

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

**РАССМОТРЕНО**

на заседании цикловой комиссии  
«Технология легкой промышленности»  
Протокол № 1 от «27» августа 2019 г.  
Председатель О.А. Медведева

**УТВЕРЖДАЮ**

Зам. 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  
ОП.04 Физическая культура**

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

**Профессия:** 29.01.05 Закройщик

**Группа:** 13

| К<br>у<br>р<br>с | № семестра | Объем образовательной программы | 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 |
|                  |            |                                 | Теоретическое обучение, часов                            | в т.ч. практические занятия, часов |                          |                             |   |
| 1                | 1          | 20                              | 7  | 13                                 |                          | Зачёт                       |   |
| 1                | 2          | 20                              | 7  | 13                                 |                          | Дифзачет                    |   |
| <b>Всего</b>     |            | <b>40</b>                       | <b>14</b>  | <b>26</b>                          |                          |                             |   |

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. |                   |           |   |                         |                         |      |
| <b>1 семестр</b> |  |  |                                |                   |           |   |                         |                         |      |
| <b>1</b>         | <b>Раздел 1.</b>                                 | <b>20</b>                                    | <b>20</b>                      |                   |           |   |                         |                         |      |
|                  | Тема 1.1. Введение Основы здорового образа жизни | 10   | 10                             |                   | 1         | Инструктаж по ТБ. Требования к технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.   | 1                       |                         |      |
|                  |  |  |                                |                   | 2         | Здоровье человека ,как ценность и факторы ,его определяющие. ЗОЖ и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в зож. Критерии эффективности зож.   | 1                       |                         |      |
|                  |  |  |                                |                   | 3         | Физиологическая и биохимическая природа проявления физических способностей.<br>Биологические факторы, обуславливающие их развитие.<br>Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них.. | 1                       |                         |      |
|                  |  |  |                                |                   | 4         | Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы,  | 1                       |                         |      |

|  |  |   |   |  |    |  |   |  |  |
|--|--|---|---|--|----|--|---|--|--|
|  |  |   |   |  |    | выносливости, гибкости, ловкости.  |   |  |  |
|  |  |   |   |  | 5  | Биологические и гуманитарные дисциплины, изучающие человека. Организм человека как единое саморазвивающиеся и саморегулирующаяся система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. | 1 |  |  |
|  | Тема 1.2.<br>Физические способности человека и их развитие |   |   |  | 6  | Краткая характеристика функциональных систем организма. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности   | 1 |  |  |
|  |  |   |   |  | 7  | Развитие точности и быстроты движений, игровой ловкости и выносливости к выполнению упражнений на координацию движений, бег на короткие дистанции  | 1 |  |  |
|  |  |   |   |  | 8  | Развитие общей выносливости, координации и точности движения рук   | 1 |  |  |
|  |  |   |   |  | 9  | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.   | 1 |  |  |
|  |  |   |   |  | 10 | Обучение технике низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. КН 30-60м   | 1 |  |  |
|  |  |   |   |  | 11 | Совершенствование техники специальных беговых упражнений. Развитие скоростных качеств.   | 1 |  |  |
|  | Тема 1.3.<br>Социально-биологические основы физической     | 5 | 5 |  | 12 | Совершенствование техники специальных беговых упражнений. Развитие скоростных качеств.   | 1 |  |  |

|                  |   |           |           |  |           |   |           |  |  |
|------------------|---|-----------|-----------|--|-----------|---|-----------|--|--|
|                  | культуры и спорта   |           |           |  |           |   |           |  |  |
|                  |   |           |           |  | 13        | Совершенствование техники специальных беговых легкоатлетических упражнений. Встречная эстафета.   | 1         |  |  |
|                  |   |           |           |  | 14        | Совершенствование техники специальных прыжковых упражнений. Обучение технике тройного прыжка в длину с места.   | 1         |  |  |
|                  |   |           |           |  | 15        | Контрольный норматив «Бег 100м»<br>Зачет  | 1         |  |  |
|                  |   |           |           |  | 16        | Челночный бег 3X10м   | 1         |  |  |
|                  |   | 5         | 5         |  | 17        | Совершенствование техники прыжка в длину с места.   | 1         |  |  |
|                  |   |           |           |  | 18        | Многоскоки.<br>Развитие скоростно-силовых качеств.  | 1         |  |  |
|                  |   |           |           |  | 19        | Зачет. Сдача контрольных тестов   | 1         |  |  |
|                  |   |           |           |  | 20        | Зачет. Сдача контрольных нормативов   | 1         |  |  |
|                  | <b>Итого</b>  | <b>20</b> | <b>20</b> |  | <b>20</b> |   | <b>20</b> |  |  |
| <b>2 семестр</b> |   |           |           |  |           |   |           |  |  |
| <b>2</b>         | <b>Раздел 2<br/>Легкая атлетика</b>   | <b>20</b> | <b>20</b> |  |           |   |           |  |  |
|                  | Тема 1.4.<br>Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом | 10        | 10        |  | 21        | Инструктаж по ТБ.<br>Развитие точности и быстроты движений, игровой ловкости и выносливости к выполнению упражнений на координацию движений, бег на короткие дистанции 20-30 м., прыжки по разметкам на правой и левой ногах. | 1         |  |  |
|                  |   |           |           |  | 22        | Ведение баскетбольных мячей меняя   | 1         |  |  |

|   |  |           |           |  |    |   |   |  |  |
|---|--|-----------|-----------|--|----|---|---|--|--|
|   |  |           |           |  |    | направление и скорость; передача мяча от груди с отскоком от пола, броски мяча в корзину на точность. Упражнения с расстановкой, сборкой предметов.                                 |   |  |  |
|   |  |           |           |  | 23 | Ведение баскетбольных мячей меня направление и скорость; передача мяча от груди со скоком от пола, броски мяча в корзину на точность. Упражнения с расстановкой, сборкой предметов. | 1 |  |  |
|   |  |           |           |  | 24 | Развитие общей выносливости, координации и точности движения рук.   | 1 |  |  |
|   |  |           |           |  | 25 | Т.Б. на уроках волейбола. Овладение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.  | 1 |  |  |
|   |  |           |           |  | 26 | Закрепление техники верхней и нижней передачи.  | 1 |  |  |
|   |  |           |           |  | 27 | Стойки и передвижения игроков.  | 1 |  |  |
|   |  |           |           |  | 28 | Совершенствование изученных приёмов в учебной игре  | 1 |  |  |
|   |  |           |           |  | 29 | Совершенствование техники верхней передачи.   | 1 |  |  |
|   |  |           |           |  | 30 | Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.  | 1 |  |  |
| 3 | <b>Раздел<br/>3.Спортивные<br/>игры</b>                                | <b>10</b> | <b>10</b> |  | 31 | Совершенствование техники нижней передачи.  |   |  |  |
|   | Тема1.5.<br>Сущность и<br>содержание<br>профессионально-<br>прикладной | 10        | 10        |  | 32 | Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.  | 1 |  |  |

|  |  |   |           |           |           |  |           |  |  |
|--|--|---|-----------|-----------|-----------|--|-----------|--|--|
|  | физической<br>подготовки<br>достижении<br>высоких<br>профессиональных<br>результатов | в |           |           |           |  |           |  |  |
|  |  |   |           |           | 33        | Контрольный норматив «Передача мяча в парах».  | 1         |  |  |
|  |  |   |           |           | 34        | Обучение технике нижней прямой подачи одной рукой снизу.<br>Совершенствование техники владения мячом в учебной игре. | 1         |  |  |
|  |  |   |           |           | 35        | Обучение технике нижней прямой подачи одной рукой снизу.   | 1         |  |  |
|  |  |   |           |           | 36        | Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.   | 1         |  |  |
|  |  |   |           |           | 37        | Контрольный норматив «Подача мяча одной рукой снизу»   | 1         |  |  |
|  |  |   |           |           | 38        | Совершенствование подачи и приёма подачи в учебной игре. Нижняя, верхняя, боковая подача по зонам.                   | 1         |  |  |
|  |  |   |           |           | 39        | Дифференцированный зачет.<br>Сдача контрольных тестов.   | 1         |  |  |
|  |  |   |           |           | 40        | Дифференцированный зачет.<br>Сдача контрольных нормативов.   | 1         |  |  |
|  | <b>Итого</b>   |   | <b>40</b> | <b>40</b> | <b>40</b> |  | <b>40</b> |  |  |