

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

РАССМОТРЕНО

на заседании цикловой комиссии

«Бытовой профиль»

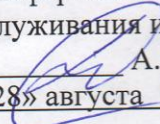
Протокол № 1 от «27» августа 2020 г.

Председатель  М.А. Лищенко

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УТР ГБПОУ РК

«Симферопольский колледж сферы
обслуживания и дизайна»

 А.А. Сиверс

«28» августа 2020г

**Календарно-тематический план
на 2020/2021 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: 43.01.02 Парикмахер

Группа: 17,18.

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	36	18	18	18	Зачёт	
1	2	44	22	22	22	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	18	18	18					
	Тема 1.1. Введение. Развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков	10	10	10	1	Введение Требования к технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Современные оздоровительные системы	1		
					2	ОРУ в движении, с гантелями, мячом. Совершенствование ведения мяча . Броски в цель на точность.	1		
					3	Техника выполнения жонглирования двумя теннисными мячами.	1		
					4	Совершенствование акробатических упражнений и комбинаций.	1		
					5	Развитие специальной выносливости	1		

					6	Совершенствование бега 2000 м (юноши) и 1000 м (девушки).	1		
					7	Совершенствование акробатических связок: кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат.	1		
					8	Комплекс 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	8	8	8	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	Упражнения в парах, тройках. Набивание мяча стопой и коленом, на количество раз.	1		
					14	Технико-тактические индивидуальные и групповые действия футболиста. Учебная игра.	1		
					15	Индивидуальные тактические действия игроков в гандболе. Учебная игра.	1		

					16	Индивидуальные тактические действия в настольном теннисе. Учебная игра.	1		
					17	Зачёт. Сдача контрольных тестов Подвижные игры. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1		
					18	Зачёт. Сдача контрольных нормативов Эстафеты с баскетбольными мячами	1		
	Итого	18	18	18	18		18		
2 семестр									
	Тема 1.3 Профилактика неблагоприятного воздействия условий труда	4	4	4	19	Комплексы утренней гигиенической гимнастики, физкультминутки, пауз.			
					20	Комплексы утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики, пауз.			
					21	Комплексы упражнений физкультминутки Эстафеты с баскетбольными мячами.			
					22	Комплексы корригирующей гимнастики. Эстафеты с баскетбольными мячами			
2	Раздел 2. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	8	8	8					
	Тема 2.1 Средства и методы воздействия	8	8	8	23	Средства, методы и методика направленного формирования: профессионально значимых	1		

	физической культуры на личность					двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям.			
					24	Ритмическая гимнастика. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов – девушки.	1		
					25	Легкая атлетика. Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. Спортивные игры.	1		
					26	Гимнастика. 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	Комплексы 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.	10	10	10	31	Баскетбол. Развитие быстроты, силы,	1		

	Личностное развитие человека.					выносливости, координации движений.			
					32	Учебная игра в волейбол. Комплексы упражнений для полного отдыха.	1		
					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 упражнений для профессиональных заболеваний. 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.	1		
					40	Дифференцированный зачет.	1		
	Итого	40	40	40	40		40		