

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

Рассмотрено
на заседании цикловой комиссии
обще профессиональных дисциплин,
и по профессии «Мастер отделочных
строительных работ»
Протокол № 1 от «27» августа 2019 г.
Председатель Л.В. Шевченко

Утверждаю
Заместитель директора по УПР
ГБПОУ РК
«Симферопольский колледж сферы
обслуживания и дизайна»
А.А. Сиверс
« 28 » августа 2019 г.

**Календарно-тематический план
на 2019/2020 учебный год**

по учебной дисциплине
ФК. 00 «Физическая культура»

составлен на основании рабочей программы учебной дисциплины, утвержденной директором ГБПОУ РК «Симферопольский колледж сферы обслуживания и дизайна»

Профессия: 08.01.08 Мастер отделочных строительных работ
Группа: 11

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	40	20	20	20		Зачёт
1	2	40	20	20	20		ДЗ
Всего		80	40	40	40		

Преподаватель Т.Н. Короткая

Содержание календарно-тематического плана

№ п/п раздела	Наименование разделов и тем/ учебной дисциплины	Объем времени на освоение учебной дисциплины			№ занятия	Наименование темы занятия	Кол-во часов на / занятие	Дата проведения занятия	
		Обязательная аудиторная нагрузка		сам. работа, час.				План	Факт
		Всего часов	в т. ч. практич. занятий, час.						
1 семестр									
1	Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	10	10	10					
	Тема 1.1. Введение Развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков.	10	10	10	1	Инструктаж по ТБ. Требования к технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Современные оздоровительные системы	1		
					2	Баскетбол. ОРУ в движении с мячом. Совершенствование техники ведения мяча. Броски в цель на точность.	1		
					3	Совершенствование техники жонглирование двумя теннисными мячами.	1		
					4	Совершенствование техники комбинаций из акробатических упражнений.	1		

					5	Соревнования по легкой атлетике. Гладкий равномерный бег до 12 мин. Специальной беговые упражнения.	1		
					6	Специальные беговые упражнения. Бег на результат 3000 м (юноши) и 1000 м (девушки)(норматив)	1		
					7	Акробатические связки: кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат.	1		
					8	Совершенствование комплекса упражнений производственной гимнастики. Подтягивание: на низкой перекладине	1		
					9	Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.	1		
					10	Комплексы упражнений, направленные на общее развитие силы мышц.	1		
	Тема 1.2. Совершенствование психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии	5	5	5	11	Воспитание игровой ловкости. Совершенствование техники двигательных действий в условиях эмоционального напряжения	1		
					12	Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Игры на воспитание выносливости, точности, ловкости	1		
					13	Совершенствование техники владения набивания мяча стопой и коленом, на количество раз. Упражнения в парах, тройках.	1		
					14	Технико-тактические индивидуальные и групповые действия футболиста.	1		

						Учебная игра.			
					15	Гандбол. Индивидуальные тактические действия игроков в гандболе. Учебная игра.	1		
	Тема 1.3 Профилактика неблагоприятного воздействия условий труда	5	5	5	16	Совершенствование комплекса утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики, физкультминутки, пауз.	1		
					17	Комплексы утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики, физкультминутки, пауз.	1		
					18	Техника владения мячом. Эстафеты с баскетбольными мячами	1		
					19	Зачет. Сдача контрольных тестов	1		
					20	Зачет. Сдача контрольных нормативов	1		
	Итого	20	20	20	20		20		
2 семестр									
2	Раздел 2. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	20	20	20					
	Тема 2.1 Средства и методы воздействия физической культуры на личность	10	10	10	21	Инструктаж по ТБ. Средства, методы и методика направленного формирования: профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям.	1		
					22	Ритмическая гимнастика. Совершенствование комбинаций из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	1		
					23	Бег по пересеченной местности.	1		

						Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. Спортивные игры.			
					24	Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. Спортивные игры.	1		
					25	Совершенствование комплекса упражнений, направленные на общее развитие силы мышц.	1		
					26	Комплексы упражнений, направленные на общее развитие силы мышц.	1		
					27	Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Комплексы упражнений для укрепления памяти и слуха, зрения и обоняния.	1		
					28	Гимнастика. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.	1		
					29	Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.	1		
					30	Совершенствование комплекса упражнений для голеностопного, тазобедренного, плечевого и локтевого суставов, позвоночного столба. Упражнение на скакалке за 1 минуту..	1		
3	Раздел 3. Основы здорового образа жизни.	10	10	10					
	Тема 3.1. Личностное развитие человека.	10	10	10	31	Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.	1		
					32	Учебная игра в волейбол. Комплексы	1		

						упражнений для полного отдыха.			
					33	Футбол. Развитие быстроты, силы выносливости	1		
					34	Дыхательная гимнастика. Методика Бутейко для рационального, эффективного дыхания во время физических нагрузок.	1		
					35	Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Упражнения: «кошка», «обними плечи», «большой маятник», «перекаты», «шаги».	1		
					36	Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Развитие гибкости, растяжка.	1		
					37	Учебная игра в волейбол. Комплексы упражнений для полного отдыха.	1		
					38	Подъем туловища из положения лежа за 1 мин. (норматив)	1		
					39	Дифференцированный зачет Сдача контрольных тестов	1		
					40	Дифференцированный зачет Сдача контрольных нормативов	1		
	Итого	40	40	40	40		40		