

**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

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УПР ГБПОУ
РК

«Симферопольский колледж
сферы обслуживания и дизайна»

В.А. Панасюк

« 01 » сентября 2016 г.

**Календарно-тематический план
на 2018/2019 уч. год**

по учебной дисциплине ФК.00 «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 234

Ку рс	№ семес тра	Максималь ная учебная нагрузка в часах	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины			Кол-во контроль ных работ	Форма контр оля (за семест р)
			Обязательн ая аудиторная учебная нагрузка в часах		Самостоятел ьная работа обучающего я в часах		
			Все го, часо в	в т.ч. лаб. работ ы, прак. занят ия, часов			
2	3						
	4						
3	5	56	28	28	28	2	Зачет
	6	24	12	12	12	2	Дифзачет
Всего		80	40	40	40	4	

Преподаватель

Т.Н. Короткая

Т.Н. Короткая

Содержание календарно-тематического плана

№ п/п раз дела	Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) или тем/темы учебной дисциплины	Объем времени на освоение учебной дисциплины		№ урока	Наименование темы урока (занятия)	Кол-во час.на урок/ занятие	Дата проведения урока		
		Обязательная аудиторная нагрузка					сам. работа, час.	План	Факт.
		Всего часов	в т. ч. лаборат работа, практ.занятие, час.						
5 семестр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность в профессиональной подготовке.								
	Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся и социокультурное развитие личности обучающихся.	6		6	1	Требования к технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Современные оздоровительные системы.	1		
					2	ОРУ в движении, с гантелями, мячом. Ведение мяча пальцами рук. Броски в цель на точность.	1		
					3	Жонглирование двумя теннисными мячами.	1		
					4	Акробатические упражнения и комбинации.	1		

				5	Развитие специальной выносливости	1		
				6	Бег 100 м. (норматив).	1		
Тема 1.2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической умственной деятельности, факторам среды обитания.	8		8	7	Акробатические связки: кувырок вперед-назад, мост, стойка на лопатках.	1		
				8	Комплекс упражнений производственной гимнастики.	1		
				9	Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса.	1		
				10	Комплекс упражнений для общего развития силы.	1		
				11	Воспитание игровой ловкости. Совершенствование двигательных действий в игре.	1		
				12	Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	1		
				13	Игры на воспитание выносливости, точности.	1		
				14	Упражнения в парах, тройках с мячами.	1		
Тема 1.3 Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	6		6	15	Технико-тактические индивидуальные и групповые действия.	1		
				16	Волейбол. Учебная игра. Здоровый образ жизни и его составляющие.	1		
				17	Технико-тактические действия в баскетболе.	1		

				18	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1		
				19	Индивидуальные тактические действия в волейболе.	1		
				20	Волейбол. Учебная игра. Основные требования к организации здорового образа жизни.	1		
Тема 1.4. Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе.	8		8	21	Технико-тактические действия в футболе.	1		
				22	Средства и методы для развития профессионально-значимых качеств.	1		
				23	Ритмическая гимнастика. Комбинация из акробатических элементов.	1		
				24	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1		
				25	Комплекс упражнений для общего развития силы.	1		
				26	Комплекс упражнений для полного отдыха.	1		
Зачет				27	Теория-тесты.	1		
Зачет				28	Контрольные нормативы.	1		
6 семестр								
Тема 1.5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	6		6	29	Комплекс упражнений для развития подвижности в суставах.	1		
				30	Комплекс общефизической подготовки.	1		
				31	Гимнастика. Развитие гибкости, подвижности в суставах.	1		

				32	Легкая атлетика. Развитие выносливости.	1		
				33	Комплексы упражнений для голеностопного, плечевого суставов.	1		
				34	Упражнение: прыжки на скакалке за 1 мин (норматив).	1		
Тема 1.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП).	6		6	35	Комплекс упражнений для позвоночного столба.	1		
				36	Учебная игра в волейбол. Судейство. Выбор, форм, средств физической культуры в свободное время специалистов.	1		
				37	Комплекс упражнений утренней гимнастики.	1		
				38	Подъем туловища из положения лежа в сед за 1 мин.	1		
Дифзачет				39	Теория – тесты.	1		
Дифзачет				40	Контрольные нормативы.	1		
Итого	40	40	40	40		40		