

ГБПОУ « ПК№4 СПб»

Утверждаю:

Председатель ЦК _____

Технологическая карта прохождения индивидуального образовательного маршрута

Студент(ка) _____ группа _____

Учебная дисциплина **Физическая культура**

Преподаватель: **Здвижков Г.Б.** Период реализации _____

№ п/п	Тема и содержание занятий.	Сроки.	Отметка о выполнении	Подпись преподавателя.
1.	Подготовить и сдать КСР по теме: Техника безопасности при занятии различными видами деятельности в физической культуре.(реферат) Изучить технику бега на короткие дистанции, средние дистанции. Дать характеристику циклических и ациклических видах спорта.(реферат)	Сентябрь		
2.	Подготовить и сдать КСР по теме: Виды спорта, развивающие выносливость, силу, гибкость, быстроту, ловкость.(реферат)	Сентябрь.		
3.	Подготовить и сдать КСР по теме: Ступени ГТО нормативы и тесты. Методика подготовки к сдаче тестов ГТО. (реф. КР)	Октябрь.		
4.	Подготовить и сдать КСР по теме: Изучить технику прыжков в длину и высоту.(реферат)	Октябрь.		
5.	Подготовить и сдать КСР по теме: Изучить технику верхней, нижней прием-передачи в волейболе. Поддачи в волейболе. (имитация)	Ноябрь.		
6.	Подготовить и сдать КСР по теме: Знать способы организации игры в защите, нападении в волейболе.(Защита реферата)	Ноябрь.		
7.	Подготовить и сдать КСР по теме: Подобрать упражнения и составить комплекс разминки под музыку с учетом музыкального ритма на 5-10 минут(реферат)	Декабрь.		
8.	Подготовить и сдать КСР по теме: Способы перестроений на месте и в движении.(реф) ОРУ без предметов и с предметами. (реф) Проведение разминки с предметами и без.	Декабрь.		
	Итоговая оценка 1 семестр.			

ГБПОУ « ПК№4 СПб»

Утверждаю:

Председатель ЦК _____

Технологическая карта прохождения ИОТ

Студент(ка) _____ группа _____

Учебная дисциплина Физическая культура

Преподаватель: Здвижков Г.Б Период реализации _____

№ п/п	Темы и содержание заданий.	Сроки	Отметка о выполнении	Подпись преподават.
1.	Подготовить и сдать КСР по теме: Самоконтроль при занятиях физкультурой на улице зимой. Изучить технику классических лыжных ходов. Имитационные упражнения в зале при обучении техники лыжных ходов.(Защита реферата)	Январь		
2.	Подготовить и сдать КСР по теме: Изучить технику поворотов переступанием.	Февраль.		
3.	Подготовить и сдать КСР по теме: Изучить технику торможения «упором», «плугом». «полуплугом». Подъем в гору «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой».	Февраль.		
4.	Подготовить и сдать КСР по теме: Изучить технику передач мяча в баскетболе.	Март.		
5.	Подготовить и сдать КСР по теме: Изучить взаимодействия 2-3 игроков в баскетболе.	Март.		
6.	Подготовить и сдать КСР по теме: Функциональное взаимодействие игроков в игре в баскетбол 5х5.	Апрель.		
7.	Подготовить и сдать КСР по теме: Изучить тактику игры в защите и нападении в баскетболе. Изучить тактику игры «быстрый прорыв».	Апрель.		
8.	Организация и проведение игр и физкультурных занятий с детьми (варианты раскрыть подробно) на улице в летнее время(реферат на защиту)	Май.		
	Итоговая оценка за 2 семестр			

Фактический материал, необходимый для оценивания качества усвоения материала(рекомендации для выполнения, ссылки на литературу)

Рекомендуемая литература для студентов:

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
3. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
4. Каинов А.Н., Курьерова Г.И., «Физическая культура 1-11 классы» Москва, «Учитель», 2013г.
5. Железняк Ю.Д. «Теория и методика спортивных игр» Москва, «Академия» 2013г.

Интернет-ресурсы

1. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
2. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
3. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации)