  занятие | Мячи  волейбольные |
| 15 | Волейбол: совершенствование нижнего приема мяча. Жонглирование, индивидуальная работа с мячом. | 2 | Практ  занятие | Мячи  волейбольные |
| 16 | Волейбол: совершенствование верхнего приема мяча, индивидуально работа с мячом. Работа на сетку, использование приемов, в тройках. | 2 | Практ  занятие | Мячи  волейбольные |
| 17 | Волейбол: проверка освоение приемов (нижний, верхний). Изучение прямой нижней подачи, техника. Учебная игра. | 2 | Практ  занятие | Мячи  волейбольные |
| 18 | Волейбол: совершенствование прямой нижней подачи. Игровые зоны. Подача в заданную зону. Учебная игра. | 2 | Практ  занятие | Мячи  волейбольные |
| 19 | Волейбол: проверка освоения подачи по зонам. Двусторонняя игра. | 2 | Практ  занятие | Мячи  волейбольные |
| 20 | Настольный теннис: повторение технических приемов игры, правил, ведение счета. Упражнения на координацию. Учебные игры. | 2 | Практ  занятие | Мячи  волейбольные |
| 21 | Настольный теннис: совершенствование приемов, атакующих ударов, подач. Работа в парах. Развитие ловкости. | 2 | Практ  занятие | Спорт  Зал(мал) |
| 22 | Настольный теннис: совершенствование различных способов подачи (наружная, внутренняя). «Накат», «срезка», «топ-сплин». | 2 | Практ  занятие | Спорт  Зал(мал) |
| 23 | Настольный теннис: проверка освоения приемов, подач. Учебные игры. | 2 | Практ  занятие | Спорт  Зал(мал) |
| 24 | Настольный теннис: мини-турнир на выбывание ( олимпийская система). Ведение счета. | 2 | Практ  занятие | Спорт  Зал(мал) |
| 25 | ППФП: развитие силовых качеств. Упражнения с отягощением, с сопротивлением партнера. | 2 | Практ  занятие | Спорт  Зал(мал) |
| 26 | ППФП: развитие гибкости, растяжка. Гимнастические упражнения в положении сидя, лежа. | 2 | Практ  занятие | Спорт  зал |
| 27 | ППФП: развитие скоростных, координационных качеств. Эстафеты на быстроту, подвижные игры с элементами борьбы. | 2 | Практ  занятие | Спорт  зал |
| 28 | ВПФП: развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ парах. Подтягивание, отжимание. | 2 | Практ  занятие | Спорт  зал |
| 29 | 4- борье: контроль – «челнок», пресс. | 2 | Практ  занятие | Спорт  зал |
| 30 | 4- борье: контроль – прыжок в длину с места, отжимание «кузнечик». | 2 | Практ  занятие | Спорт  зал |
| 31 | Легкая атлетика: развитие выносливости, равномерный бег, до 40 минут. | 2 | Практ занятие | Спорт  Зал (мал) |
| 32 | Легкая атлетика: специальные беговые упражнения, повторение « низкого» старта. Пробегание коротких дистанций. | 2 | Практ занятие | Спорт  зал (мал) |
| 33 | Легкая атлетика: контроль 100м. Повторение передачи эстафеты. | 2 | Практ занятие | Спорт  площадка |
| 34 | Легкая атлетика: метание т/мяча. Обучение метанию гранаты. Техника безопасности при метании гранаты. | 2 | Практ занятие | Спорт  площадка |
| 35 | Легкая атлетика: интервальное занятие – бег - силовые упражнения- бег. Контроль пульса. | 2 | Практ занятие | Спорт  площадка |
| 36 | Легкая атлетика: Кросс-2000м. по времени. | 2 | Практ занятие | Спорт  площадка |
| 37 | Легкая атлетика - зачет | 2 | Практ занятие | спорт  площадка |
|  | Итого: | 74 ч |  |  |

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области**

**«Новосибирский электромеханический колледж»**

**(ГБПОУ НСО «Новосибирский электромеханический колледж»)**

Утверждаю

Зам. директора по учебно-методической работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.П. Перепечаенко

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Преподавателей: Акимовой А.П., Сафонова. П. Ю.

По учебной дисциплине: Физическая культура

Профессии СПО: 13.01.10 «Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования»

Составлен в соответствии с рабочей программой, утвержденной «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г.заместителем директора по учебной работе ГБПОУ НСО «НЭК»

Распределение часов по дисциплине на все виды обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Курс | I | | II | | III | | IV | |
| Семестр | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Учебная нагрузка обучающихся: | | | | | | | | |
| Максимальная |  |  |  |  |  | |  |  |
| Внеаудиторная самостоятельная работа |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обязательная аудиторная, в т.ч.: |  |  |  |  | 24 | 16 |  |  |
| - теоретические занятия |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |
| - лабораторные работы |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - практические занятия |  |  |  |  | 22 | 14 |  |  |
| - контрольные работы |  |  |  |  | - | ДЗ |  |  |
| - Форма аттестации |  |  |  |  |  |  |  |  |

Рассмотрено

на заседании ПЦК ОГСЭд

Протокол № 1 от 30.08.2019 г.

Председатель комиссии: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Г.Клепко

**Рабочий тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»**

**3 курс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  занятия | Наименование разделов, тем по программе, тем отдельных занятий | Кол-во  часов | Вид  занятия | Материальноеобеспечение  занятий | Самостоятельные работы |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | **Легкая атлетика** | **10** |  |  |  |
| 1 | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности.  Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 2 | Практ  Занятие, лекция | Аудитория | Подготовить  реферат. |
| 2 | Кроссовая подготовка: ю.-3000м, д.-2000м | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка | Бег 10-20 мин |
| 3 | Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартовый разгон. Низкий старт:ю.-7\*30, д.-5\*20. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки по этапам 4\*100м.  Бег 4\*100. Совершенствование техники эстафетного бега 4\*100м, 4\*400м. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка | Челночный бег |
| 4 | Выполнение упражнений для развития скоростно- силовых способностей. Техника прыжка в длину разными способами. Выполнение прыжков на результат. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка | Прыжки на скакалке 1мин. |
| 5 | **Контрольная работа** по разделу: «Легкая атлетика»- сдача контрольных нормативов. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка | Сдача  норматива |
|  | **Спортивные игры: Волейбол** | **8** |  |  |  |
| 6 | **Содержание практических занятий**  ТБ на занятиях волейболом. Совершенствование техники перемещения, стойка волейболиста. Правила игры, судейство. Передача сверху, прием снизу в паре, через сетку. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением. | 2 | Практ  Занятие, лекция | Волейбольные  мячи | Правила судейства. Реферат . |
| 7 | Подача мяча по зонам №1, №5, №3. Силовая подача. Нападающий удар с первой и со второй линии. Варианты блокирования: одиночное и групповое, страховка. Блокирование нападающего игрока. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи | Точность подачи |
| 8 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.  Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи | Техника игры |
| 9 | **Контрольная работа** по теме: «Волейбол»- сдача контрольных нормативов. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи | Жонглированием мяча |
|  | **Баскетбол** | **8** |  |  |  |
| 10 | **Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.** Техника безопасности при игре в баскетбол**.** Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачи мяча в парах. Перемещения, остановка, повороты. Правила командной защиты. | 2 | Практ  Занятие, лекция | Баскетбольные  мячи | Реферат. Тактика защиты |
| 11 | Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение с сопротивлением и без сопротивления защитника. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. | 2 | Практ  занятие | Баскетбольные  мячи | Техника защиты |
| 12 | Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча. Правила командной защиты. Выполнение штрафного броска, трех очкового броска. | 2 | Практ  занятие | Баскетбольные  мячи | Постановка рук, работа кисти |
| 13 | **Контрольная работа** по теме: «Баскетбол»- сдача контрольных нормативов | 2 | Практ  занятие | Баскетбольные  мячи | Техника игры |
|  | **Гимнастика** | **6** |  |  |  |
| 14 | Техника безопасности на гимнастических снарядах.**Психофизиологические основы учебного и производственного труда**. Техника выполнения упражнений с гирей, штангой, гантелями. Комплекс упражнений. | 2 | Практ  занятие,лекция | Перекладина,брусья, скакалки | Силовая |
| 15 | Техника выполнения упражнений на брусьях: ю.-сгибание рук,д.- подтягивание на перекладине. Техника выполнения упражнений на перекладине. Подтягивания разными хватами. | 2 | Лекция | Перекладина,брусья, скакалки | Страховка |
| 16 | **Контрольная работа по теме «Гимнастика»- сдача контрольных нормативов** | 2 | Практ  занятие | Перекладина,брусья, скакалки | Сгибание рук в упоре |
|  | **Мини-футбол** | **8** |  |  |  |
| 17 | Техника безопасности на занятиях по мини футболу. **Средства физической культуры в регулировании работоспособности.** Выполнение удара по летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком. | 2 | Практзанятие, лекция | Футбольные мячи | Техника остановки |
| 18 | ОРУ с отягощениями. Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, Игра «квадрат». Остановка летящего мяча. Ведение мяча. | 2 | Практзанятие | Футбольные мячи | Силовая |
| 19 | Вбрасыванея мяча, техника игры вратаря. Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении**.** | 2 | Практзанятие | Футбольные мячи | ОРУ на координацию |
| 20 | Контрольная работа по теме: «Футбол (мини-футбол)» - сдача контрольных нормативов | 2 | Практзанятие | Футбольные мячи | Реферат, жонглирование |
|  | Итого: | 40 ч |  |  |  |

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области**

**«Новосибирский электромеханический колледж»**

**(ГБПОУ НСО «Новосибирский электромеханический колледж»)**

Утверждаю

Зам. директора по учебно- методической работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.П. Перепечаенко

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Преподавателей: Акимовой А.П., Сафонова. П. Ю.

По учебной дисциплине: Физическая культура

Специальность: 13.02.07 «Электроснабжение»

23.02.05 «Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики»

23.02.03 « Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта» **1 курс**

Составлен в соответствии с рабочей программой, утвержденной «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г.заместителем директора по учебной работе ГБПОУ НСО «НЭК»

Распределение часов по дисциплине на все виды обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Курс | I | | II | | III | | IV | |
| Семестр | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Учебная нагрузка обучающихся: | | | | | | | | |
| Максимальная | 128 | |  |  |  |  |  |  |
| Внеаудиторная самостоятельная работа | 25 | 33 |  |  |  |  |  |  |
| Обязательная аудиторная, в т.ч.: | 51 | 66 |  |  |  |  |  |  |
| - теоретические занятия | 4 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| - лабораторные работы |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - практические занятия | 47 | 64 |  |  |  |  |  |  |
| - контрольные работы |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -Форма аттестации | - | ДЗ |  |  |  |  |  |  |

Рассмотрено

на заседании ПЦК ОГСЭд

Протокол № 1 от 30.08.2019 г.

Председатель комиссии: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Г.Клепко

**Рабочий тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  занятия | Наименование разделов, тем по программе, тем отдельных занятий | Кол-во  часов | Вид  занятия | Материальное обеспечение  занятий |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Техника безопасности при занятиях физической культурой.  ТБ на при занятиях легкой атлетикой. | 2 | лекция | Аудитория |
| 2 | ФК в профессиональной подготовке студентов.  Кросс-поход 30 мин. при пульсе 120-140 уд/мин. | 2 |  |  |
| 3 | Кроссовая подготовка. Бег 20 мин. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Порядок разминки. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 4 | Техника бега на короткие и средние дистанции. Бег на 30 и 60 м. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 5 | Высокий, низкий старт, финиширование. Техники бега на 100 м | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 6 | Контроль - Бег на 60 м. Техника эстафетного бега 4\*100м. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 7 | Бег на средние и длинные дистанции. Бег 800 м | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 8 | Контроль - Бег 1000 м-юноши, 500 м -девушки. ОРУ в парах. Развитие силы. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 9 | Эстафетный бег 4\*100м, 4\*400м. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 10 | Выполнение специальных беговых упражнений. Челночный бег 3\*10. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 11 | Прыжок в длину с разбега, с места. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 12 | Прыжок в длину способом « согнув ноги». | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 13 | ОФП: развитие координации движений. Упражнения со скакалкой. | 2 | Практ  занятие | Спорт  зал |
| 14 | ОФП: совершенствование координационных возможностей. Упражнения в парах в движении. | 2 | Практ  занятие | Спорт  зал |
| 15 | ОФП: развитие взрывной силы.  Упражнения со скакалкой | 2 | Практ  занятие | Спорт  зал |
| 16 | ОФП: ознакомление с комплексом 4-борья. Челночный бег. | 2 | Практ  занятие | Спорт  зал |
| 17 | ОФП: контроль- челночный бег. Совершенствование техники прыжка в длину с места, толчком 2 ног. | 2 | Практ  занятие | Спорт  зал |
| 18 | ОФП: контроль- прыжок с места, с 2-х ног. Упражнения на пресс. | 2 | Практ  занятие | Спорт  зал |
| 19 | ОФП: контроль- пресс за 30 сек. Ознакомление с отжиманием способом «кузнечик» | 2 | Практ  занятие | Спорт  зал |
| 20 | ОФП: контроль- отжимание способ «кузнечик» в заданном ритме (1 раз в 2 сек). Эстафеты. | 2 | Практ  занятие | Спорт  зал |
| 21 | ППФП: развитие гибкости. Упражнения в положении  лежа. | 2 | Практ  занятие | Спорт  Зал (мал) |
| 22 | ППФП: Развитие реакции движений, силы рук. Подвижные игры с набивным мячом. | 2 | Практ  занятие | Спорт  Зал ( мал). |
| 23 | ППФП: развитие гибкости. Акробатические упражнения. | 2 | Практ  занятие | Спорт  зал |
| 24 | ППФП: развитие мышц спины, упражнения с отягощением. | 2 | Практ  занятие | Спорт  Зал (мал) |
| 25 | ППФП: совершенствование скоростных качеств. Эстафеты с предметами на быстроту. | 2 | Практ  занятие | Спорт  Зал ( мал). |
| 26 | Т. Б. во время занятий спорт, играми. Основы здорового образа жизни. ФК в обеспечении здоровья | 2 | Лекция | Аудитория |
| 27 | Волейбол: правила игры, стойка, перемещение, владение мячом. Подводящие упражнения для обучения приемов мяча. Подвижные игры с мячом. | 2 | Практ  занятие | Мячи  волейбольные |
| 28 | Волейбол. Выполнение приема-передачи мяча. Физическая культура в обеспечении здоровья | 2 | Практ  занятие | Мячи  волейбольные |
| 29 | Волейбол. Прием мяча снизу. Передачи мяча снизу в парах. | 2 | Практ  занятие | Мячи  волейбольные |
| 30 | Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки. | 2 | Практ  занятие | Мячи  волейбольные |
| 31 | Волейбол. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху. Техника приема мяча в падении. | 2 | Практ  занятие | Мячи  волейбольные |
| 32 | Волейбол. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. | 2 | Практ  занятие | Мячи  волейбольные |
| 33 | Волейбол. Подача мяча по зонам. | 2 | Практ  занятие | Мячи  волейбольные |
| 34 | Волейбол. Совершенствование верхней прямой подачи мяча. | 2 | Практ  занятие | Мячи  волейбольные |
| 35 | Волейбол. Совершенствование нижней подачи мяча. | 2 | Практ  занятие | Мячи  волейбольные |
| 36 | Волейбол. Учебная игра волейбол. | 2 | Практ  занятие | Мячи  волейбольные |
| 37 | Волейбол. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники. | 2 | Практ  занятие | Мячи  волейбольные |
| 38 | «Волейбол»- сдача контрольных нормативов | 2 | Практ  занятие | Мячи  волейбольные |
| 39 | Н/теннис. Основные правила игры в настольный теннис. Оборудование, инвентарь, счет. Хваты. Жонглирование. | 2 | Практ  занятие | Спорт  Зал (мал) |
| 40 | Н/ теннис. Совершенствование «европейского» хвата. Изучение основных приемов в настольном теннисе. Изучение подачи. | 2 | Практ  занятие | Спорт  Зал( мал) |
| 41 | Н/ теннис. Изучение ударов: накат, срезка справо-слево. Учебная игра. Отработка ведения счета. | 2 | Практ  занятие | Спорт  Зал(мал) |
| 42 | Н/ теннис. Удар- прием совершенствование техники игры. Атакующие удары. Учебная игра. | 2 | Практ занятие | Спорт  Зал(мал) |
| 43 | Н/теннис. Повторение атакующих ударов. Учебная игра. | 2 | Практ занятие | Спорт  зал |
| 44 | Н/ теннис. Контроль основных технических приемов настольного тенниса. | 2 | Практ  занятие | Спорт  Зал(мал) |
| 45 | Баскетбол. Самоконтроль, его основные методы, показатели критерии оценки. Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча. | 2 | Практ  занятие | Мячи  баскетбольные |
| 46 | Баскетбол. Варианты передачи мяча с сопротивлением и без сопротивления соперника | 2 | Практ  занятие | Мячи  баскетбольные |
| 47 | Баскетбол. Выполнение обводки соперника, ведение мяча с изменением скорости и направления движения. | 2 | Практ  занятие | Мячи  баскетбольные |
| 48 | Баскетбол. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска. | 2 | Практ  занятие | Мячи  баскетбольные |
| 49 | Баскетбол. Штрафной бросок. Бросок из-за трех очковой линии | 2 | Практ  занятие | Мячи  баскетбольные |
| 50 | Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча. | 2 | Практ  занятие | Мячи  баскетбольные |
| 51 | Баскетбол. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. | 2 | Практ  занятие | Мячи  баскетбольные |
| 52 | Баскетбол. Повторение. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. | 2 | Практ  занятие | Мячи  баскетбольные |
| 53 | «Баскетбол»- сдача контрольных нормативов. | 2 | Практ  занятие | Мячи  баскетбольные |
| 54 | ОФП: 4- борье челночный бег, поднимание туловища из положения лежа на спине | 2 | Практ занятие | Спорт  Зал (мал) |
| 55 | ОФП: 4-борье прыжок в длину с места, отжимание «кузнечик» в заданном ритме. | 2 | Практ занятие | Спорт  Зал (мал) |
| 56 | Упражнения на растяжку, гибкость. Специальные дыхательные упражнения. | 2 | Практ занятие | Спорт  Зал(мал) |
| 57 | Упражнение на метание в цель, Упражнения в парах, с теннисными мячами. | 2 | Практ занятие | Спорт  Зал (мал) |
| 58 | Л/атлетика. Повторение высокого старта. Короткие дистанции 30 м, 60 м. | 2 | Практ занятие | Спорт  Зал (мал) |
| 59 | Л/атлетика. Низкий старт .ОРУ в парах. Пробегание 100 м с низкого старта. | 2 | Практ занятие | Спорт  площадка |
| 60 | Л/атлетика. Кросс 1000м девушки, 2000м юноши. | 2 | Практ занятие | спорт  площадка |
| 61 | Л/а. Повторение. Низкий старт. ОРУ в парах. Бег 100 с низкого страта. | 2 | Практ занятие | спорт  площадка |
| 62 | «Легкая атлетика» - зачет | 2 | Практ занятие | спорт  площадка |
| 63 | Психологические основы учебного и производственного труда. Средства ФК в регулировании работоспособности. | 2 | Лекция | Аудитория |
| 64 | Дифференцированный зачет | 2 | Практ занятие | спорт  площадка |
|  | Итого: | 128 ч |  |  |

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области**

**«Новосибирский электромеханический колледж»**

**(ГБПОУ НСО «Новосибирский электромеханический колледж»)**

Утверждаю

Зам. директора по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.П. Перепечаенко

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Преподавателей: Акимовой А.П., Сафонова. П. Ю.

По учебной дисциплине: Физическая культура

Специальность: 13.02.07 «Электроснабжение»

Составлен в соответствии с рабочей программой, утвержденной «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г.заместителем директора по учебной работе ГБПОУ НСО «НЭК»

Распределение часов по дисциплине на все виды обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Курс | I | | II | | III | | IV | |
| Семестр | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Учебная нагрузка обучающихся: | | | | | | | | |
| Максимальная | 344 | | 124 | | 136 | | 84 | |
| Внеаудиторная самостоятельная работа |  |  | 28 | 30 | 32 | 36 | 22 | 20 |
| Обязательная аудиторная, в т.ч.: |  |  | 32 | 34 | 32 | 36 | 16 | 26 |
| - теоретические занятия |  |  | 4 |  | 4 | 1 |  |  |
| - лабораторные работы |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - практические занятия |  |  | 28 | 34 | 28 | 35 | 16 | 26 |
| - контрольные работы |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -Форма аттестации |  |  | З | З | З | З | З | ДЗ |

Рассмотрено

на заседании ПЦК ОГСЭд

Протокол № 1 от 30.08.2019 г.

Председатель комиссии: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Г.Клепко

**Рабочий тематический план и содержание дисциплины**

**«Физическая культура»**

**2 курс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  занятия | **Наименование разделов, тем по программе, тем отдельных занятий** | **Кол-во**  **часов** | **Вид**  **занятия** | **Материальное обеспечение**  **занятий** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  |  |  |
| 1 | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. ФК в профессиональной подготовке студентов. | 2 | лекция | Аудитория |
| 2 | Техника бега со старта и на финишном отрезке. Бег на 100 м.  Бег с повторными ускорениями на отрезках 15-20 метров.  Самоконтроль его основные методы, показатели и критерии оценки. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 3 | Техника передачи эстафетной палочки по этапам.  Бег 4\*100м, 4\*400м. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 4 | Выполнение упражнений для развития скоростно- силовых способностей. Техника прыжка в длину разными способами. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 5 | Контроль выносливости.  Кроссовая подготовка: ю.-3000м, д.-2000м | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 6 | ОФП, виды 4-борья. Совершенствование качества - быстрота, «челнок». | 2 | Практ  занятие | Спорт  зал(мал) |
| 7 | ОФП: челночный бег-контроль. Совершенствование взрывной силы, прыжковые упражнения. Повторения прыжка с места, толчком 2-х ног. | 2 | Практ  занятие | Спорт  Зал(мал) |
| 8 | ОФП: прыжок в длину-контроль. Развитие общей силы, упражнения на пресс. | 2 | Практ  занятие | Спорт  Зал(мал) |
| 9 | ОФП: пресс-контроль. Развитие силы, отжимание способ «кузнечик». Упражнения с отягощением. | 2 | Практ  занятие | Спорт  Зал(мал) |
| 10 | ОФП: отжимание-контроль, работа в заданном ритме. Совершенствование ловкости, упражнения с мячами. | 2 | Практ  занятие | Спорт  Зал(мал) |
| 11 | Т. Б. во время занятий спорт, играми. Основы здорового образа жизни. ФК в обеспечении здоровья | 2 | Лекция | Аудитория |
| 12 | Волейбол: правила игры, стойка, перемещение, владение мячом. Подводящие упражнения для обучения приемов мяча. Верхний, нижний прием мяча. Упражнения в парах. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
| 13 | Волейбол: совершенствование нижнего приема мяча. Жонглирование, индивидуальная работа с мячом. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
| 14 | Волейбол: совершенствование верхнего приема мяча, индивидуально работа с мячом. Работа на сетку, использование приемов, в тройках. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
| 15 | Волейбол: проверка освоение приемов (нижний, верхний). Изучение прямой нижней подачи, техника. Учебная игра. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
| 16 | Волейбол: совершенствование прямой нижней подачи. Игровые зоны. Подача в заданную зону. Учебная игра. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
| 17 | Волейбол: проверка освоения подачи по зонам. Двусторонняя игра. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
| 18 | Настольный теннис: повторение технических приемов игры, правил, ведение счета. Упражнения на координацию. Учебные игры. | 2 | Практ  занятие | Спорт  зал(мал) |
| 19 | Настольный теннис: совершенствование приемов, атакующих ударов, подач. Работа в парах. Развитие ловкости. | 2 | Практ  занятие | Спорт  Зал(мал) |
| 20 | Настольный теннис: совершенствование различных способов подачи (наружная, внутренняя). «Накат», «срезка», «топ-сплин». | 2 | Практ  занятие | Спорт  Зал(мал) |
| 21 | Настольный теннис: проверка освоения приемов, подач. Учебные игры. | 2 | Практ  занятие | Спорт  Зал(мал) |
| 22 | Настольный теннис: мини-турнир на выбывание ( олимпийская система). Ведение счета. | 2 | Практ  занятие | Спорт  Зал(мал) |
| 23 | ППФП: развитие силовых качеств. Упражнения с отягощением, с сопротивлением партнера. | 2 | Практ  занятие | Спорт  зал(мал) |
| 24 | ППФП: развитие гибкости, растяжка. Гимнастические упражнения в положении сидя, лежа. | 2 | Практ  занятие | Спорт  Зал(мал) |
| 25 | ППФП: развитие скоростных, координационных качеств. Эстафеты на быстроту, подвижные игры с элементами борьбы. | 2 | Практ  занятие | Спорт  Зал(мал) |
| 26 | 4- борье: контроль – «челнок», пресс. | 2 | Практ  занятие | Спорт  Зал(мал) |
| 27 | 4- борье: контроль – прыжок в длину с места, отжимание «кузнечик». | 2 | Практ  занятие | Спорт  Зал(мал) |
| 28 | Легкая атлетика: развитие выносливости, равномерный бег, до 40 минут. Контроль пульса. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 29 | Легкая атлетика: специальные беговые упражнения, повторение « низкого» старта. Пробегание коротких дистанций. Контроль пульса. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 30 | Легкая атлетика: контроль 100м. Повторение передачи эстафеты. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 31 | Легкая атлетика: метание гранаты. Обучение метанию гранаты. Техника безопасности при метании гранаты. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 32 | Легкая атлетика: Кросс: юноши-3000, девушки-2000м. по времени. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 33 | «Легкая атлетика» - зачет | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
|  | Итого: | 66ч |  |  |

**3 курс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  занятия | **Наименование разделов, тем по программе, тем отдельных занятий** | **Кол-во**  **часов** | **Вид**  **занятия** | **Материальное обеспечение**  **занятий** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | **Легкая атлетика** | **18** |  |  |
| 1 | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 2 | Практ  Занятие, лекция | Аудитория |
| 2 | Техника бега на средние и длинные дистанции. Непрерывный бег 30 мин. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 3 | Контроль. Кроссовая подготовка: ю.-3000м, д.-2000м | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 4 | Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартовый разгон. Низкий старт:ю.-7\*30, д.-5\*20. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 5 | Бег с повторными ускорениями на отрезках 30 метров.  Упражнения для мышц плечевого пояса. Метание гранаты. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 6 | Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений.Совершенствование техники эстафетного бега 4\*100м, 4\*400м. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 7 | ОРУ на развития скоростно- силовых способностей. Техника прыжка в длину разными способами. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 8 | Прыжки в длину на результат. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 9 | **Контрольная работа** по разделу: «Легкая атлетика»- сдача контрольных нормативов. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 10 | ТБ на занятиях волейболом. Совершенствование техники перемещения, стойка волейболиста. Правила игры, судейство. Передача сверху, прием снизу в паре, через сетку. | 2 | Практ  Занятие, лекция | Волейбольные  мячи |
| 11 | Выполнение ОРУ на выносливость. Прием мяча после отскока от сетки. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением. | 2 | Практ  Занятие, лекция | Волейбольные  мячи |
| 12 | Выполнение ОРУ для развития прыгучести**.** Подача мяча по зонам №1, №5, №3. Силовая подача. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
| 13 | Выполнение ОРУ для развития скоростно-силовых способностей. Нападающий удар с первой и со второй линии. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
| 14 | Варианты блокирования: одиночное и групповое, страховка. Блокирование нападающего игрока. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
| 15 | Выполнение ОРУ для развития силы.  Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
| 16 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
| 17 | **Контрольная работа** по теме: «Волейбол»- сдача контрольных нормативов. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
| 18 | Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Техника безопасности при игре в баскетбол**.** Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачи мяча в парах. . | 2 | Практ  Занятие,лекция | Баскетбольные  мячи |
| 19 | Перемещения, остановка, повороты. Правила командной защиты. | 2 | Лекция | Баскетбольные  мячи |
| 20 | Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение с сопротивлением и без сопротивления защитника. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. | 2 | Практ  занятие | Баскетбольные  мячи |
| 21 | . Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трех очкового броска. | 2 | Практ  занятие | Баскетбольные  мячи |
| 22 | Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча. Правила командной защиты. | 2 | Практ  занятие | Баскетбольные  мячи |
| 23 | Техника игры в защите и нападении. | 2 |  |  |
| 24 | **Контрольная работа** по теме: «Баскетбол»- сдача контрольных нормативов | 2 | Практ  занятие | Баскетбольные  мячи |
| 25 | Техника безопасности на гимнастических снарядах. психофизиологические основы учебного и производственного труда. Техника выполнения упражнений с гирей, штангой, гантелями. Комплекс упражнений. | 2 | Практ  занятие | Перекладина,  брусья, скакалки |
| 26 | Техника выполнения упражнений на брусьях: ю.-сгибание рук,д.- подтягивание на перекладине. Техника выполнения упражнений на перекладине. Подтягивания разными хватами. | 2 | Практ  занятие | Перекладина,  брусья, скакалки |
| 27 | Выполнение ОРУ на гибкость.Техника выполнения кувырка через препятствие на высоте до 90см (ю), сед углом (д). | 2 | Практ  занятие | Перекладина,  брусья, скакалки |
| 28 | Выполнение комплекса упражнений для верхнего плечевого пояса. Кувырок назад с выходом в стойку на руках. | 2 | Практ  занятие | Перекладина,  брусья, скакалки |
| 29 | **Контрольная работа по теме «Гимнастика»- сдача контрольных нормативов** | 2 | Практ  занятие | Перекладина,  брусья, скакалки |
| 30 | Легкая атлетика: развитие выносливости, равномерный бег, до 40 минут. Контроль пульса. | 2 | Практ  Занятие, лекция | спорт  площадка |
| 31 | Легкая атлетика: специальные беговые упражнения. Пробегание коротких дистанций. Контроль 100м. Контроль пульса. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 32 | Легкая атлетика: Техника метания гранаты. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 33 | Легкая атлетика: Контроль метание гранаты. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 34 | Легкая атлетика: Кросс: юноши-3000, девушки-2000м. по времени. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
|  | **Итого:** | 68 ч |  |  |

**4 курс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  занятия | **Наименование разделов, тем по программе, тем отдельных занятий** | **Кол-во**  **часов** | **Вид**  **занятия** | **Материальное обеспечение**  **занятий** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | **Волейбол** | **12** |  |  |
| 1 | **Инструктаж по технике безопасности**. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. | 2 | Практ  Занятие, лекция | Аудитория, спорт.зал |
| 2 | Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
| 3 | Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу , сверху с падением, снизу двумя руками. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
| 4 | Выполнение ОРУ для развития прыгучести**.** Подача мяча по зонам. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
| 5 | Выполнение ОРУ для развития силы.  Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
| 6 | **Контрольная работа** по теме: «Волейбол»- сдача контрольных нормативов | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
|  | **Баскетбол** | **10** |  |  |
| 7 | Выполнение упражнений с ведением , ловлей и передачей мяча. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача. | 2 | Практ  занятие | Баскетбольные  мячи |
| 8 | Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. | 2 | Практ  занятие | Баскетбольные  мячи |
| 9 | Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска. | 2 | Практ  занятие | Баскетбольные  мячи |
| 10 | Выполнение ОРУ на месте.Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. | 2 | Практ  занятие | Баскетбольные  мячи |
| 11 | **Контрольная работа** по теме: «Баскетбол»- сдача контрольных нормативов. | 2 | Практ  занятие | Баскетбольные  мячи |
|  | **Мини-футбол** | **12** |  |  |
| 12 | Выполнение упражнений с ударами по катящемуся,  летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком. | 2 | Практ  занятие | Футбольные  мячи |
| 13 | Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью. | 2 | Практ  занятие | Футбольные  мячи |
| 14 | Выполнение ОРУ с отягощениями. Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, Игра «квадрат». | **2** | Практ  занятие | Футбольные  мячи |
| 15 | Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря. | 2 | Практ  занятие | Баскетбольные  мячи |
| 16 | Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении**.** | 2 | Практ  занятие | Баскетбольные  мячи |
| 17 | **Контрольная работа** по теме: «Футбол (мини-футбол)» - сдача контрольных нормативов | 2 | Практ  занятие | Баскетбольные  мячи |
|  | **Гимнастика** | **6** |  |  |
| 18 | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Изучение способов группировки. Совершенствование техники кувырков вперед и назад. Упражнения с гирей , штангой, гантелями. | 2 | Практ  занятие | Перекладина,  брусья, скакалки |
| 19 | Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат) Комплекс упражнений на брусьях. | 2 | Практ  занятие | Перекладина,  брусья, скакалки |
| 20 | **Контрольная работа** по разделу: «Гимнастика» - сдача контрольных нормативов. | 2 | Практ  занятие | Перекладина,  брусья, скакалки |
| 21 | Дифференцированный зачет | 2 | Практ  занятие | Перекладина,  брусья, скакалки |
|  | Итого: | 42 ч |  |  |

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области**

**«Новосибирский электромеханический колледж»**

**(ГБПОУ НСО «Новосибирский электромеханический колледж»)**

Утверждаю

Зам. директора по учебно-методической работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.П. Перепечаенко

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Преподавателей: Акимовой А.П., Сафонова. П. Ю.

По учебной дисциплине: Физическая культура

Специальность: 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта»

Составлен в соответствии с рабочей программой, утвержденной «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г.заместителем директора по учебной работе ГБПОУ НСО «НЭК»

Распределение часов по дисциплине на все виды обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Курс | I | | II | | III | | IV | |
| Семестр | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Учебная нагрузка обучающихся: | | | | | | | | |
| Максимальная | 332 | | 132 | | 116 | | 84 | |
| Внеаудиторная самостоятельная работа |  |  | 28 | 38 | 28 | 30 | 20 | 22 |
| Обязательная аудиторная, в т.ч.: |  |  | 28 | 38 | 28 | 30 | 16 | 26 |
| - теоретические занятия |  |  | 4 | 1 | 4 | 1 |  |  |
| - лабораторные работы |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - практические занятия |  |  | 24 | 37 | 24 | 29 | 16 | 26 |
| - контрольные работы |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - Форма аттестации |  |  | З | З | З | З | З | ДЗ |

Рассмотрено

на заседании ПЦК ОГСЭд

Протокол № 1 от 30.08.2019г.

Председатель комиссии: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Г.Клепко

**Рабочий тематический план и содержание дисциплины**

**«Физическая культура»**

**2 курс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  занятия | **Наименование разделов, тем по программе, тем отдельных занятий** | **Кол-во**  **часов** | **Вид**  **занятия** | **Материальное обеспечение**  **занятий** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | **Легкая атлетика** | **14** |  |  |
| 1 | **Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности.**  **Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Самоконтроль его основные методы, показатели и критерии оценки.** | 2 | Практ  Занятие, лекция | Аудитория |
| 2 | Техника бега со старта и на финишном отрезке .Бег на 100 м.  (упор-присев, упор-лежа) | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 3 | Бег с повторными ускорениями на отрезках 15-20 метров.  Техника передачи эстафетной палочки по этапам 4\*100м.  Бег 4\*100. Пресс за 30 сек | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 4 | Выполнение обще развивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений**.** Совершенствование техники челночного бега 3\*100м. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 5 | Выполнение упражнений для развития скоростно- силовых способностей. Техника прыжка в длину разными способами. Прыжки со сменой ног. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 6 | Специально- подготовительные упражнения Выполнение прыжков на результат.. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 7 | **Контрольная работа** по разделу: «Легкая атлетика»- сдача контрольных нормативов.(пресс 60 сек, | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
|  | **Спортивные игры: Волейбол** | **14** |  |  |
| 8 | Специальные беговые упражнения, упражнения в парах. Прыжки через опору. | 2 | Практ  Занятие | Волейбольные  мячи |
| 9 | Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча вперед и назад. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
| 10 | Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
| 11 | Выполнение ОРУ для развития прыгучести**.** Подача мяча по зонам. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
| 12 | Выполнение ОРУ для развития скоростно-способностей. Упражнения в парах. Учебная игра волейбол. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
| 13 | Выполнение ОРУ для развития силы. Приседания на обеих ногах.Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
| 14 | **Контрольная работа** по теме: «Волейбол»- сдача контрольных нормативов. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
|  | **Баскетбол** | **12** |  |  |
| 15 | **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.** | 2 | Практ  Занятие,лекция | Баскетбольные  мячи |
| 16 | Техника безопасности при игре в баскетбол**.** Специальные беговые упражнения. Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачи мяча в парах. Челночный бег 10\*10м | 2 | Лекция | Баскетбольные  мячи |
| 17 | Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. | 2 | Практ  занятие | Баскетбольные  мячи |
| 18 | Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трех очкового броска. | 2 | Практ  занятие | Баскетбольные  мячи |
| 19 | Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча. | 2 | Практ  занятие | Баскетбольные  мячи |
| 20 | **Контрольная работа** по теме: «Баскетбол»- сдача контрольных нормативов. | 2 | Практ  занятие | Баскетбольные  мячи |
|  | **Гимнастика** | **12** |  |  |
| 21 | Техника безопасности на гимнастических снарядах. **Психофизиологические основы учебного и производственного труда**. Техника выполнения упражнений с гирей, штангой, гантелями. Жим штанги. | 2 | Практ  Занятие,лекция | Перекладина,  брусья, скакалки |
| 22 | Техника выполнения упражнений на брусьях: подъем коленей, подъем прямых ног, ходьба на руках. (отжимания, уголок) | 2 | Практ  занятие | Перекладина,  брусья, скакалки |
| 23 | Техника выполнения упражнений на перекладине. Подтягивания разными хватами. | 2 | Практ  занятие | Перекладина,  брусья, скакалки |
| 24 | Выполнение комплекса ОРУ для силовой выносливости (упр. с блинами, поднимание ног до перекладины). | 2 | Практ  Занятие | Футбольные  мячи |
| 25 | Выполнение комплекса ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Акробатические упражнения , кувырок назад с выходом в стойку на руки. | 2 | Практ  занятие | Футбольные  мячи |
| 26 | **Контрольная работа по теме «Гимнастика»- сдача контрольных нормативов**.(вис, приседания со штангой, подъем переворотом) | 2 | Практ  занятие | Футбольные  мячи |
|  | **Мини-футбол** | 8 |  |  |
| 27 | Техника безопасности на занятиях по мини футболу. Выполнение удара по летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком. | 2 | Практ  занятие | Футбольные  мячи |
| 28 | Выполнение ОРУ с отягощениями. Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, Игра «квадрат». | 2 | Практ  занятие | Футбольные  мячи |
| 29 | Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении**.** | 2 | Практ  занятие | Футбольные  мячи |
| 30 | **Контрольная работа** по теме: «Футбол (мини-футбол)» - сдача контрольных нормативов | 2 | Практ  занятие | Футбольные  мячи |
|  | **Легкая атлетика** | **6** |  |  |
| 31 | ОРУ на скоростно-силовую подготовленность. Бег 100м. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 32 | ОРУ в движении. Развитие скоростной выносливости бег 500\1000м | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 33 | Дифференцированный зачет (метание, прыжки с места, бег на выносливость 2000\3000 м) | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
|  | Итого: | 66 ч |  |  |

3 курс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  занятия | Наименование разделов, тем по программе, тем отдельных занятий | Кол-во  часов | Вид  занятия | Материальное обеспечение  занятий |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | **Легкая атлетика** | **14** |  |  |
| 1 | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 2 | Практ  Занятие, лекция | Аудитория |
| 2 | Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартовый разгон. Низкий старт:ю.-7\*30, д.-5\*20. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 3 | Кроссовая подготовка: ю.-3000м, д.-2000м | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 4 | Бег с повторными ускорениями на отрезках 30 метров.  Передача эстафетной палочки по этапам 4\*100м.  Бег 4\*100. Эстафетный бег 4\*100м, 4\*400м. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 5 | ОРУ на развития скоростно- силовых способностей. Техника прыжка в длину разными способами. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 6 | Прыжки на результат | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 7 | **Контрольная работа** по разделу: «Легкая атлетика»- сдача контрольных нормативов. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
|  | **Спортивные игры: Волейбол** | **14** |  |  |
| 8 | ТБ на занятиях волейболом. Совершенствование техники перемещения, стойка волейболиста. Правила игры, судейство. Передача сверху, прием снизу в паре, через сетку. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением. | 2 | Практ  Занятие, лекция | Волейбольные  мячи |
| 9 | Выполнение ОРУ для развития прыгучести**.** Подача мяча по зонам №1, №5, №3. Силовая подача. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
| 10 | Выполнение ОРУ для развития скоростно-силовых способностей. Нападающий удар с первой и со второй линии. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
| 11 | Варианты блокирования: одиночное и групповое, страховка. Блокирование нападающего игрока. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
| 12 | Выполнение ОРУ для развития силы.  Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
| 13 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
| 14 | **Контрольная работа** по теме: «Волейбол»- сдача контрольных нормативов. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
|  | **Баскетбол** | **12** |  |  |
| 15 | Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Техника безопасности при игре в баскетбол**.** Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачи мяча в парах. . | 2 | Практ  Занятие,лекция | Баскетбольные  мячи |
| 16 | Перемещения, остановка, повороты. Правила командной защиты. | 2 | Лекция | Баскетбольные  мячи |
| 17 | Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение с сопротивлением и без сопротивления защитника. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. | 2 | Практ  занятие | Баскетбольные  мячи |
| 18 | . Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трех очкового броска. | 2 | Практ  занятие | Баскетбольные  мячи |
| 19 | Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча. Правила командной защиты. | 2 | Практ  занятие | Баскетбольные  мячи |
| 20 | **Контрольная работа** по теме: «Баскетбол»- сдача контрольных нормативов | 2 | Практ  занятие | Баскетбольные  мячи |
|  | **Гимнастика** | **6** |  |  |
| 21 | Техника безопасности на гимнастических снарядах. психофизиологические основы учебного и производственного труда. Техника выполнения упражнений с гирей, штангой, гантелями. Комплекс упражнений. | 2 | Практ  занятие | Перекладина,  брусья, скакалки |
| 22 | Техника выполнения упражнений на брусьях: ю.-сгибание рук,д.- подтягивание на перекладине. Техника выполнения упражнений на перекладине. Подтягивания разными хватами. | 2 | Практ  занятие | Перекладина,  брусья, скакалки |
| 23 | **Контрольная работа по теме «Гимнастика»- сдача контрольных нормативов** | 2 | Практ  занятие | Перекладина,  брусья, скакалки |
|  | **Мини-футбол** | **12** |  |  |
| 24 | Техника безопасности на занятиях по мини футболу. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Выполнение удара по летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком. | 2 | Практ  Занятие, лекция | Футбольные  мячи |
| 25 | Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, Игра «квадрат». | 2 | Практ  занятие | Футбольные  мячи |
| 26 | Остановка летящего мяча. Ведение мяча. | 2 | Практ  занятие | Футбольные  мячи |
| 27 | Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря. Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении**.** | 2 | Практ  занятие | Футбольные  мячи |
| 28 | Учебная игра «Мини-футбол». | 2 | Практ  занятие | Футбольные  мячи |
| 29 | **Контрольная работа** по теме: «Футбол (мини-футбол)» - сдача контрольных нормативов | 2 | Практ  занятие | Футбольные  мячи |
|  | **Итого:** | 58 ч |  |  |

**4 курс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  занятия | **Наименование разделов, тем по программе, тем отдельных занятий** | **Кол-во**  **часов** | **Вид**  **занятия** | **Материальное обеспечение**  **занятий** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | **Волейбол** | **12** |  |  |
| 1 | **Инструктаж по технике безопасности**. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. | 2 | Практ  Занятие, лекция | Аудитория, спорт.зал |
| 2 | Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
| 3 | Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу , сверху с падением, снизу двумя руками. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
| 4 | Выполнение ОРУ для развития прыгучести**.** Подача мяча по зонам. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
| 5 | Выполнение ОРУ для развития силы.  Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
| 6 | **Контрольная работа** по теме: «Волейбол»- сдача контрольных нормативов | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
|  | **Баскетбол** | **10** |  |  |
| 7 | Выполнение упражнений с ведением , ловлей и передачей мяча. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача. | 2 | Практ  занятие | Баскетбольные  мячи |
| 8 | Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. | 2 | Практ  занятие | Баскетбольные  мячи |
| 9 | Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска. | 2 | Практ  занятие | Баскетбольные  мячи |
| 10 | Выполнение ОРУ на месте.Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. | 2 | Практ  занятие | Баскетбольные  мячи |
| 11 | **Контрольная работа** по теме: «Баскетбол»- сдача контрольных нормативов. | 2 | Практ  занятие | Баскетбольные  мячи |
|  | **Мини-футбол** | **12** |  |  |
| 12 | Выполнение упражнений с ударами по катящемуся,  летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком. | 2 | Практ  занятие | Футбольные  мячи |
| 13 | Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью. | 2 | Практ  занятие | Футбольные  мячи |
| 14 | Выполнение ОРУ с отягощениями. Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, Игра «квадрат». | **2** | Практ  занятие | Футбольные  мячи |
| 15 | Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря. | 2 | Практ  занятие | Баскетбольные  мячи |
| 16 | Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении**.** | 2 | Практ  занятие | Баскетбольные  мячи |
| 17 | **Контрольная работа** по теме: «Футбол (мини-футбол)» - сдача контрольных нормативов | 2 | Практ  занятие | Баскетбольные  мячи |
|  | **Гимнастика** | **6** |  |  |
| 18 | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Изучение способов группировки. Совершенствование техники кувырков вперед и назад. Упражнения с гирей , штангой, гантелями. | 2 | Практ  занятие | Перекладина,  брусья, скакалки |
| 19 | Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат) Комплекс упражнений на брусьях. | 2 | Практ  занятие | Перекладина,  брусья, скакалки |
| 20 | **Контрольная работа** по разделу: «Гимнастика» - сдача контрольных нормативов. | 2 | Практ  занятие | Перекладина,  брусья, скакалки |
| 21 | Дифференцированный зачет | 2 | Практ  занятие | Перекладина,  брусья, скакалки |
|  | **Итого:** | 42 ч |  |  |

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области**

**«Новосибирский электромеханический колледж»**

**(ГБПОУ НСО «Новосибирский электромеханический колледж»)**

Утверждаю

Зам. директора по учебно-методической работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.П. Перепечаенко

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Преподавателей Акимовой А.П., Сафонова. П. Ю.

По учебной дисциплине: Физическая культура

Специальность: 23.02.05 «Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики»

Составлен в соответствии с рабочей программой, утвержденной «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г.заместителем директора по учебной работе ГБПОУ НСО «НЭК»

Распределение часов по дисциплине на все виды обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Курс | I | | II | | III | | IV | |
| Семестр | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Учебная нагрузка обучающихся: | | | | | | | | |
| Максимальная | 340 | | 140 | | 136 | | 64 | |
| Внеаудиторная самостоятельная работа |  |  | 32 | 38 | 32 | 36 | 16 | 16 |
| Обязательная аудиторная, в т.ч.: |  |  | 32 | 38 | 32 | 36 | 10 | 22 |
| - теоретические занятия |  |  |  |  | 4 | 1 |  |  |
| - лабораторные работы |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - практические занятия |  |  | 32 | 38 | 28 | 35 | 10 | 22 |
| - контрольные работы |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - Форма аттестации |  |  | З | З | З | З | З | ДЗ |

Рассмотрено

на заседании ПЦК ОГСЭд

Протокол № 1 от 30.08.2019г.

Председатель комиссии: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Г.Клепко

**Рабочий тематический план и содержание дисциплины**

**«Физическая культура»**

**2 курс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  занятия | **Наименование разделов, тем по программе, тем отдельных занятий** | **Кол-во**  **часов** | **Вид**  **занятия** | **Материальное обеспечение**  **занятий** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | **Легкая атлетика** | **18** |  |  |
| 1 | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Метание гранаты. | 2 | Практ  Занятие, лекция | Аудитория |
| 2 | Упражнения для мышц плечевого пояса. Метание гранаты. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 3 | Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартовый разгон. Низкий старт:ю.-7\*30, д.-5\*20. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 4 | Кроссовая подготовка: ю.-3000м, д.-2000м | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 5 | Контроль выносливости.  Кроссовая подготовка: ю.-3000м, д.-2000м | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 6 | ОФП, виды 4-борья. Совершенствование качества - быстрота, «челнок». | 2 | Практ  занятие | Спорт  зал(мал) |
| 7 | ОФП: челночный бег-контроль. Совершенствование взрывной силы, прыжковые упражнения. Повторения прыжка с места, толчком 2-х ног. | 2 | Практ  занятие | Спорт  Зал(мал) |
| 8 | ОФП: прыжок в длину-контроль. Развитие общей силы, упражнения на пресс. | 2 | Практ  занятие | Спорт  Зал(мал) |
| 9 | ОФП: пресс-контроль. Развитие силы, отжимание способ «кузнечик». Упражнения с отягощением. | 2 | Практ  занятие | Спорт  Зал(мал) |
| 10 | ОФП: отжимание-контроль, работа в заданном ритме. Совершенствование ловкости, упражнения с мячами. | 2 | Практ  занятие | Спорт  Зал(мал) |
| 11 | Т. Б. во время занятий спорт, играми. Основы здорового образа жизни. ФК в обеспечении здоровья | 2 | Лекция | Аудитория |
| 12 | Волейбол: правила игры, стойка, перемещение, владение мячом. Подводящие упражнения для обучения приемов мяча. Верхний, нижний прием мяча. Упражнения в парах. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
| 13 | Волейбол: совершенствование нижнего приема мяча. Жонглирование, индивидуальная работа с мячом. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
| 14 | Волейбол: совершенствование верхнего приема мяча, индивидуально работа с мячом. Работа на сетку, использование приемов, в тройках. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
| 15 | Волейбол: проверка освоение приемов (нижний, верхний). Изучение прямой нижней подачи, техника. Учебная игра. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
| 16 | Волейбол: совершенствование прямой нижней подачи. Игровые зоны. Подача в заданную зону. Учебная игра. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
| 17 | Волейбол: проверка освоения подачи по зонам. Двусторонняя игра. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
| 18 | Настольный теннис: повторение технических приемов игры, правил, ведение счета. Упражнения на координацию. Учебные игры. | 2 | Практ  занятие | Спорт  зал(мал) |
| 19 | Настольный теннис: совершенствование приемов, атакующих ударов, подач. Работа в парах. Развитие ловкости. | 2 | Практ  занятие | Спорт  Зал(мал) |
| 20 | Настольный теннис: совершенствование различных способов подачи (наружная, внутренняя). «Накат», «срезка», «топ-сплин». | 2 | Практ  занятие | Спорт  Зал(мал) |
| 21 | Настольный теннис: проверка освоения приемов, подач. Учебные игры. | 2 | Практ  занятие | Спорт  Зал(мал) |
| 22 | Настольный теннис: мини-турнир на выбывание ( олимпийская система). Ведение счета. | 2 | Практ  занятие | Спорт  Зал(мал) |
| 23 | ППФП: развитие силовых качеств. Упражнения с отягощением, с сопротивлением партнера. | 2 | Практ  занятие | Спорт  зал(мал) |
| 24 | ППФП: развитие гибкости, растяжка. Гимнастические упражнения в положении сидя, лежа. | 2 | Практ  занятие | Спорт  Зал(мал) |
| 25 | ППФП: развитие скоростных, координационных качеств. Эстафеты на быстроту, подвижные игры с элементами борьбы. | 2 | Практ  занятие | Спорт  Зал(мал) |
| 26 | 4- борье: контроль – «челнок», пресс. | 2 | Практ  занятие | Спорт  Зал(мал) |
| 27 | 4- борье: контроль – прыжок в длину с места, отжимание «кузнечик». | 2 | Практ  занятие | Спорт  Зал(мал) |
| 28 | Легкая атлетика: развитие выносливости, равномерный бег, до 40 минут. Контроль пульса. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 29 | Легкая атлетика: специальные беговые упражнения, повторение « низкого» старта. Пробегание коротких дистанций. Контроль пульса. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 30 | Легкая атлетика: специальные беговые упражнения, повторение « низкого» старта. Пробегание коротких дистанций. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 31 | Легкая атлетика: контроль 100м. Повторение передачи эстафеты. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 32 | Легкая атлетика: метание гранаты. Обучение метанию гранаты. Техника безопасности при метании гранаты. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 33 | Легкая атлетика: метание гранаты на дальность. Контроль. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 34 | Легкая атлетика: Кросс: юноши-3000, девушки-2000м. по времени. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 35 | «Легкая атлетика» - зачет | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
|  | Итого: | 70 ч |  |  |

**3 курс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  занятия | **Наименование разделов, тем по программе, тем отдельных занятий** | **Кол-во**  **часов** | **Вид**  **занятия** | **Материальное обеспечение**  **занятий** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | **Легкая атлетика** | **18** |  |  |
| 1 | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 2 | Практ  Занятие, лекция | Аудитория |
| 2 | Упражнения для мышц плечевого пояса. Метание гранаты. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 3 | Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартовый разгон. Низкий старт:ю.-7\*30, д.-5\*20. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 4 | Кроссовая подготовка: ю.-3000м, д.-2000м | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 5 | Бег с повторными ускорениями на отрезках 30 метров.  Передача эстафетной палочки по этапам 4\*100м.  Бег 4\*100. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 6 | Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений.Совершенствование техники эстафетного бега 4\*100м, 4\*400м. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 7 | ОРУ на развития скоростно- силовых способностей. Техника прыжка в длину разными способами. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 8 | Прыжки на результат | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 9 | **Контрольная работа** по разделу: «Легкая атлетика»- сдача контрольных нормативов. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
|  | **Спорт. игры: Волейбол** | **16** |  |  |
| 10 | ТБ на занятиях волейболом. Совершенствование техники перемещения, стойка волейболиста. Правила игры, судейство. Передача сверху, прием снизу в паре, через сетку. | 2 | Практ  Занятие, лекция | Волейбольные  мячи |
| 11 | Выполнение ОРУ на выносливость. Прием мяча после отскока от сетки. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением. | 2 | Практ  Занятие, лекция | Волейбольные  мячи |
| 12 | Выполнение ОРУ для развития прыгучести**.** Подача мяча по зонам №1, №5, №3. Силовая подача. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
| 13 | Выполнение ОРУ для развития скоростно-силовых способностей. Нападающий удар с первой и со второй линии. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
| 14 | Варианты блокирования: одиночное и групповое, страховка. Блокирование нападающего игрока. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
| 15 | Выполнение ОРУ для развития силы.  Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
| 16 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
| 17 | **Контрольная работа** по теме: «Волейбол»- сдача контрольных нормативов. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
|  | **Баскетбол** | **14** |  |  |
| 18 | Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Техника безопасности при игре в баскетбол**.** Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачи мяча в парах. . | 2 | Практ  Занятие,лекция | Баскетбольные  мячи |
| 19 | Перемещения, остановка, повороты. Правила командной защиты. | 2 | Лекция | Баскетбольные  мячи |
| 20 | Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение с сопротивлением и без сопротивления защитника. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. | 2 | Практ  занятие | Баскетбольные  мячи |
| 21 | . Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трех очкового броска. | 2 | Практ  занятие | Баскетбольные  мячи |
| 22 | Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча. Правила командной защиты. | 2 | Практ  Занятие | Баскетбольные  Мячи |
| 23 | Техника игры в защите и нападении. | 2 |  |  |
| 24 | **Контрольная работа** по теме: «Баскетбол»- сдача контрольных нормативов | 2 | Практ  занятие | Баскетбольные  мячи |
|  | **Гимнастика** | **10** |  |  |
| 25 | Техника безопасности на гимнастических снарядах. психофизиологические основы учебного и производственного труда. Техника выполнения упражнений с гирей, штангой, гантелями. Комплекс упражнений. | 2 | Практ  занятие | Перекладина,  брусья, скакалки |
| 26 | Техника выполнения упражнений на брусьях: ю.-сгибание рук,д.- подтягивание на перекладине. Техника выполнения упражнений на перекладине. Подтягивания разными хватами. | 2 | Практ  занятие | Перекладина,  брусья, скакалки |
| 27 | Выполнение ОРУ на гибкость.Техника выполнения кувырка через препятствие на высоте до 90см (ю), сед углом (д). | 2 | Практ  занятие | Перекладина,  брусья, скакалки |
| 28 | Выполнение комплекса упражнений для верхнего плечевого пояса. Кувырок назад с выходом в стойку на руках. | 2 | Практ  занятие | Перекладина,  брусья, скакалки |
| 29 | **Контрольная работа по теме «Гимнастика»- сдача контрольных нормативов** | 2 | Практ  занятие | Перекладина,  брусья, скакалки |
|  | **Мини-футбол** | **10** |  |  |
| 30 | Техника безопасности на занятиях по мини футболу. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Выполнение удара по летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком. | 2 | Практ  Занятие, лекция | Футбольные  мячи |
| 31 | Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, Игра «квадрат». Остановка летящего мяча. Ведение мяча. | 2 | Практ  занятие | Футбольные  мячи |
| 32 | Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря. Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении**.** | 2 | Практ  занятие | Футбольные  мячи |
| 33 | Учебная игра «Мини-футбол». | 2 | Практ  занятие | Футбольные  мячи |
| 34 | **Контрольная работа** по теме: «Футбол (мини-футбол)» - сдача контрольных нормативов  **Итого:** | 2  68 ч | Практ  занятие | Футбольные  мячи |

**4 курс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  занятия | **Наименование разделов, тем по программе, тем отдельных занятий** | **Кол-во**  **часов** | **Вид**  **занятия** | **Материальное обеспечение**  **занятий** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | **Волейбол** | **12** |  |  |
| 1 | **Инструктаж по технике безопасности**. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. | 2 | Практ  Занятие,  лекция | Аудитория, спорт.зал |
| 2 | Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
| 3 | Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу , сверху с падением, снизу двумя руками. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
| 4 | Выполнение ОРУ для развития прыгучести**.** Подача мяча по зонам. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
| 5 | Выполнение ОРУ для развития силы.  Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
| 6 | **Контрольная работа** по теме: «Волейбол»- сдача контрольных нормативов | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
|  | **Мини-футбол** | **12** |  |  |
| 7 | Выполнение упражнений с ударами по катящемуся,  летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком. | 2 | Практ  занятие | Футбольные  мячи |
| 8 | Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью. | 2 | Практ  занятие | Футбольные  мячи |
| 9 | Выполнение ОРУ с отягощениями. Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, Игра «квадрат». | **2** | Практ  занятие | Футбольные  мячи |
| 10 | Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря. | 2 | Практ  занятие | Футбольные  мячи |
| 11 | Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении**.** | 2 | Практ  занятие | Футбольные  мячи |
| 12 | **Контрольная работа** по теме: «Футбол (мини-футбол)» - сдача контрольных нормативов | 2 | Практ  занятие | Футбольные  мячи |
|  | **Гимнастика** | **6** |  |  |
| 13 | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Изучение способов группировки. Совершенствование техники кувырков вперед и назад. Упражнения с гирей , штангой, гантелями. | 2 | Практ  занятие | Перекладина,  брусья, скакалки |
| 14 | Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат) Комплекс упражнений на брусьях. | 2 | Практ  занятие | Перекладина,  брусья, скакалки |
| 15 | **Контрольная работа** по разделу: «Гимнастика» - сдача контрольных нормативов. | 2 | Практ  занятие | Перекладина,  брусья, скакалки |
| 16 | Дифференцированный зачет | 2 | Практ  занятие | Спорт.зал |
|  | Итого: | 32 ч |  |  |

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области**

**«Новосибирский электромеханический колледж»**

**(ГБПОУ НСО «Новосибирский электромеханический колледж»)**

Утверждаю

Зам. директора по учебно-методической работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.П. Перепечаенко

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Преподавателей: Акимовой А.П., Сафонова. П. Ю.

По учебной дисциплине: Физическая культура

Специальность: **23.02.04 «**«Техническая эксплуатация подъемно-транспортных машин, строительных, дорожных и оборудования»

Составлен в соответствии с рабочей программой, утвержденной «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г.заместителем директора по учебной работе ГБПОУ НСО «НЭК»

Распределение часов по дисциплине на все виды обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Курс | I | | II | | III | | IV | |
| Семестр | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Учебная нагрузка обучающихся: | | | | | | | | |
| Максимальная | 336 | | 132 | | 132 | | 72 | |
| Внеаудиторная самостоятельная работа |  |  | 28 | 38 | 32 | 34 | 20 | 16 |
| Обязательная аудиторная, в т.ч.: |  |  | 28 | 38 | 32 | 34 | 16 | 26 |
| - теоретические занятия |  |  | 4 | 1 |  |  |  |  |
| - лабораторные работы |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - практические занятия |  |  | 24 | 37 | 32 | 34 | 16 | 26 |
| - контрольные работы |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - Форма аттестации |  |  | З | З | З | З | З | ДЗ |

Рассмотрено

на заседании ПЦК ОГСЭд

Протокол № 1 от 30.08.2019 г.

Председатель комиссии: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Г.Клепко

**Рабочий тематический план и содержание дисциплины**

**«Физическая культура»**

**2 курс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  занятия | **Наименование разделов, тем по программе, тем отдельных занятий** | **Кол-во**  **часов** | **Вид**  **занятия** | **Материальное обеспечение**  **занятий** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | **Легкая атлетика** | **14** |  |  |
| 1 | **Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности.**  **Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Самоконтроль его основные методы, показатели и критерии оценки.** | 2 | Практ  Занятие, лекция | Аудитория |
| 2 | Бег с повторными ускорениями на отрезках 15-20 метров. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 3 | Выполнение обще развивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений**.** Совершенствование техники челночного бега 3\*100м. |  |  |  |
| 4 | Выполнение упражнений для развития скоростно- силовых способностей. Техника прыжка в длину разными способами. Прыжки со сменой ног. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 5 | Специально- подготовительные упражнения Выполнение прыжков на результат.. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 6 | **Контрольная работа** по разделу: «Легкая атлетика»- сдача контрольных нормативов.(пресс 60 сек, | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
|  |  |  |  |  |
|  | **Спортивные игры: Волейбол** | **14** |  |  |
| 7 | Специальные беговые упражнения, упражнения в парах. Прыжки через опору. | 2 | Практ  Занятие | Волейбольные  мячи |
| 8 | Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча вперед и назад. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
| 9 | Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
| 10 | Выполнение ОРУ для развития прыгучести**.** Подача мяча по зонам. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
| 11 | Выполнение ОРУ для развития силы. Приседания на обеих ногах.Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
| 12 | **Контрольная работа** по теме: «Волейбол»- сдача контрольных нормативов. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
|  | **Баскетбол** | **12** |  |  |
| 13 | **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.** | 2 | Практ  Занятие,лекция | Баскетбольные  мячи |
| 14 | Техника безопасности при игре в баскетбол**.** Специальные беговые упражнения. Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачи мяча в парах. Челночный бег 10\*10м | 2 | Лекция | Баскетбольные  мячи |
| 15 | Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. | 2 | Практ  занятие | Баскетбольные  мячи |
| 16 | Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трех очкового броска. | 2 | Практ  занятие | Баскетбольные  мячи |
| 17 | Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча. | 2 | Практ  занятие | Баскетбольные  мячи |
| 18 | **Контрольная работа** по теме: «Баскетбол»- сдача контрольных нормативов. | 2 | Практ  занятие | Баскетбольные  мячи |
|  | **Гимнастика** | **12** |  |  |
| 19 | Техника безопасности на гимнастических снарядах. **Психофизиологические основы учебного и производственного труда**. Техника выполнения упражнений с гирей, штангой, гантелями. Жим штанги. | 2 | Практ  Занятие,лекция | Перекладина,  брусья, скакалки |
| 20 | Техника выполнения упражнений на брусьях: подъем коленей, подъем прямых ног, ходьба на руках. (отжимания, уголок) | 2 | Практ  занятие | Перекладина,  брусья, скакалки |
| 21 | Техника выполнения упражнений на перекладине. Подтягивания разными хватами. | 2 | Практ  занятие | Перекладина,  брусья, скакалки |
| 22 | Выполнение комплекса ОРУ для силовой выносливости (упр. с блинами, поднимание ног до перекладины). | 2 | Практ  Занятие | Футбольные  мячи |
| 23 | Выполнение комплекса ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Акробатические упражнения , кувырок назад с выходом в стойку на руки. | 2 | Практ  занятие | Футбольные  мячи |
| 24 | **Контрольная работа по теме «Гимнастика»- сдача контрольных нормативов**.(вис, приседания со штангой, подъем переворотом) | 2 | Практ  занятие | Футбольные  мячи |
|  | **Мини-футбол** | 8 |  |  |
| 25 | Техника безопасности на занятиях по мини футболу. Выполнение удара по летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком. | 2 | Практ  занятие | Футбольные  мячи |
| 26 | Выполнение ОРУ с отягощениями. Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, Игра «квадрат». | 2 | Практ  занятие | Футбольные  мячи |
| 27 | Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении**.** | 2 | Практ  занятие | Футбольные  мячи |
| 28 | **Контрольная работа** по теме: «Футбол (мини-футбол)» - сдача контрольных нормативов | 2 | Практ  занятие | Футбольные  мячи |
|  | **Легкая атлетика** | **6** |  |  |
| 29 | ОРУ на скоростно-силовую подготовленность. Бег 100м. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 30 | ОРУ в движении. Развитие скоростной выносливости бег 500\1000м | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 32 | Дифференцированный зачет (метание, прыжки с места, бег на выносливость 2000\3000 м) | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
|  | Итого: | 62ч |  |  |

**3 курс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  занятия | **Наименование разделов, тем по программе, тем отдельных занятий** | **Кол-во**  **часов** | **Вид**  **занятия** | **Материальное обеспечение**  **занятий** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | **Легкая атлетика** | **16** |  |  |
| 1 | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 2 | Практ  Занятие, лекция | Аудитория |
| 2 | Упражнения для мышц плечевого пояса. Метание гранаты. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 3 | Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартовый разгон. Низкий старт:ю.-7\*30, д.-5\*20. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 4 | Кроссовая подготовка: ю.-3000м, д.-2000м | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 5 | Бег с повторными ускорениями на отрезках 30 метров.  Передача эстафетной палочки по этапам 4\*100м.  Бег 4\*100. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 6 | Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений.Совершенствование техники эстафетного бега 4\*100м, 4\*400м. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 7 | Прыжки на результат | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
| 8 | **Контрольная работа** по разделу: «Легкая атлетика»- сдача контрольных нормативов. | 2 | Практ  занятие | спорт  площадка |
|  | **Спорт. игры: Волейбол** | **16** |  |  |
| 9 | ТБ на занятиях волейболом. Совершенствование техники перемещения, стойка волейболиста. Правила игры, судейство. Передача сверху, прием снизу в паре, через сетку. | 2 | Практ  Занятие | Волейбольные  мячи |
| 10 | Выполнение ОРУ на выносливость. Прием мяча после отскока от сетки. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением. | 2 | Практ  Занятие | Волейбольные  мячи |
| 11 | Выполнение ОРУ для развития прыгучести**.** Подача мяча по зонам №1, №5, №3. Силовая подача. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
| 12 | Выполнение ОРУ для развития скоростно-силовых способностей. Нападающий удар с первой и со второй линии. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
| 13 | Варианты блокирования: одиночное и групповое, страховка. Блокирование нападающего игрока. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
| 14 | Выполнение ОРУ для развития силы.  Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
| 15 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
| 16 | **Контрольная работа** по теме: «Волейбол»- сдача контрольных нормативов. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
|  | **Баскетбол** | **14** |  |  |
| 17 | Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Техника безопасности при игре в баскетбол**.** Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачи мяча в парах. . | 2 | Практ  Занятие,лекция | Баскетбольные  мячи |
| 18 | Перемещения, остановка, повороты. Правила командной защиты. | 2 | Лекция | Баскетбольные  мячи |
| 19 | Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение с сопротивлением и без сопротивления защитника. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. | 2 | Практ  занятие | Баскетбольные  мячи |
| 20 | . Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трех очкового броска. | 2 | Практ  занятие | Баскетбольные  мячи |
| 21 | Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча. Правила командной защиты. | 2 | Практ  занятие | Баскетбольные  мячи |
| 22 | Техника игры в защите и нападении. | 2 |  |  |
| 23 | **Контрольная работа** по теме: «Баскетбол»- сдача контрольных нормативов | 2 | Практ  занятие | Баскетбольные  мячи |
|  | **Гимнастика** | **10** |  |  |
| 24 | Техника безопасности на гимнастических снарядах. психофизиологические основы учебного и производственного труда. Техника выполнения упражнений с гирей, штангой, гантелями. Комплекс упражнений. | 2 | Практ  занятие | Перекладина,  брусья, скакалки |
| 25 | Техника выполнения упражнений на брусьях: ю.-сгибание рук,д.- подтягивание на перекладине. Техника выполнения упражнений на перекладине. Подтягивания разными хватами. | 2 | Практ  занятие | Перекладина,  брусья, скакалки |
| 26 | Выполнение ОРУ на гибкость.Техника выполнения кувырка через препятствие на высоте до 90см (ю), сед углом (д). | 2 | Практ  занятие | Перекладина,  брусья, скакалки |
| 27 | Выполнение комплекса упражнений для верхнего плечевого пояса. Кувырок назад с выходом в стойку на руках. | 2 | Практ  занятие | Перекладина,  брусья, скакалки |
| 28 | **Контрольная работа по теме «Гимнастика»- сдача контрольных нормативов** | 2 | Практ  занятие | Перекладина,  брусья, скакалки |
|  | **Мини-футбол** | **10** |  |  |
| 29 | Техника безопасности на занятиях по мини футболу. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Выполнение удара по летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком. | 2 | Практ  Занятие, лекция | Футбольные  мячи |
| 30 | Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, Игра «квадрат». Остановка летящего мяча. Ведение мяча. | 2 | Практ  занятие | Футбольные  мячи |
| 31 | Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря. Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении**.** | 2 | Практ  занятие | Футбольные  мячи |
| 32 | Учебная игра «Мини-футбол». | 2 | Практ  занятие | Футбольные  мячи |
| 33 | Учебная игра. Повторение. «Мини-футбол». | 2 | Практ  занятие | Футбольные  мячи |
| 34 | **Контрольная работа** по теме: «Футбол (мини-футбол)» - сдача контрольных нормативов | 2 | Практ  занятие | Футбольные  мячи |
|  | **Итого:** | 68 ч |  |  |

**4 курс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  занятия | **Наименование разделов, тем по программе, тем отдельных занятий** | **Кол-во**  **часов** | **Вид**  **занятия** | **Материальное обеспечение**  **занятий** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | **Волейбол** | **12** |  |  |
| 1 | **Инструктаж по технике безопасности**. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. | 2 | Практ  Занятие, лекция | Аудитория, спорт.зал |
| 2 | Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу , сверху с падением, снизу двумя руками. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
| 3 | Выполнение ОРУ для развития прыгучести**.** Подача мяча по зонам. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
| 4 | Выполнение ОРУ для развития силы.  Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники. | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
| 5 | **Контрольная работа** по теме: «Волейбол»- сдача контрольных нормативов | 2 | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
|  | **Баскетбол** | **10** | Практ  занятие | Волейбольные  мячи |
| 6 | Выполнение упражнений с ведением , ловлей и передачей мяча. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача. |  |  |  |
| 7 | Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. | 2 | Практ  занятие | Баскетбольные  мячи |
| 8 | Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска. | 2 | Практ  занятие | Баскетбольные  мячи |
| 9 | Выполнение ОРУ на месте.Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. | 2 | Практ  занятие | Баскетбольные  мячи |
| 10 | **Контрольная работа** по теме: «Баскетбол»- сдача контрольных нормативов. | 2 | Практ  занятие | Баскетбольные  мячи |
|  | **Мини-футбол** | **10** | Практ  занятие | Баскетбольные  мячи |
| 11 | Выполнение упражнений с ударами по катящемуся,  летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком. | 2 | Практ  занятие | Баскетбольные  мячи |
| 12 | Выполнение ОРУ с отягощениями. Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, Игра «квадрат». | **2** | Практ  занятие | Футбольные  мячи |
| 13 | Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря. | 2 | Практ  занятие | Футбольные  мячи |
| 14 | Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении**.** | 2 | Практ  занятие | Футбольные  мячи |
| 15 | **Контрольная работа** по теме: «Футбол (мини-футбол)» - сдача контрольных нормативов | 2 | Практ  занятие | Баскетбольные  мячи |
| 16 | **Гимнастика** | **6** | Практ  занятие | Баскетбольные  мячи |
| 17 | Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат) Комплекс упражнений на брусьях. | 2 | Практ  занятие | Баскетбольные  мячи |
|  | **Контрольная работа** по разделу: «Гимнастика» - сдача контрольных нормативов. | 2 | Практ  занятие | Баскетбольные  мячи |
| 18 | Зачет | 2 | Практ  занятие | Перекладина,  брусья, скакалки |
|  | Итого: | 36 ч |  |  |