

**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. Верховтурова

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 38.01.02 «Продавец, контролер-кассир»

Группа 831

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)
			Обязатель ная аудиторная учебная нагрузка в часах	Самостоятел ьная работа обучающего я в часах		
2	3					
	4					
3	5	24	12	12	2	Зачет
	6	56	28	28	2	Дифзачет
<b>Всего</b>		<b>80</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	

Преподаватель Чернова О.В. Чернова

### Содержание календарно-тематического плана

№ п/п раздела	Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) или тем/темы учебной дисциплины	Объем времени на освоение учебной дисциплины		№ занятия	Наименование темы занятия	Кол-во час.на занятие	Дата проведения занятия		
		Обязательная аудиторная нагрузка					сам. работа, час.	План	Факт.
		Всего часов	в т. ч. лаборат работа, практ.занятие, час.						
<b>5 семестр</b>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся и социокультурное развитие личности обучающихся	4	4		1	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры.	1		
					2	Биомеханические основы техники бега. Бег с изменением направления. Челночный бег.	1		
					3	Биомеханические основы прыжков. Полет и приземление. Прыжок в длину с места (норматив).	1		
					4	ОРУ в движении, с мячом.	1		
	Тема 1.2. Социальнобиологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	8	8		5	Двигательная активность и ее влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных	1		

						воздействиях внешней среды.			
					6	Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Гладкий равномерный бег до 12 мин. Специальные беговые упражнения.	1		
					7	Бег по пересеченной местности 2000м.	1		
					8	Специальные беговые упражнения. Бег на результат по дистанции 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) (норматив).	1		
					9	Держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. Метания из различных положений.	1		
					10	ТБ на занятиях спортивными играми. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из - под щита.	1		
					11	Зачет. Сдача контрольных тестов.	1		
					12	Зачет. Сдача контрольные нормативы.	1		
	<b>Итого</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>		<b>12</b>		

					<b>6 семестр</b>			
Тема 1.3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	<b>10</b>	<b>10</b>		13	ТБ на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Игры с элементами баскетбола. Учебная игра.	1		
				14	Игры на развитие выносливости, точности, ловкости.	1		
				15	Эстафеты на развитие координации движений, ловкости.	1		
				16	Волейбол. Учебная игра. Здоровый образ жизни и его составляющие.	1		
				17	Тактика игры в волейболе (подача в зону, нападающий удар, блокирование).	1		
				18	Совершенствование тактики игры в защите и нападении в волейболе. Судейство Учебная игра с заданиями.	1		
				19	Баскетбол. Ведение мяча зигзагами. Ведения мяча с обводкой стоек и завершающим броском по кольцу.	1		
				20	Учебная игра в баскетбол.	1		

Тема 1.4.Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе.				21	Техника передвижений баскетболиста (стойки, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Учебная игра.	1		
				22	Техника владения мячом: выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока. Учебная игра.	1		
	<b>6</b>	<b>6</b>		23	Формы занятий физическими упражнениями. КУ для производственной гимнастики.	1		
				24	Выполнение комплекса упражнений для рук и плечевого пояса.	1		
				25	Выполнение комплекса упражнений для рук и плечевого пояса.	1		
				26	Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц спины, брюшного пресса, ног.	1		
				27	Подъем туловища из положения лежа в сед за 1 мин (норматив)	1		
				28	Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц спины, брюшного пресса, ног.	1		
Тема 1.5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	<b>7</b>	<b>7</b>		29	Самоконтроль, его основные методы, показатели.	1		
				30	Комплекс упражнений для	1		

						коррекции нарушений осанки.			
					31	Комплексы упражнений для голеностопного, тазобедренного, плечевого и локтевого суставов.	1		
					32	Комплексы упражнений на растяжку.	1		
					33	Комплекс упражнений для улучшения функций органов брюшной полости.	1		
					34	Комплексы упражнений на растягивание мышц всего тела.	1		
	Тема 1.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП).				35	Комплексы упражнений для укрепления памяти, зрения.	1		
		5	5		36	Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, средств физической культуры в свободное время специалистов.	1		
					37	Техника выполнения упражнений на тренажерах.	1		
					38	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.	1		
					39	Дифференцированный зачет. Сдача контрольных тестов.	1		
					40	Дифференцированный зачет. Сдача контрольных нормативов	1		
	<b>Итого</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>		<b>40</b>		