

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Хоменко Елена Семеновна

Должность: Методическая ответственность заведующей филиалом, начальник отдела

учебно-производственной работы

Дата подписания: 09.04.2023 14:26:38

Уникальный программный ключ:

03c04d4933a2307f9c20d0107fe3c7a0c84980be

«Рассмотрено»

на Метод. совете

«___» _____ 20__ г

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

«Утверждаю»

Начальник отдела УПР

«___» _____ 20__ г

По дисциплине «Физическая культура»
 На 2019-2020 уч. год группы № 11 по специальности «Судовождение»

№ урока	Наименование раздела, темы	Учебные занятия						Внеаудиторная нагрузка (самостоятельная)	Формы и методы контроля
		Календарные сроки изучения (недели)	Всего	ТО	ПР	ЛБ	Тип (вид) урока		
ТЕМА 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья									
1-5	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Низкий старт до 40 м. стартовый разгон. Бег на дистанции 70-80 м.		5	-	5	-			
6-9	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		4	-	4	-			
10-14	Бег на результат 100 м		5	-	5	-			
15-19	Прыжок в длину. Прыжок в длину на результат. Национальные прыжки на результат.		5	-	5	-			
20-23	Метание мяча с разбега на дальность, метание гранаты на дальность		4	-	4	-			
Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.									
24-27	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.		4	-	4	-			
28-33	Специальные беговые упражнения. Развитие		6	-	6	-			

	<i>выносливости.</i>								
34-39	<i>Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.</i>		6	-	6	-			
40-42	<i>Бег 20 мин</i>		3	-	3	-			
43-46	<i>Кросс 3000 м</i>		4	-	4	-			
Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.									
47-49	<i>Легкая атлетика. Спортивные игры. Настольный теннис.</i>		3	-	3	-			
50-51	<i>Прямая подача. Прием прямой подачи. Зачет</i>		2	-	2	-			
52-53	<i>Подрезка справа, слева. Накат справа и слева.</i>		2	-	2	-			
54-57	<i>Игра в настольный теннис. Игра по упрощенным правилам настольного тенниса.</i>		4	-	4	-			
58-60	<i>Волейбол. Варианты техники приема и передачи мяча</i>		3	-	3	-			
61-62	<i>Игра по упрощенным правилам мини-волейбола</i>		2	-	2	-			
63-64	<i>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.</i>		2	-	2	-			
65-66	<i>Учебная игра с заданиями</i>		2	-	2	-			
67-68	<i>Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нападающий удар.</i>		2	-	2	-			
Тема 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.									
69-72	<i>Легкая атлетика. Гимнастика с элементами акробатики.</i>		4	-	4	-			
73-75	<i>Подтягивания, вис на согнутых руках. Акробатические упражнения.</i>		3	-	3	-			
76-78	<i>Упражнения с набивными мячами с максимальной интенсивностью (вес 3-5 кг), полоса препятствия с использованием гимнастического инвентаря.</i>		3	-	3	-			
79-81	<i>Прыжки со скакалкой</i>		3	-	3	-			
82-84	<i>6 -ти минутный бег</i>		3	-	3	-			
85-87	<i>Опорный прыжок: прыжок ноги врозь. Лазание по канату с помощью ног на</i>		3	-	3	-			

	<i>скорость.</i>								
88-91	<i>Упражнения с набивным мячом, гирями, штангой, скакалкой. Кувырок назад через стойку на руках.</i>		4	-	4	-			
Тема 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.									
92-93	<i>Легкая атлетика. Спринтерский бег. Бег на дистанции 80-90 м.</i>		2	-	2	-			
94-95	<i>Прыжок в высоту.</i>		2	-	2	-			
96-98	<i>Развитие скоростно-силовых качеств</i>		3	-	3	-			
99-100	<i>Челночный бег</i>		2	-	2	-			
101-106	<i>Спортивные игры. Баскетбол. Игра по всем правилам.</i>		6	-	6	-			
107-112	<i>Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.</i>		6	-	6	-			
113-114	<i>Кросс 1000м</i>		2	-	2	-			
115-117	<i>Дифференцированный зачет</i>		3	-	3	-			
	Итого		117		117	-			

Составил преподаватель _____ Гладких В.Г.