СОГЛАСОВАНО

на заседании МК ОУД: УТВЕРЖДАЮ:

протокол №\_\_\_\_\_ зам. директора по УПР

от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г. \_\_\_\_\_\_\_\_Т.П. Фоменко

Председатель МК

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Н.Самсонова

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

по учебной дисциплине

**ФК.00«Физическая культура»**

для профессии 260807.01(19.01.17) Повар, кондитер естественно научного профиля

на 2017-2018 учебный год

36 часов

Преподаватель Крикунова Е.В.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ задания** | **Наименование разделов, тем** | **Кол-во часов** | **Вид занятия** | **Материальное и информационное обеспечение занятий** | **Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся** | | **Формы и методы контроля** | **Примечание** |
| **Вид**  **задания** | **Количество (час.)** |  |  |
| 1 | **Раздел I**  **Тема 1.1**  **Введение**  **Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО** | **2**  1 | Урок новых знаний | Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник/ И.С. Барчуков; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. – М.: 2011 | Подготовить реферат на тему :  «Современное состояние здоровья молодёжи». | 1 | Фронтальный опрос  Проверка и оценка реферата |  |
| 2 | **Тема 1.2**  **Основы здорового образа жизни** | 1 | Урок новых знаний | Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования. – М.: 2010 | Подготовить реферат на тему: «Материнство и здоровье». | 1 | Устный опрос  Проверка и оценка реферата |  |
| 3 | **Раздел II**  **Гимнастика**  **Тема 2.1**  **Строевые упражнения** | **9**  1 | Комбинированный | Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И. Евсеев.- Ростов н/Д, 2010 | Повторить строевые команды, строевые упражнения | 1 | Демонстрация |  |
| 4 | **Тема 2.2**  **Прикладные упражнения** | 1 | Комбинированный | Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И. Евсеев.- Ростов н/Д, 2010 | Пробежка на свежем воздухе | 1 | Демонстрация |  |
| 5 | **Тема 2.3**  **Дыхательная гимнастика** | 1 | Комбинированный | Гимнастический коврик | Подготовить презентацию на тему: « Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности». | 2 | Демонстрация  Проверка и оценка реферата |  |
|  | **Тема 2.4 Акробатические упражнения** | **4** |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Стойка на лопатках, «угол» -контроль | 1 | Комбинированный | Гимнастические маты | « Угол» | 1 | Демонстрация |  |
| 7 | Перекаты вперед, назад, «мост»-контроль | 1 | Комбинированный | Гимнастические маты | «Мост» из положения лежа на спине | 1 | Демонстрация |  |
| 8 | Равновесие на одной, кувырки вперед, назад-контроль | 1 | Комбинированный | Гимнастические маты | Равновесие на одной, перевороты в сторону | 1 | Демонстрация |  |
| 9 | Выполнение комбинаций из ранее изученных элементов на оценку | 1 | Закрепление | Гимнастические маты | Повторить комбинации по гимнастики | 1 | Демонстрация |  |
|  | **Тема 2.5**  **Опорный прыжок** | **2** |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Опорный прыжок «согнув ноги» -контроль | 1 | Закрепление | Гимнастический мостик, гимнастический козел, гимнастические маты | Выполнить прыжковые упражнения, прыжки через скамейку | 1 | Демонстрация |  |
| 11 | Общая физическая подготовка | 1 | Комбинированный | Тренажеры, гантели, скакалки | ОФП | 1 | Демонстрация |  |
|  | **Раздел III**  **Волейбол**  **Тема 3.1**  **Техника игры** | **7**  **3** |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Передача мяча сверху двумя руками в парах. Учебная игра | 1 | Комбинированный | Волейбольный мяч, волейбольная сетка, волейбольная площадка, стойки | Выполнить упражнения с мячом, прыжки на скакалке | 1 | Демонстрация |  |
| 13 | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча-контроль. Учебная игра | 1 | Комбинированный | Волейбольный мяч, волейбольная сетка, волейбольная площадка, стойки | Составить упражнения для развития мышц живота и спины | 1 | Демонстрация |  |
| 14 | Прием и передача мяча после подачи-контроль | 1 | Закрепление | Волейбольный мяч, волейбольная сетка, волейбольная площадка, стойки | Кроссовая подготовка  1000м | 1 | Демонстрация |  |
|  | **Тема 3.2**  **Техника нападения** | **4** |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Прямой нападающий удар | 1 | Комбинированный | Волейбольный мяч, волейбольная сетка, волейбольная площадка, стойки | Выполнить упражнения с мячом. Настольный теннис | 1 | Демонстрация |  |
| 16 | Развитие физических качеств | 1 | Комбинированный | Волейбольный мяч, волейбольная сетка, волейбольная площадка, стойки | ОФП | 1 | Демонстрация |  |
| 17 | Индивидуальные действия в защите и в нападении | 1 | Комбинированный | Волейбольный мяч, волейбольная сетка, волейбольная площадка, стойки | Бег с ускорениями. Бег 2-3 км | 1 | Демонстрация |  |
| 18 | Учебная игра-контроль | 1 | Закрепление | Волейбольный мяч, волейбольная сетка, волейбольная площадка, стойки | Игра в волейбол | 2 | Демонстрация |  |
|  | **Раздел IV**  **Баскетбол**  **Тема 4.1**  **Техника перемещений** | **8**  **2** |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Совершенствование перемещений и остановок игрока | 1 | Совершенствование | Баскетбольные щиты с кольцами, баскетбольный мяч | Выполнить упражнения с мячом | 1 | Демонстрация |  |
| 20 | Передача мяча со сменой места | 1 | Совершенствование | Баскетбольные щиты с кольцами, баскетбольный мяч | Броски теннисного мяча правой, левой рукой | 1 | Демонстрация |  |
|  | **Тема 4.2**  **Техника бросков** | **6** |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Сочетание приёмов: бросок, ведение -контроль | 1 | Закрепление | Баскетбольные щиты с кольцами, баскетбольный мяч | Повторить бросковые упражнения баскетбольным мячом | 1 | Демонстрация |  |
| 22 | Штрафной бросок- контроль | 1 | Закрепление | Баскетбольные щиты с кольцами, баскетбольный мяч | Повторить штрафные броски | 1 | Демонстрация |  |
| 23 | Бросок в прыжке с разной дистанции | 1 | Совершенствование | Баскетбольные щиты с кольцами, баскетбольный мяч | Выполнить прыжковые упражнения на скорость | 1 | Демонстрация |  |
| 24-25 | Круговая тренировка на все группы мышц | 2 | Совершенствование | Баскетбольные щиты с кольцами, баскетбольный мяч | Поднимание туловища 3х20 раз | 1 | Демонстрация |  |
| 26 | Учебная игра-контроль | 1 | Закрепление | Баскетбольные щиты с кольцами, баскетбольный мяч | Игра в «Баскетбол» | 1 | Демонстрация |  |
|  | **Раздел V**  **Легкая атлетика**  **Тема5.1**  **Бег на короткие дистанции** | **9**  **4** |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Низкий старт, стартовый разгон | 1 | Комбинированный | Секундомер, беговая дорожка | Составить упражнения для развития общей выносливости | 1 | Демонстрация |  |
| 28 | Бег 30м, 60м-контроль | 1 | Закрепление | Секундомер, беговая дорожка | Составить упражнения для развития скоростных способностей | 1 | Демонстрация |  |
| 29 | Бег 100м, челночный бег 10х10м | 1 | Комбинированный | Секундомер, беговая дорожка | Повторить челночный бег | 1 | Демонстрация |  |
| 30 | Эстафетный бег 4х100м, 4х400м –контроль | 1 | Комбинированный | Секундомер, беговая дорожка, эстафетная палочка | Составить скоростные упражнения | 1 | Демонстрация |  |
|  | **Тема 5.2**  **Прыжки** | **2** |  |  |  |  |  |  |
| 31 | Прыжки в высоту и в длину с места | 1 | Комбинированный | Рулетка, прыжковая яма, стойки с планкой, гимнастические маты | Составить общеразвивающие упражнения прыгунов | 2 | Демонстрация |  |
| 32 | Прыжки в длину с места | 1 | Комбинированный | Рулетка,  прыжковая яма | Отработка скрестного шага с 3-4 шагов | 1 | Демонстрация |  |
|  | **Тема 5.3**  **Кроссовая подготовка** | **3** |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Кроссовая подготовка: Бег 2000м (д), 3000м (ю) | 1 | Комбинированный | Секундомер, беговая дорожка | Бег на свежем воздухе | 1 | Демонстрация |  |
| 34-35 | Сдача контрольных нормативов | 2 | Закрепление | Секундомер, беговая дорожка | ОФП | 1 | Демонстрация |  |
| 36 | Дифферецированный зачет | 1 | Д/З | Тетрадь, ручка |  |  |  |  |