

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Республики Крым
«Симферопольский колледж сферы обслуживания и дизайна»**

РАССМОТРЕНО

на заседании цикловой комиссии
естественно-математического профиля и
физической культуры

Председатель Л.Н. Верхотурова
Протокол № 1 от «29» августа 2016 г

УТВЕРЖДАЮ

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: 19.01.17 Повар, кондитер.

Группа: 711-721, 712-722, 714- 724

| 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 | 93 | 62 | 62 | 31 | | Зачет |
| 2 | 3 | 77 | 51 | 51 | 26 | | Зачет |
| | 4 | 36 | 24 | 24 | 12 | | 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. на урок/ заняти е | Дата проведения урока | | |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------|--|
| | | Обязательная аудиторная нагрузка | | сам. работа, час. | | | | План | Факт. | |
| | | Всего часов | в т. ч. лаборат работа, практ.зан ятие, час. | | | | | | | |
| 1 семестр | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 1. | Раздел 1. Легкая атлетика. | 15 | 15 | 8 | | | | | | |
| | Тема 1.1. Предупреждение травматизма на занятиях по физической культуре. | | | | 1 | Инструктаж по ТБ. Правила личной гигиены на занятиях физическими упражнениями. Первая помощь пострадавшему при травме. | 1 | | | |
| | Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции. | | | | | 2 | Биомеханические основы техники бега, техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции. | 1 | | |
| | | | | | | 3 | Бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения. Бег 30м. с максимальной скоростью (норматив). | 1 | | |
| | | | | | | 4 | Стартовое ускорение. Техника дыхания при беге. Развитие быстроты. Бег по дистанции 100 м. с максимальной скоростью (норматив). | 1 | | |
| Тема 1.3. Бег на средние | | | | 5 | Старт, бег по дистанции, | 1 | | | | |

| | | | | | | | | | |
|----|-----------------------------------------------------|-----------|-----------|----------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| | дистанции | | | | | прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок | | | |
| | | | | | 6 | Эстафетный бег. Бег по дистанции 500м., 1000 м. | 1 | | |
| | | | | | 7 | Эстафеты с элементами бега. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | | |
| | Тема 1.4. Бег на длинные дистанции | | | | 8 | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости. | 1 | | |
| | | | | | 9 | Гладкий равномерный бег до 12 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | | |
| | | | | | 10 | Бег на результат по дистанции 1500 м. (норматив). Соревнования по легкой атлетике, рекорды. | 1 | | |
| | Тема 1.5. Совершенствование техники прыжка в длину. | | | | 11 | Прыжок в длину с места. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. | 1 | | |
| | | | | | 12 | Биохимические основы прыжков. Полет и приземление. Прыжок в длину с места (норматив). | 1 | | |
| | Тема 1.6. Метание малого теннисного мяча. | | | | 13 | 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.). | | | | 14 | Держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. | 1 | | |
| | | | | | 15 | Метание гранаты из разных положений (норматив). | 1 | | |
| 2. | Раздел 2. Спортивные игры | 17 | 17 | 9 | | | | | |
| | Тема 2.1. Волейбол | | | | 16 | ТБ на занятиях волейболом. | 1 | | |

| | | | | | | | | |
|---------------------------------------------------------------|--|--|--|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| | | | | | Правила игры, судейство. | | | |
| Тема 2.2. Стойки игрока и перемещения. | | | | 17 | Техника перемещения и стойки игрока. Основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево. | 1 | | |
| | | | | 18 | Передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). | 1 | | |
| Тема 2.3. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. | | | | 19 | Техника приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. | 1 | | |
| | | | | 20 | Нижняя передача над собой (1 м.) не выходя из круга диаметром 3,6 м. Упражнения волейболиста. | 1 | | |
| | | | | 21 | Верхняя передача над собой (1 м.) не выходя из круга диаметром 3,6 м. Учебная игра. | 1 | | |
| Тема 2.4. Нижняя прямая и боковая подача. | | | | 22 | Техника нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног). | 1 | | |
| | | | | 23 | Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног). | 1 | | |
| Тема 2.5. Верхняя прямая подача. | | | | 24 | Верхняя прямая подача: постановка рук, ног, замах, удар. Групповые упражнения с подач через сетку. | 1 | | |
| | | | | 25 | Верхняя прямая подача. Подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки, на точность попадания. | 1 | | |
| Тема 2.6. Тактика игры в защите и нападении. | | | | 26 | Тактика игры в защите и нападении (подача в зону, | 1 | | |

| | | | | | | | | | |
|-----------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|--|--|
| | | | | | нападающий удар, блокирование игрока с мячом). | | | | |
| | | | | 27 | Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Учебная игра (с заданиями). Судейство игр. | 1 | | | |
| Тема 2.7. Баскетбол | | | | 28 | ТБ на занятиях баскетбола. Правила игры. Судейство. | 1 | | | |
| Тема 2.8. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты | | | | 29 | Техника перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). | 1 | | | |
| | | | | 30 | Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты, финты. | 1 | | | |
| Тема 2.9. Передачи мяча. | | | | 31 | Передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча. | 1 | | | |
| | | | | 32 | 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 | | | |
| | | | | 33 | Зачет . Теория - тесты | 1 | | | |
| | | | | 34 | Зачет . Сдача контрольных нормативов | 1 | | | |
| Итого за 1 семестр | 34 | 34 | | 34 | | 34 | | | |
| 2 семестр | | | | | | | | | |
| Раздел 2. Спортивные игры Баскетбол | 8 | 8 | 4 | | | | | | |
| Тема 2.1. Ведение мяча | | | | 35 | Ведение с высоким и низким | 1 | | | |

| | | | | | | | | |
|----------------------------------------------|--|--|--|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| | | | | | отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; | | | |
| | | | | 36 | Обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменениям скорости; с поворотом и переводом мяча. | 1 | | |
| Тема 2.2. Техника штрафных бросков. | | | | 37 | Техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). | 1 | | |
| | | | | 38 | 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 2.3. Тактика игры в защите и нападении. | | | | 39 | Техника защиты: техника передвижений (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока). | 1 | | |
| | | | | 40 | Тактика нападения: (индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение). | 1 | | |

| | | | | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| Тема 2.4. Основы методов судейства и тактики игры. | | | | 41 | Техника игры; правила судейства; техника поворотов, приема и передачи мяча, техника штрафных бросков, ведение мяча. Учебная игра (с заданиями). | 1 | | |
| | | | | 42 | Техника штрафных бросков, ведение мяча. Учебная игра (с заданиями). | 1 | | |
| Раздел 3. Гимнастика (ППФП) | 23 | 23 | 12 | | | | | |
| Тема 3.1. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания | | | | 43 | ТБ на занятиях гимнастикой. Повороты на месте. Обход. Противоход. Змейка. | 1 | | |
| | | | | 44 | Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги в три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два(три). | 1 | | |
| Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. | | | | 45 | Основные положения рук, ног, терминология; комплекс ОРУ. | 1 | | |
| | | | | 46 | Комплекс ОРУ в парах. Развитие гибкости, растяжка. | 1 | | |
| | | | | 47 | Основные положения рук, ног, терминология; комплекс ОРУ в движении. | 1 | | |
| | | | | 48 | Развитие подвижности в суставах. | 1 | | |
| Тема 3.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами. | | | | 49 | Составление комплекса ОРУ без предметов. | 1 | | |
| | | | | 50 | Составление комплекса ОРУ с предметами (мячи, палки, скакалки). | 1 | | |

| | | | | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| | | | | 51 | Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Развитие гибкости, растяжка. | 1 | | |
| | | | | 52 | Развитие гибкости, растяжка. | 1 | | |
| Тема 3.4. Техника акробатических упражнений. | | | | 53 | ТБ во время выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, назад. | 1 | | |
| | | | | 54 | Стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат. | 1 | | |
| | | | | 55 | Акробатические связки: кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат. | 1 | | |
| | | | | 56 | Комплекс упражнений производственной гимнастики. | 1 | | |
| Тема 3.5 Упражнения на скамейке, висы и упоры. | | | | 57 | Подтягивание на низкой перекладине. Тест вис на согнутых руках. | 1 | | |
| | | | | 58 | Комплекс упражнений производственной гимнастики. | 1 | | |
| | | | | 59 | Комплекс утренней гимнастики. | 1 | | |
| | | | | 60 | Упражнения в равновесии. | 1 | | |
| | | | | 61 | Эстафеты на развитие координации. | 1 | | |
| Тема 3.6 Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов. | | | | 62 | Составление простейшей комбинации из акробатических упражнений. | 1 | | |
| | | | | 63 | Упражнения для мышц брюшного пресса. | 1 | | |
| | | | | 64 | Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса, шеи, рук, ног. | 1 | | |
| | | | | 65 | Комплекс упражнений для мышц спины, рук. | 1 | | |
| Раздел 4. Виды спорта по выбору | 21 | 21 | 11 | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---------------------------------------------------------|--|--|--|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| Тема 4.1. Дыхательная гимнастика | | | | 66 | Дыхательная гимнастика. Вводная часть к упражнениям по методике Стрельниковой. | 1 | | |
| | | | | 67 | Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. | 1 | | |
| | | | | 68 | Методика Бутейко для рационального, эффективного дыхания во время физических нагрузок. Оздоровительное воздействие упражнений. Йога. | 1 | | |
| Тема 4.2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | | | | 69 | Инструктаж по ТБ на занятиях атлетической гимнастики. Комплекс упражнений с гантелями. | 1 | | |
| | | | | 70 | Комплексы упражнений, направленные на общее развитие силы мышц. | 1 | | |
| | | | | 71 | Подводящие упражнения для приседаний. Подъем на носки стоя со штангой на плечах. Подъем на носки сидя со штангой на бедрах. | 1 | | |
| | | | | 72 | Комплексы упражнений, направленные на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины. | 1 | | |
| | | | | 73 | Подтягивание на перекладине. | 1 | | |
| | | | | 74 | Комплексы упражнений, направленные на развитие мышц брюшного пресса (пресс за 1 мин). | 1 | | |
| | | | | 75 | Упражнения в системе прикладно-ориентированной физической подготовки. | 1 | | |
| | | | | 76 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. | 1 | | |
| | | | | 77 | Упражнения в системе прикладно-ориентированной физической | 1 | | |

| | | | | | | | | |
|----|-----------------------------------|-----------------------------------|----------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| | | | | | подготовки. | | | |
| | | | | 78 | Индивидуальные занятия на тренажерах. | 1 | | |
| | | | | 79 | Индивидуальные занятия на тренажерах. | 1 | | |
| | Тема 4.2. Ритмическая гимнастика. | | | 80 | Инструктаж ТБ на занятиях ритмической гимнастики. 5-6 упражнений: движения головой, руками, туловищем, тазом относительно простые и короткие | 1 | | |
| | | | | 81 | Формирование важных музыкально-двигательных умений и навыков. | 1 | | |
| | | | | 82 | Движения с небольшой амплитудой, в невысоком, постепенно нарастающем темпе. | 1 | | |
| | | | | 83 | Развитие ловкости, гибкости. Танцевальные шаги: «Степ-тач», «Марш», «Кросс-степ», «Грейн вайн». | 1 | | |
| | | | | 84 | Танцевальные шаги «Степ-тач», «Марш». Выпады и наклоны. Движения с небольшой амплитудой, в невысоком, постепенно нарастающем темпе. | 1 | | |
| | | | | 85 | Развитие пространственной точности. Ходьба, бег, подскоки и прыжки. Шаги на месте 24 счета с переходом в поднятие на носках 24 счета. | 1 | | |
| | | | | 86 | Развитие ловкости, гибкости. Танцевальные шаги: комплекс ритмической гимнастики. | 1 | | |
| 1. | | Раздел 1. Легкая атлетика. | 8 | 8 | 4 | | | |

| | | | | | | | | | |
|----------------------------------------|--|-----------|-----------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|--|
| Кроссовая подготовка | | | | | | | | | |
| Развитие выносливости | | | | 87 | ТБ на занятиях кроссовой подготовки. Спортивная ходьба 1000 м. без учета времени. | 1 | | | |
| | | | | 88 | Чередование бега и ходьбы (400-800 м). | 1 | | | |
| Преодоление горизонтальных препятствий | | | | 89 | Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. | 1 | | | |
| | | | | 90 | Бег в гору и с горы. Чередование бега и ходьбы. | 1 | | | |
| Переменный бег | | | | 91 | Многоскоки. Высокий старт. Переменный бег на отрезках 100-200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры. | 1 | | | |
| | | | | 92 | Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. | 1 | | | |
| Кросс | | | | 93 | Бег до 12 мин Техника прохождения дистанции. Техника обгона. Техника финиша. | 1 | | | |
| | | | | 94 | Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши). | 1 | | | |
| | | | | 95 | Зачет . Теория – тесты. | 1 | | | |
| | | | | 96 | Зачет . Сдача контрольных нормативов. | 1 | | | |
| Итого за 1 курс | | 96 | 96 | 48 | 96 | 96 | | | |

| 3 семестр | | | | | | | | | | |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------|----|----|-----|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|--|
| 1. | Раздел 1. Легкая атлетика. | 13 | 13 | 7 | | | | | | |
| | Кроссовая подготовка | | | | | | | | | |
| | Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | | | | 97 | | | 1 | | |
| | Тема 1.2. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега. | | | | 98 | Методика выполнения упражнений легкой атлетики в соответствии с правилами техники безопасности. Историческая справка о соревнованиях в легкой атлетике. Правила соревнований. | | 1 | | |
| | | | | | 99 | Бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения. Бег 60м с максимальной скоростью | | 1 | | |
| | | | | | 100 | Стартовое ускорение. Техника дыхания при беге. Развитие быстроты. Бег по дистанции 100м с максимальной скоростью (норматив). | | 1 | | |
| | | | | | 101 | Старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. | | 1 | | |
| | | | | | 102 | Техника эстафетного бега 4x100м и 4x400м. | | 1 | | |
| | | | | | 103 | Гладкий равномерный бег до 12 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | 1 | | |
| | | | | | 104 | Техника челночного бега 3x10м, 4x9м. | | 1 | | |
| | | | | 105 | Бег по дистанции 1000м. Развитие выносливости. | | 1 | | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| | Тема 1.3. Техника прыжка в длину. | | | | 106 | Биомеханические основы прыжков. Полет и приземление. Прыжок в длину с места. | 1 | | | |
| | | | | | 107 | Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места (норматив). | 1 | | | |
| | Тема 1.4. Техника метания гранаты (д – 500 гр., ю – 700 гр.). Метание малого теннисного мяча. | | | | 108 | Держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. Метание гранаты из различных положений. | 1 | | | |
| 2. | | | | | 109 | Биомеханические основы метания мяча. Держание мяча, разбег, метание на дальность и в цель. | 1 | | | |
| | Раздел 2. Спортивные игры. | 21 | 21 | 12 | | | | | | |
| | Тема 2.1. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. | | | | 110 | Диагностика и самодиагностика состояния организма студента при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. | 1 | | | |
| | Тема 2.2. Баскетбол. Техника и тактика игры. | | | | | 111 | Техника перемещений и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). | 1 | | |
| | | | | | | 112 | Передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча. | 1 | | |
| | | | | | | 113 | 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 | | |
| | | | | | | 114 | Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без | 1 | | |

| | | | | | | | | |
|---------------------------------------------|--|--|--|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| | | | | | зрительного контроля. | | | |
| | | | | 115 | Обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. | 1 | | |
| | | | | 116 | Техника защиты: техника передвижений (стойка, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом. | 1 | | |
| | | | | 117 | Техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание). | 1 | | |
| | | | | 118 | Тактика нападения: индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, групповые (взаимодействие двух и трех игроков). | 1 | | |
| | | | | 119 | Тактика нападения: командные действия (позиционное и стремительное нападение). | 1 | | |
| Тема 2.3. Волейбол. Техника и тактика игры. | | | | 120 | Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры. Судейство. | 1 | | |
| | | | | 121 | Техника перемещения и стойки игрока. Основная стойка, перемещения вперед, назад, вправо, влево. | 1 | | |
| | | | | 122 | Передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). | 1 | | |
| | | | | 123 | Техника приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. | 1 | | |

| | | | | | | | | | |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 3. | | | | 124 | Нижняя передача над собой (1м.) не выходя из круга диаметром 3,6 м. Упражнения волейболиста. | 1 | | | |
| | | | | 125 | Верхняя передача над собой (1м.) не выходя из круга диаметром 3,6 м. Игра по правилам. | 1 | | | |
| | | | | 126 | Подача (верхняя, нижняя, боковая) на точность по зонам. | 1 | | | |
| | | | | 127 | Техника према мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по правилам. | 1 | | | |
| | | | | 128 | Техника выполнения нападающего удара (разбег, замах, удар). Блокирование. | 1 | | | |
| | | | | 129 | Тактика нападающих действий (индивидуальные и командные). Игра по правилам. | 1 | | | |
| | | | | 130 | Тактика игры в защите (индивидуальные и командные действия). Игра по правилам. | 1 | | | |
| | Раздел 3. Гимнастика | 15 | 15 | 8 | | | | | |
| | Тема 3.1. Составление и проведение комплексов производственной гимнастики с учетом профессиональной деятельности | | | | 131 | Формы организации занятий физическими упражнениями в режиме учебно-трудового дня. | 1 | | |
| | | | | | 132 | Составление и выполнение комплексов вводной гимнастики во время прохождения производственной практики. | 1 | | |
| | | | | 133 | Составление и выполнение комплексов производственной гимнастики во время прохождения производственной практики. | 1 | | | |
| | | | | 134 | Составление комплекса ОРУ без предметов, с предметами (мячи, | 1 | | | |

| | | | | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| | | | | | палки, скакалки др.). | | | |
| Тема 3.2. Комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Общеразвивающие упражнения. | | | | 135 | Упражнения на чередование напряжения с расслаблением. Упражнения на внимание. | 1 | | |
| | | | | 136 | Комплекс для коррекции нарушений осанки. | 1 | | |
| | | | | 137 | Комплекс упражнений у гимнастической стенки. | 1 | | |
| | | | | 138 | Упражнения для развития координации движений. Подвижные игры. | 1 | | |
| | | | | 139 | Комплексы упражнений в паре с партнером, с гантелями (юноши). Комплексы упражнений с мячом, с обручем (. девушки). | 1 | | |
| Тема 3.3. Техника содержания акробатических упражнений. Страховка. Само страховка. | | | | 140 | Методика развития физических качеств средствами гимнастики. Подвижные игры, эстафеты. | 1 | | |
| | | | | 141 | Комплексы упражнений для профилактики профзаболеваний. | 1 | | |
| | | | | 142 | Страховка. Само страховка. Акробатические упражнения (элементы, связки). | 1 | | |
| | | | | 143 | Контрольная комбинация по акробатике. | 1 | | |
| | | | | 144 | Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний: Висы и упоры у гимнастической стенки | 1 | | |
| Тема 3.4. Техника выполнения висов и упоров. Техника упражнений в равновесии. | | | | 145 | Комплекс упражнений в равновесии. | 1 | | |
| | | | | 146 | Зачет . Теория – тесты. | 1 | | |
| | | | | 147 | Зачет Сдача контрольных нормативов. | 1 | | |

| | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|----------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|
| | Итого за 3 семестр | 51 | 51 | | 51 | | 51 | | |
| | 4 семестр | | | | | | | | |
| | Раздел 3. Гимнастика. | 2 | 2 | 1 | | | | | |
| 4 | Тема 3.5. Техника выполнения опорных прыжков. | | | | 148 | Опорные прыжки через гимнастического «козла» различными способами. | 1 | | |
| | | | | | 149 | Опорные прыжки через гимнастического «козла» различными способами. | 1 | | |
| | Раздел 4. Профессионально-Прикладная подготовка. Общая физическая подготовка. | 14 | 14 | 7 | | | | | |
| | Тема 4.1. Атлетическая гимнастика. Ритмическая гимнастика. | | | | 150 | Атлетическая гимнастика в жизни современного человека. Техника безопасности. | 1 | | |
| | | | | | 151 | Техника выполнения упражнений на тренажерах. | 1 | | |
| | | | | | 152 | Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп. | 1 | | |
| | | | | | 153 | 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. Приседание на одной ноге. | 1 | | |
| | | | | | 154 | Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики, комплекс ритмической гимнастики профессиональной направленности. | 1 | | |
| | | | | 155 | Техника выполнения упражнений | 1 | | | |

| | | | | | | | | | |
|----|-----------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 1. | | | | | | со штангой – юноши. Элементы спортивной аэробики. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов – девушки. | | | |
| | Тема 4.2. Стрейтчинговая аэробика. | | | | 156 | Круговой метод тренировки для развития профессиональных важных психофизических качеств. | 1 | | |
| | | | | | 157 | Комплексы упражнений на растягивание мышц всего тела | 1 | | |
| | | | | | 158 | Комплексы упражнений для голеностопного, тазобедренного, плечевого и локтевого суставов, позвоночного столба. | 1 | | |
| | Тема 4.3. Упражнений хатха-йоги. Дыхательная гимнастика. | | | | 159 | Поднимание туловища из положения лежа. Обжимание от скамейки. | 1 | | |
| | | | | | 160 | Комплексы упражнений для укрепления памяти и слуха, зрения и обоняния. | 1 | | |
| | | | | | 161 | Комплексы упражнений для мышц туловища, шеи и плеч. | 1 | | |
| | | | | | 162 | Современные методики дыхательной гимнастики Лобановой –Поповой, Стрельниковой, Бутейко. | 1 | | |
| | | | | | 163 | Комплекс упражнений дыхательной гимнастики по Стрельниковой. | 1 | | |
| | Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. | 6 | 6 | 3 | | | | | |
| | | | | | 164 | Техника безопасности на занятиях кроссовой подготовки. | 1 | | |
| | | | | | 165 | Переменный бег на отрезках 100-200-400м. | 1 | | |

| | | | | | | | | | |
|--|------------------------|------------|------------|-----------|------------|----------------------------------------------------------|---|--|--|
| | | | | | 166 | Спортивная ходьба 1000м без учета времени. | 1 | | |
| | | | | | 167 | Гладкий бег 6 мин. Развитие выносливости. | 1 | | |
| | | | | | 168 | Равномерная ходьба и бег средней интенсивности до 2000м. | 1 | | |
| | | | | | 169 | Бег 2000м (девушки), 3000м (юноши). | | | |
| | | | | | 170 | Дифференцированный зачет. Теория - тесты | 1 | | |
| | | | | | 171 | Дифференцированный зачет . Сдача контрольных нормативов | 1 | | |
| | Итого за 2 курс | 75 | 75 | 38 | 75 | | | | |
| | Всего | 171 | 171 | 86 | 171 | | | | |