

**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 «29» августа 2022 г.
Председатель ЦК Е.Н. Тригорова

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УПР
ГБПОУ РК «Симферопольский
колледж сферы обслуживания и
дизайна»

Р.И. Чуприна
«29» августа 2022 г.

**Календарно-тематический план
на 2022 /2023 учебный год
на 2023/2024 учебный год**

по учебной дисциплине

ОП.09 Физическая культура

составлен на основании рабочей программы, 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		
			Теоретич еское обучение, часов	в т.ч. практические занятия, часов			
1	1	10	2	8		Зачёт	
1	2	10	1	7	2	Зачет	
2	3	10	1	8	1	Зачет	
2	4	10	1	8	1	Дифзачет	
Всего		40	5	31	4		

Преподаватель Чернова О.В. Чернова

2. Содержание календарно-тематического плана на 2022-2024 учебный год

№ п/п разд ела	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.	в т. ч. практич. занятий, час.				План	Факт
1 семестр									
1	Раздел 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	1							
	Тема 1.1 Социально-биологические основы занятий физической культурой и спортом	1			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	Раздел 2..Лёгкая атлетика	17		15					

Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.					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)..	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	
Итого	10	8						
2 семестр								
					11	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Оттачивание.	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	
					16	Совершенствование техники бега на средние дистанции	1	
					17	Зачет. Сдача контрольных тестов.	1	

					18	Зачет. Сдача контрольных нормативов.	1	
	Итого	8	7	2				
3 семестр								
3	Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол.	18	16					
	Тема 3.1.1. Техника перемещений, стоек, обучение технике верхней и нижней передач двумя руками.				19	Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу. Овладение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	1	
					20	Верхняя и нижняя передача через сетку. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменной места. Передача мяча на месте.	1	
					21	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием двумя руками снизу. Развитие координационных способностей.	1	
					22	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
					23	Верхняя передача через сетку. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменной места. Передача мяча на месте.	1	
					24	Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.	1	
					25	Контрольный норматив: Передача мяча в парах. Учебная игра.	1	
					26	Зачет. Сдача контрольных тестов.	1	
					27	Зачет. Сдача контрольных нормативов.	1	