

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

Рассмотрено  
на заседании цикловой комиссии  
по профессии «Повар, кондитер»  
Протокол № 1 от «28» августа 2018 г.  
Председатель ЦК Е.Н. Тригорова

Утверждаю  
Зам. директора по УПР  
ГБПОУ РК  
«Симферопольский колледж сферы  
обслуживания и дизайна»  
А.А. Сиверс  
« 28 » августа 2018 г.

**Календарно-тематический план  
на 2018/2019 уч.год  
на 2019/2020 уч.год**

по дисциплине  
**ОП.09 Физическая культура**

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

**Профессия: 43.01.09 Повар, кондитер**

**Группа: 12-22**

К у р 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	10	2	8		Зачёт	
1	2	12	1	11		Зачет	
2	3	12	1	11		Зачет	
2	4	6	1	3	2	Дифзачет	
<b>Всего</b>		<b>40</b>	<b>5</b>	<b>33</b>	<b>2</b>		

Преподаватель Чернова О.В. Чернова

## 2. Содержание календарно-тематического плана на 2018-2020 уч. год

№ п/п раздела	Наименование разделов и тем/ учебной дисциплины	Объем времени на освоение учебной дисциплины		№ занятия	Наименование темы занятия	Кол-во часов занятия	Дата проведения занятия		
		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>	1							
	Тема 1.1 Социально-биологические основы занятий физической культурой и спортом	1			Введение. Инструктаж по ТБ безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.	1			
2	<b>Раздел 2.Лёгкая атлетика</b>	<b>21</b>	<b>19</b>						

	Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	14	14		2	Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	1		
					3	Низкий старт(30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (60м). Эстафетный бег.	1		
					4	Совершенствование техники специальных беговых упражнений. Развитие скоростных качеств.	1		
					5	Пробегание отрезков 200-400м. Развитие выносливости.	1		
					6	Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета.	1		
					7	Специальные упражнения прыгуна. Тройной прыжок в длину с места.	1		
					8	Бег на результат (100 м)	1		
					9	Зачет. Сдача контрольных тестов.	1		
					10	Зачет. Сдача контрольных нормативов.	1		
	<b>Итого</b>	<b>10</b>	<b>8</b>						
<b>2 семестр</b>									
					11	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Отталкивание.	1		
					12	Челночный бег 4х9м, 3х10м. Техника прохождения поворотов.	1		
					13	Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
					14	Прыжок в длину с места Многоскоки.	1		
					15	Сдача контрольного норматива прыжок в длину с места.	1		
	Тема 2.2 Бег на средние дистанции.	7			16	Совершенствование техники бега на средние дистанции	1		
					17	Специальные беговые	1		

						легкоатлетические упражнения. Финиширование.			
					18	Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.	1		
					19	Совершенствование техники выполнения специальных беговых легкоатлетических упражнений. Развитие скоростных качеств.	1		
					20	Эстафетный бег 4x200м.	1		
					21	Зачет. Сдача контрольных тестов.	1		
					22	Зачет. Сдача контрольных нормативов.	1		
	<b>Итого</b>	<b>12</b>	<b>10</b>						
<b>3 семестр</b>									
3	<b>Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>18</b>	<b>16</b>						
	Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, обучение технике верхней и нижней передач двумя руками.	8	8		23	Инструктаж по ТБ на занятии по волейболу. Овладение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	1		
					24	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием двумя руками снизу. Развитие координационных способностей.	1		
					25	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1		
					26	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		
					27	Верхняя передача через сетку.	1		

						Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Передача мяча на месте.			
					28	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний приём мяча. Учебная игра	1		
					29	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	1		
					30	Контрольный норматив: Передача мяча в парах. Учебная игра.	1		
	Тема 3.2 Техника подачи и приёма мяча	10	8		31	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Нижняя прямая подача на точность по зонам и приём мяча. Учебная игра.	1		
					32	Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		
					33	Зачет. Сдача контрольных тестов.	1		
					34	Зачет. Сдача контрольных нормативов.	1		
	<b>Итого</b>	<b>12</b>	<b>10</b>						
<b>4 семестр</b>									
				2	35	Нижняя, верхняя, боковая подача на точность по зонам и приём мяча.	1		
					36	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	1		
					37	Стойки и передвижения игроков. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	1		
					38	Контрольный норматив «Подача мяча одной рукой снизу»	1		
					39	Дифференцированный зачет.	1		
					40	Дифференцированный зачет.	1		

	<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>				
	<b>Всего</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>40</b>		<b>40</b>	