

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

РАССМОТРЕНО  
на заседании цикловой комиссии  
«Технология легкой промышленности»  
Председатель О.А. Медведева  
Протокол № 1 от « 29 » августа 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УПР ГБПОУ  
РК  
«Симферопольский колледж  
сферы обслуживания и дизайна»  
В.А.Панасюк  
«29 » августа 2016 г.

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

по учебной дисциплине ФК. 00 Физическая культура составлен на основании рабочей программы учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура, утвержденной директором ГБПОУ РК «Симферопольский колледж сферы обслуживания и дизайна»

**Профессия:** 29.01.05 Закройщик

**Группа:** 13-21;14-22.

Курс	№ семестра	Максимальная учебная нагрузка в часах	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины		Самостоятельная работа обучающегося в часах	Кол-во контрольных	Форма контроля (за семестр)
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка в часах				
			Всего, часов	в т.ч. практические занятия, часов			
1	1	36	24	24	12		Зачет (3)
	2	15	10	10	5		Зачет (3)
2	3	39	26	26	13		Зачет (3)
	4	15	10	10	5		ДЗ
<b>Всего</b>		<b>105</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>35</b>		

Преподаватель Т.Н. Короткая

## 2. Содержание календарно-тематического плана на 2016-18 уч год

№ п/п раздела	Наименование разделов и тем/ учебной дисциплины	Объем времени на освоение учебной дисциплины			№ урока	Наименование темы урока (занятия)	Кол-во часов на урок/ занятие	Дата проведения урока	
		Обязательная аудиторная нагрузка		сам. работа, час.				План	Факт
		Всего часов	в т. ч. практич. занятий, час.						
<b>1 семестр</b>									
1	<b>Раздел 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</b>	2	2	1					
	Тема 1.1. Введение Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	2	1	1	Введение Инструктаж по ТБ безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Современное состояние физической культуры и спорта.	1		
					2	Современные оздоровительные системы. Личная гигиена	1		
2	<b>Раздел 2.Лёгкая атлетика</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>7</b>					

	Тема 2.1. Бег на короткие и средние дистанции	6	6	3	3	Лёгкая атлетика..Инструктаж по ТБ на занятии по лёгкой атлетики.	1		
					4	Совершенствование техники низкого старта. Сдача контрольного норматива 30 – 60 м.	1		
					5	Совершенствование техники низкого старта. (30 м), (70-90 м) СБУ. Бег на короткие дистанции.	1		
					6	Эстафетный бег.	1		
					7	Совершенствование техники бега на средние дистанции .	1		
					8	Бег в равномерном темпе 15-20 мин. Бег 1000 -2000 м.	1		
	Тема 2.2. Прыжок в длину с места.	2	2	1	9	Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места.	1		
					10	Специальные упражнения прыгуна.	1		
	Тема 2.3. Метание малого мяча	2	2	1	11	Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность.	1		
					12	Игры с метанием мяча.	1		
	Тема 2.4. Челночный бег 4х9м	4	4	2	13	Совершенствование техники челночного бега 4х9 м	1		
					14	Челночный бег 4х9 м. КУ .ОРУ в движении. Ускорения.	1		
					15	Развитие скоростных качеств. Ускорения 10-15м	1		
					16	Сдача контрольного норматива – челночный бег 4х9 м	1		
3	<b>Раздел3.Спортивные игры</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>9</b>					
	Тема 3.1.	4	4	2	17	Волейбол. Инструктаж по ТБ на	1		

	Волейбол. Техника перемещений, стоек, обучение технике верхней и нижней передач двумя руками.					занятия по волейболу			
					18	Правила игры. Судейство. Перемещения. Размещение. Учебная игра.	1		
					19	История волейбола. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча над собой.	1		
					20	Перемещение в стойке. Подвижная игра.	1		
	Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.	4	4	2	21	Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча в парах через сетку.	1		
					22	Совершенствование техники верхней и нижней прямой подачи. Прием мяча. Учебная игра	1		
					23	Зачёт. Сдача контрольных тестов	1		
					24	Зачёт. Сдача контрольных нормативов	1		
						<b>2 семестр</b>			
	Тема 3.3. Техника прямого нападающего удара.	10	10	5	25	Совершенствование техники нападающего удара. Блокирование.	1		
					26	Подача мяча в заданную зону площадки. Учебная игра.	1		
					27	Совершенствование техники верхней прямой подачи. Передача мяча на/м.	1		
					28	Прием мяча после подачи. Учебная игра	1		

					29	Совершенствование техники нападающего удара. Блокирование.	1		
					30	Подача мяча в заданную зону площадки. Учебная игра.	1		
					31	Совершенствование техники и тактики игры в нападении, защите.	1		
					32	Учебная игра.	1		
					33	Зачёт. Сдача контрольных тестов	1		
					34	Зачёт. Сдача контрольных нормативов	1		
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>17</b>	<b>34</b>		<b>34</b>		
<b>3 семестр</b>									
3	<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>11</b>					
	Тема 3.4. Баскетбол. Техника перемещений, стоек, остановок и поворотов. Овладение элементами основ техники.	4	4	2	35	Т.Б.на уроках баскетбол. Правила игры баскетбол. Совершенствование перемещений и остановок игрока.	1		
					36	Передача мяча на месте и движении. Ведение мяча	1		
					37	История развития мирового и российского баскетбола. Техника владения мячом, ловля и передача.	1		
					38	Ведение мяча. Быстрый прорыв(2х1). Подвижная игра.	1		
	Тема 3.5. Техника ведения мяча.	14	14	7	39	Техника владения мячом, ловля и передача. Ведение мяча с	1		

	Бросок в корзину с места. Штрафной бросок					изменением направления			
					40	Передача мяча в парах. Подвижная игра	1		
					41	Ведение мяча с изменением направления Бросок в прыжке со средней дистанции.	1		
					42	Сочетание приемов: ведение ,передача бросок. Учебная игра.	1		
					43	Ведение мяча. Бросок в прыжке со средней дистанции.	1		
					44	Учебная игра	1		
					45	Передача мяча на месте, в движении различными способами; со сменой места, с сопротивлением.	1		
					46	Бросок со средней и дальней дистанции Мини-баскетбол.	1		
					47	Техника владения мячом Броски в кольцо с ближней дистанции. Выполнение штрафного броска. Учебная игра	1		
					48	Штрафной бросок Учебная игра	1		
					49	Техника владения мячом. Совершенствование броска со средней дистанции.	1		
					50	Выполнение штрафного броска. Учебная игра	1		
					51	Совершенствование перемещений и остановок игрока.	1		
					52	Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Учебная игра.	1		

	Тема 3.6.Овладение основами тактики. Основные действия в защите и нападении.	4	4	2	53	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение , передача, бросок. Нападение против личной защиты.	1		
					54	Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Подвижная игра.	1		
					55	Тактика нападения и защиты. Индивидуальные действия в защите: (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча	1		
					56	Учебная игра. Судейство.	1		
4	<b>Раздел 4. Гимнастика</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>7</b>					
	Тема 4.1 Строевая подготовка и прикладные упражнения.	4	4	2	57	Т.Б. на уроках по гимнастике. История возникновения гимнастики, виды. Прикладные упражнения.	1		
					58	Построения, перестроения, размыкания, смыкания. Упражнения на гимнастической скамье.	1		
					59	Зачёт. Сдача контрольных тестов	1		
					60	Зачёт. Сдача контрольных нормативов	1		
						<b>4 семестр</b>			
	Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения.	2	2	1	61	Общеразвивающие упражнения в статике. общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	1		
					62	Общеразвивающие упражнения в движении. Выполнение комплекса ОРУ на оценку	1		
	Тема 4.3.	8	8	4	63	Упражнения в чередовании			

	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.					напряжения с расслаблением. Упражнения для коррекции нарушений осанки,			
					64	Упражнения на внимание.	1		
					65	Упражнения для формирования правильной осанки.	1		
					66	Развитие гибкости, координации движений, силы.	1		
					67	Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Упражнения: «кошка», «обними плечи», «большой маятник», «перекаты», «шаги».	1		
					68	Развитие гибкости растяжка. Упражнения для коррекции зрения.	1		
					69	Дифференцированный зачет. Сдача контрольных тестов	1		
					70	Дифференцированный зачет. Сдача контрольных нормативов	1		
	<b>Итого</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>35</b>	<b>70</b>		<b>70</b>		