

**Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Республики Крым
«Симферопольский колледж сферы обслуживания и дизайна»**

РАССМОТРЕНО

на заседании цикловой комиссии
естественно-математического профиля и
физической культуры

Протокол № 1 от «29» августа 2016 г.

Председатель  Л.Н. Верхотурова

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР ГБПОУ РК
«Симферопольский колледж сферы
обслуживания и дизайна»

 М.В. Климова

«29» августа 2016 г.

**Календарно-тематический план
на 2016/2017 уч. год
на 2017/2018 уч. год**

по учебной дисциплине ОУД.05 «Физическая культура» составлен на основании рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура», утвержденной директором ГБПОУ РК «Симферопольский колледж сферы обслуживания и дизайна»

Профессия 29.01.17 «Оператор вязально-швейного оборудования»

Группа 214-224

Курс	№ семестра	Максимальная учебная нагрузка в часах	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины			Кол-во контрольных работ	Форма контроля (за семестр)
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка в часах		Самостоятельная работа обучающегося в часах		
			Всего, часов	в т.ч. практические занятия, часов			
1	1	51	34	34	17		Зачет
	2	66	44	44	22		Зачет
2	3	51	34	34	17		Зачет
	4	89	59	59	30		ДЗ
Всего		257	171	171	86		

Преподаватель 

Т.Н.Короткая

Содержание календарно-тематического плана

№ п/п раз дела	Наименование разделов и тем/ учебной дисциплины	Объем времени на освоение учебной дисциплины		№ урока	Наименование темы урока (занятия)	Кол- во час.н а урок/ занят ие	Дата проведения урока		
		Обязательная аудиторная нагрузка	сам. работ а, час.				Пл н	Фак т.	
									Всег о часо в
1 семестр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Раздел 1. Легкая атлетика.	24	24	12					
	Тема 1.1. Введение Предупреждение травматизма на занятиях по физической культуре.	1	1	0	1	Инструктаж по ТБ. Правила личной гигиены на занятиях физическими упражнениями. Первая помощь пострадавшему при травме. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузке.	1		
	Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции.	7	7	4	2	Биомеханические основы техники бега, техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции.	1		
					3	Овладение техникой бега на короткие дистанции. Обучение технике низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования.	1		
					4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	1		
					5	Обучение специальным легкоатлетическим беговым	1		

						упражнениям.			
					6	Бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения. Бег 30м. с максимальной скоростью (норматив).	1		
					7	Бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения. Бег 60м. с максимальной скоростью (норматив).	1		
					8	Стартовое ускорение. Техника дыхания при беге. Развитие быстроты. Бег по дистанции 100 м. с максимальной скоростью (норматив).	1		
Тема 1.3. Бег на средние дистанции	4	4	2	9	Техника бега на средние дистанции. .	1			
					10	Старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок	1		
					11	Биомеханические основы техники бега, техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции.	1		
					12	Эстафетный бег. Бег по дистанции 500м., 1000 м.	1		
Тема 1.4. Бег на длинные дистанции	4	4	2	13	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.	1			
					14	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.	1		
					15	Гладкий равномерный бег до 12	1		

						мин. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.			
					16	Бег на результат по дистанции 1500 м. (норматив). Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	1		
	Тема 1.5. Совершенствование техники прыжка в длину.	4	4	2	17	Прыжок в длину с места. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	1		
					18	Прыжок в длину с места. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	1		
					19	Прыжок в длину с места. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	1		
					20	Биохимические основы прыжков. Полет и приземление. Прыжок в длину с места (норматив).	1		
	Тема 1.6. Метание малого теннисного мяча.	1	1	1	21	Развитие ловкости. Биохимические основы метания мяча. Держание мяча, разбег, метание на дальность и в цель.	1		
	Тема 1.7. Метание гранаты (д.-500 гр., ю.-700 гр.).	3	3	1	22	Держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	1		
					23	Держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	1		
					24	Метание гранаты из разных положений (норматив).	1		
2	Раздел 2. Спортивные игры	10	10	5					
	Тема 2.1. Волейбол Техника перемещений, стоек, обучение технике верхней и нижней	2	2	1	25	ТБ на занятиях волейболом. Правила игры, судейство. Техника перемещения и стойки	1		

	передач двумя руками.					игрока. Основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево.			
					26	Техника перемещения и стойки игрока. Основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево, остановки. Передвижение, ходьба, прыжки .	1		
	Тема 2.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	2	2	1	27	Техника приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Нижняя передача над собой (1 м.) не выходя из круга диаметром 3,6 м. Упражнения волейболиста.	1		
					28	Верхняя передача над собой (1 м.) не выходя из круга диаметром 3,6 м. Учебная игра.	1		
	Тема 2.3. Нижняя прямая и боковая подача.	2	2	1	29	Техника нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).	1		
					30	Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча.	1		
	Тема 2.4. Верхняя прямая подача.	4	4	2	31	Верхняя прямая подача: постановка рук, ног, замах, удар. Групповые упражнения с подач через сетку.	1		
					32	Подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки, на точность попадания.	1		
					33	Сдача контрольных тестов	1		
	<i>Зачет</i>				34	Сдача контрольных нормативов	1		
	<i>Итого</i>	34	34	17	34		34		
2 семестр									

Раздел 2. Спортивные игры	12	12	6					
Баскетбол								
Тема 2.5. Баскетбол Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты ,передачи мяча. Ведение мяча.	7	7	4	35	ТБ на занятиях баскетбола. Правила игры. Судейство. Техника перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).	1		
				36	Техника перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты, финты.	1		
				37	Передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча.	1		
				38	Передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной.	1		
				39	Техника владения мячом. Координация движений	1		
				40	Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля;	1		
				41	Обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением	1		

						направления; с изменениям скорости; с поворотом и переводом мяча.			
	Тема 2.6. Техника штрафных бросков.	2	2	1	42	Техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).	1		
					43	Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Бросок мяча в корзину со штрафной линии (норматив).	1		
	Тема 2.7. Тактика игры в защите и нападении.	2	2	1	44	Техника защиты: техника передвижений (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока).	1		
					45	Тактика нападения: (индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)).	1		
	Тема 2.8. Основы методов судейства и тактики игры.	1	1		46	Техника игры; правила судейства; техника поворотов, приема и передачи мяча, техника штрафных бросков, ведение мяча. Учебная игра (с заданиями).	1		
3	Раздел 3. Гимнастика (ППФ)	16	16	8					
	Тема 3.1. Строевая подготовка и прикладные упражнения	2	2	1	47	ТБ на занятиях гимнастики. Повороты на месте. Обход.	1		

						Противоход. Змейка. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги в три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три).			
					48	Построения и перестроения. Выполнение контрольных нормативов.	1		
Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	4	4	2	49	Обучение и выполнение ОРУ в статике. Основные положения рук, ног, терминология; комплекс ОРУ. Развитие гибкости, растяжка.	1			
				50	Обучение и выполнение ОРУ в движении. Прикладные упражнения.	1			
				51	Обучение и выполнение ОРУ с предметами и без предметов. Основные положения рук, ног, терминология; комплекс ОРУ с предметами (скакалка, палка, обруч).	1			
				52	Выполнение ОРУ на оценку.	1			
Тема 3.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами.	4	4	2	53	Составление комплекса ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).	1			
				54	Составление комплекса упражнений на гимнастической стенке.	1			
				55	Составление комплекса упражнений на гимнастическом коврике.	1			
				56	Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Развитие гибкости,	1			

						растяжка.			
	Тема 3.4. Техника акробатических упражнений.	2	2	1	57	ТБ во время выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат.	1		
					58	Кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат.	1		
	Тема 3.5. Упражнения на скамейке, висы и упоры.	2	2	1	59	Комплекс упражнений производственной гимнастики. Подтягивание: на низкой перекладине. Тест вис на согнутых руках.	1		
					60	Комплекс упражнений производственной гимнастики. Подтягивание: на низкой перекладине. Тест вис на согнутых руках.	1		
	Тема 3.6. Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов.	2	2	1	61	Составление простейшей комбинации из акробатических упражнений. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног	1		
					62	Составление простейшей комбинации из акробатических упражнений. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.	1		
4	Раздел 4. Виды спорта по выбору	16	16	8					
	Тема 4.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	6	6	3	63	Инструктаж по ТБ на занятиях атлетической гимнастики. Комплекс упражнений с гантелями.	1		

					64	Подводящие упражнения для приседаний. Подъём на носки стоя со штангой на плечах. Подъём на носки сидя со штангой на бёдрах.	1		
					65	Комплексы упражнений, направленные на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, брюшного пресса	1		
					66	Упражнения в системе прикладно-ориентированной физической подготовки.	1		
					67	Индивидуальные занятия на тренажерах	1		
					68	Индивидуальные занятия на тренажерах.	1		
	Тема 4.2. Ритмическая гимнастика.	6	6	3	69	Инструктаж ТБ на занятиях ритмической гимнастики. 5-6 упражнений: движения головой, руками, туловищем, тазом относительно простые и короткие	1		
					70	Формирование важных музыкально-двигательных умений и навыков. Движения с небольшой амплитудой, в невысоком, постепенно нарастающем темпе.	1		
					71	Развитие ловкости, гибкости. Танцевальные шаги: « <i>Степ-тач</i> », « <i>Марш</i> », « <i>Кросс-степ</i> », « <i>Грейн вайн</i> ».	1		
					72	Развитие ловкости, гибкости. Танцевальные шаги: <i>комплекс ритмической гимнастики</i> .	1		
					73	Развитие ловкости, гибкости.	1		

						Танцевальные шаги: <i>комплекс ритмической гимнастики</i> .			
					74	Сдача контрольных нормативов	1		
	Тема 4.3 Дыхательная гимнастика	4	4	2	75	Дыхательная гимнастика. Вводная часть к упражнениям по методике Стрельниковой	1		
					76	Дыхательная гимнастика Бутейко	1		
					77	Сдача контрольных тестов	1		
	<i>Зачет</i>				78	Сдача контрольных нормативов	1		
	<i>Итого</i>	78	78	39	78		78		

Содержание календарно-тематического плана

№ п/п раз дела	Наименование разделов и тем/ учебной дисциплины	Объем времени на освоение учебной дисциплины	№ урока	Наименование темы урока (занятия)	Кол- во час.н	Дата проведения урока
----------------------	--	--	------------	--------------------------------------	---------------------	-----------------------------

				7	Гладкий равномерный бег до 12 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
				8	Техника челночного бега 4х9м.	1		
				9	Эстафеты.	1		
				10	Бег по дистанции 500-1000м. Развитие выносливости.	1		
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с места.	6	6	3	11	Биомеханические основы прыжков. Отталкивание ,полет и приземление. Прыжок в длину с места.	1		
				12	Специальные прыжковые упражнения.	1		
				13	Прыжок в длину с места. Отталкивание. Челночный бег.	1		
				14	Специальные беговые упражнения			
				15	Отталкивание Полет и приземление. Прыжок в длину с места .	1		
				16	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места (норматив).	1		
Тема 1.4. Техника метания малого мяча	4	4	2	17	Биохимические основы метания мяча. Держание мяча, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	1		
				18	Развитие ловкости.	1		
				19	Держание мяча, разбег, метание на дальность и в цель.	1		
				20	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места (норматив).	1		
Тема 1.5. Техника метания	6	6	3	21	Биомеханические основы метания	1		

	гранаты (д – 500 гр., ю – 700 гр.). Метание малого теннисного мяча.					мяча. Держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.			
					22	Держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	1		
					23	Держание гранаты, разбег, метание на дальность.	1		
					24	Метание гранаты из различных положений	1		
					25	Метание гранаты на дальность	1		
					26	Сдача контрольных нормативов Метание гранаты на дальность	1		
2	Раздел 2. Спортивные игры	26	26	13					
	Тема 2.1. Баскетбол . Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты	2	2	1	27	ТБ на занятиях баскетбола. Правила игры. Судейство.	1		
					28	Техника перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).	1		
	Тема 2.2. Ведение. Передачи мяча.	6	6	3	29	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты, финты.	1		
					30	Передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча.	1		
					31	Передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой	1		

						снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной.			
					32	Обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча.	1		
					33	Сдача контрольных тестов	1		
	<i>Зачет</i>				34	Сдача контрольных нормативов	1		
	<i>Итого</i>	34	34	17	34		34		
4 семестр									
	Раздел 2. Спортивные игры								
	Тема 2.3 Волейбол. Техника и тактика игры.	9	9	5	35	Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры. Судейство. Формы организации занятий физическими упражнениями в режиме учебно-трудового дня.	1		
					36	Техника перемещения и стойки игрока. Основная стойка, перемещения вперед, назад, вправо, влево. Составление и выполнение комплексов вводной гимнастики во время прохождения производственной практики.	1		
					37	Передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Составление и выполнение комплексов производственной гимнастики во время прохождения производственной практики.	1		
					38	Техника приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	1		

					Составление комплекса ОРУ без предметов.			
				39	Техника перемещения и стойки игрока. Основная стойка, перемещения вперед, назад, вправо, влево. Составление и выполнение комплексов вводной гимнастики во время прохождения производственной практики.	1		
				40	Передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).	1		
				41	Техника приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Составление комплекса ОРУ без предметов.	1		
				42	Тактика нападающих действий (индивидуальные и командные). Игра по правилам.	1		
				43	Тактика игры в защите (индивидуальные и командные действия). Игра по правилам.	1		
Тема 2.4. Подвижные игры. Бадминтон.	9	9	4	44	Игра как средство и метод физического воспитания .	1		
				45	Игры развивающие координацию движений Имитационные игры, игры с сопротивлением и ориентировкой.	1		
				46	Игры , развивающие быстроту и ловкость.	1		
				47	История возникновения, правила соревнований.	1		
				48	Стойка ,хвататы, удары.	1		
				49	Стойка ,хвататы, удары..	1		

					50	Обучение технике подачи, приёма подачи	1		
					51	Обучение технике подачи, приёма подачи			
					52	Совершенствование техники игры в бадминтон	1		
3	Раздел 3. Гимнастика (ППФП)	26	26	13					
	Тема 3.1. Строевая подготовка и прикладные упражнения. Общеразвивающие упражнения	8	8	4	53	ТБ на занятиях гимнастики. Повороты на месте. История возникновения гимнастики, виды Упражнения на чередование напряжения с расслаблением. Упражнения на внимание.	1		
					54	Комплекс для коррекции нарушений осанки.	1		
					55	Построения, перестроения, размыкания, смыкания Комплекс упражнений у гимнастической стенки.	1		
					56	Упражнения для развития координации движений. Подвижные игры.	1		
					57	Комплекс упражнений с гимнастическими палками для коррекции нарушений осанки.	1		
					58	Перестроения в движении, повороты в движении Упражнения на чередование напряжения с расслаблением.	1		
					59	Комплексы упражнений в паре с партнером, с гантелями (юноши). Комплексы упражнений с мячом, с обручем (девушки).	1		
					60	Упражнения для развития	1		

					координации движений. Эстафеты.			
Тема 3.2. Комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	10	10	5	61	Упражнения на чередование напряжения с расслаблением. Упражнения на внимание.	1		
				62	Комплекс для коррекции нарушений осанки.	1		
				63	Комплекс упражнений у гимнастической стенки.	1		
				64	Упражнения для развития координации движений. Подвижные игры.	1		
				65	Комплекс упражнений с гимнастическими палками для коррекции нарушений осанки.	1		
				66	Упражнения на чередование напряжения с расслаблением.	1		
				67	Комплексы упражнений в паре с партнером, с гантелями (юноши). Комплексы упражнений с мячом, с обручем (девушки).	1		
				68	Упражнения для развития координации движений. Эстафеты.	1		
				69	Методика развития физических качеств средствами гимнастики. Подвижные игры.	1		
				70	Комплексы упражнений для профилактики профзаболеваний.	1		
Тема 3.3. Техника содержания акробатических упражнений. Страховка. Самостраховка.	2	2	1	71	Страховка. Самостраховка. Акробатические упражнения (элементы, связки).	1		
				72	Контрольная комбинация по акробатике.	1		
Тема 3.4. Техника выполнения висов и упоров. Техника	6	6	3	73	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний:	1		

	упражнений в равновесии					Висы и упоры у гимнастической стенки			
					74	Комплекс упражнений в равновесии. Стойка на носках ,на гимнастической скамейке.	1		
					75	Комплекс упражнений в равновесии. Развитие координационных способностей.	1		
					76	Комплекс упражнений в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивания через фишки, мячи.	1		
					77	Комплекс упражнений в равновесии. Развитие координационных способностей	1		
					78	. Развитие координационных способностей	1		
4	Раздел 4. Виды спорта по выбору	15	15	8					
	Тема 4.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	7	7	4	79	Инструктаж по ТБ на занятиях. Атлетическая гимнастика в жизни современного человека.	1		
					80	Техника выполнения упражнений на тренажерах.	1		
					81	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.	1		
					82	Техника выполнения упражнений гиревого двоеборья (рывок гири 16 кг одной, затем другой рукой, толчок двух гирь по 16 кг) – юноши. Отжимание от пола. Подтягивание на перекладине.	1		

						Приседание на одной ноге.			
					83	Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики.	1		
					84	Техника выполнения упражнений со штангой – юноши. Элементы спортивной аэробики. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов – девушки.	1		
					85	Комплекс упражнений с профессиональной направленностью (26-30 движений).	1		
	Тема 4.2. Стрейтчинговая аэробика.	3	3	2	86	Инструктаж по ТБ на занятиях. Круговой метод тренировки для развития профессиональных важных психофизических качеств.	1		
87					Комплексы упражнений на растягивание мышц всего тела.	1			
88					Комплексы упражнений для голеностопного, тазобедренного, плечевого и локтевого суставов, позвоночного столба.	1			
	Тема 4.3 Дыхательная гимнастика	5	5	2	89	Дыхательная гимнастика. Вводная часть к упражнениям по методике Стрельниковой	1		
					90	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики по Стрельниковой.	1		
					91	Комплексы упражнений для укрепления памяти, слуха и обоняния.	1		
	<i>Дифференцированный зачет</i>				92	Сдача контрольных тестов	1		

	<i>Дифференцированный зачет</i>				93	Сдача контрольных нормативов	1		
	<i>Итого</i>	93	93	47	93		93		