

**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 43.01.02 «Парикмахер»

Группа 331,332

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 Чернова О.В. Чернова

Содержание календарно-тематического плана

№ п/п раз дела	Наименование разделов и тем/ учебной дисциплины	Объем времени на освоение учебной дисциплины		№ занятия	Наименование темы занятия	Кол-во час.назанятие	Дата проведения занятия		
		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
	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		
	Тема 1.2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания				4	ОРУ в движении, с мячом.	1		
		11	11		5	Двигательная активность и ее влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях	1		

						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	Штрафной бросок. Эстафеты с элементами баскетбола.	1		
					12	Тактика нападения в баскетболе: индивидуальные и групповые действия	1		
					13	Игры с элементами баскетбола.	1		
					14	Игры на развитие выносливости, точности, ловкости.	1		
					15	Эстафеты на развитие	1		

	Тема 1.3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.					координации движений, ловкости.			
		7	7		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. Учебная игра с заданиями. Судейство игр.	1		
					19	Ведение мяча зигзагами. Ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом. Удар мяча на точность с расстояния 16 м.	1		
				20	Учебная игра в волейбол.	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		
		6	6		23	Формы занятий физическими упражнениями.	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	Зачет. Сдача контрольных тестов.	1		
					28	Зачет. Сдача контрольные нормативы.	1		
	Итого	28	28	28	28		28		
6 семестр									
	Тема 1.5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	7	7		29	Комплексы упражнений для голеностопного, тазобедренного, плечевого и локтевого суставов.	1		
					30	Комплекс упражнений для коррекции нарушений осанки.	1		
					31	Самоконтроль, его основные методы, показатели	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		
	Итого	40	40	40	40		40		