

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

РАССМОТРЕН

на заседании цикловой комиссии
естественно – математического профиля и
физической культуры

Протокол № 1 от «29» августа 2022г.

Председатель О.Б.Никитина

УТВЕРЖДАЮ

Зав. УМО ГБПОУ РК

« Симферопольский колледж
сферы обслуживания и дизайна»

Е.А.Шейкина

« 29 » августа 2022 г.

Календарно-тематический план

на 2022/2023 учебный год

на 2023/2024 учебный год

по учебной дисциплине

ОУД.05 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: 711-721; 712-722

Курс	№ 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		
1	1	34	2	32		Зачет
	2	64	3	61		Зачет
2	3	34	2	32		Зачет
	4	69	3	66		Дифзачет
Всего		201	10	191		

Преподаватель

Чернова

О.В.Чернова

Содержание календарно-тематического плана

№ п/п раз дела	Наименование разделов и тем/ учебной дисциплины	Объем времени на освоение учебной дисциплины				№ занятия	Наименование темы занятия	Кол-во часов занятия	Дата проведения занятия	
		дисциплины		сам. работа, час.	Пл				Факт.	
		Обязательная аудиторная нагрузка	в т. ч. практич. занятия, час.							н
		Всего часов	в	4	5	6	7	8	9	10
1 семестр										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1.	Раздел 1. Легкая атлетика.	24	23							
	Тема 1.1. Введение Предупреждение травматизма на занятиях по физической культуре.	1			1		Инструктаж по ТБ. Правила личной гигиены на занятиях физическими упражнениями. Первая помощь пострадавшему при травме. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.	1		
	Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции.	7	7		2		Биомеханические основы техники бега, техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции.	1		
					3		Овладение техникой бега на короткие дистанции. Обучение технике низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования.	1		
					4		Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	1		
					5		Обучение специальным	1		

									легкоатлетическим беговым упражнениям.				
								6	Бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения. Бег 30м. с максимальной скоростью (норматив).	1			
								7	Бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения. Бег 60м. с максимальной скоростью (норматив).	1			
								8	Стартовое ускорение. Техника дыхания при беге. Развитие быстроты. Бег по дистанции 100 м. с максимальной скоростью (норматив).	1			
								9	Техника бега на средние дистанции. .	1			
								10	Старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок	1			
								11	Биомеханические основы техники бега, техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции.	1			
								12	Эстафетный бег. Бег по дистанции 500м., 1000 м.	1			
								13	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.	1			
								14	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.	1			
								15	Гладкий равномерный бег до 12	1			
								Тема 1.3. Бег на средние дистанции					
								Тема 1.4. Бег на длинные дистанции					

2 семестр

Раздел 2. Спортивные игры Баскетбол	12	11				
Тема 2.5. Баскетбол Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты, передачи мяча. Ведение мяча.	7	6	35	ТБ на занятиях баскетбола. Правила игры. Судейство. Техника перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).	1	
			36	Техника перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты, финты.	1	
			37	Передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча.	1	
			38	Передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крючком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной.	1	
			39	Техника владения мячом. Координация движений	1	
			40	Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля;	1	
			41	Обводка соперника с изменением	1	

									высоты отскока; с изменением направления; с изменениям скорости; с поворотом и переводом мяча.					
	Тема 2.6. Техника штрафных бросков.	2	2				42		Техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).	1				
							43		Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Бросок мяча в корзину со штрафной линии (норматив).	1				
	Тема 2.7. Тактика игры в защите и нападении.	2	2				44		Техника защиты: техника передвижений (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока).	1				
							45		Тактика нападения: (индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение).	1				
	Тема 2.8. Основы методов судейства и тактики игры.	1	1				46		Техника игры; правила судейства; техника поворотов, приема и передачи мяча, техника штрафных бросков, ведение мяча. Учебная игра (с заданиями).	1				
3	Раздел 3. Гимнастика (ШФП)	36	36											
	Тема 3.1. Строевая подготовка и прикладные упражнения	2	2				47		ТБ на занятиях гимнастики. Повороты на месте. Обход.	1				

Тема 3.4. Техника акробатических упражнений.	2	2	57	ТБ во время выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат.	1	
			58	Кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, шпагат.	1	
	2	2	59	Комплекс упражнений производственной гимнастики. Подтягивание: на низкой перекладине. Тест вис на согнутых руках.	1	
Тема 3.5. Упражнения на скамейке, висы и упоры.			60	Комплекс упражнений производственной гимнастики. Подтягивание: на низкой перекладине. Тест вис на согнутых руках.	1	
	22	22	61	Составление простейшей комбинации из акробатических упражнений. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.	1	
Тема 3.6. Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов.			62	Составление простейшей комбинации из акробатических упражнений. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.	1	
			63	Комплекс упражнений производственной гимнастики.	1	
			64	Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса, спины.	1	

	Выбору														
	Тема 4.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	6	6	83						1					
				84						1					
				85						1					
				86						1					
				87						1					
				88						1					
	Тема 4.2. Ритмическая гимнастика.	6	6	89						1					
				90						1					
				91						1					

Содержание календарно-тематического плана

№ п/п раз дела	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.	дисциплины				Пл	Факт.
3 семестр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Физическая культура в обеспечении здоровья. Тема 1.2. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции	26 1 9	25		99 100 101 102	Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Биомеханические основы техники бега, техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции. Бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения. Бег 60м с максимальной скоростью Стартовое ускорение. Техника дыхания при беге. Развитие	1 1 1 1		

							быстроты. Бег по дистанции 100м с максимальной скоростью (норматив).			
						103	Старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	1		
						104	Техника челночного бега 5x10м и 10x10м.	1		
						105	Гладкий равномерный бег до 12 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
						106	Техника челночного бега 4x9м.	1		
						107	Эстафеты.	1		
						108	Бег по дистанции 500-1000м. Развитие выносливости.	1		
				6		109	Биомеханические основы прыжков. Отталкивание, полет и приземление. Прыжок в длину с места.	1		
						110	Специальные прыжковые упражнения.	1		
						111	Прыжок в длину с места. Отталкивание. Челночный бег.	1		
						112	Специальные беговые упражнения			
						113	Отталкивание Полет и приземление. Прыжок в длину с места.	1		
						114	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места (норматив).	1		
				4		115	Биохимические основы метания мяча. Держание мяча, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	1		
				4			Тема 1.3. Техника прыжка в длину с места.			
				4			Тема 1.4. Техника метания малого мяча			

2	Тема 1.5. Техника метания гранаты (д – 500 гр., ю – 700 гр.). Метание малого теннисного мяча.	6	6	116	Развитие ловкости.	1			
				117	Держание мяча, разбег, метание на дальность и в цель.	1			
				118	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места (норматив).	1			
				119	Биомеханические основы метания мяча. Держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	1			
				120	Держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	1			
				121	Держание гранаты, разбег, метание на дальность.	1			
				122	Метание гранаты из различных положений	1			
				123	Метание гранаты на дальность	1			
				124	Сдача контрольных нормативов Метание гранаты на дальность	1			
				26	25				
				2	2	125	ТБ на занятиях баскетбола. Правила игры. Судейство.	1	
						126	Техника перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).	1	
		6	5	127	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты, финты.	1			
				128	Передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками	1			

Раздел 2. Спортивные игры
Тема 2.1. Баскетбол . Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты

Тема 2.2. Ведение. Передачи мяча.

									сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча.					
							129		Передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крючком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной.			1		
							130		Обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча.			1		
							131		Зачет. Сдача контрольных тестов			1		
							132		Зачет. Сдача контрольных нормативов			1		
							34	32				34		
							4 семестр							
							Раздел 2. Спортивные игры							
							Тема 2.3 Волейбол. Техника и тактика игры.							
						9	8	133	Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры. Судейство. Формы организации занятий физическими упражнениями в режиме учебно-трудового дня.			1		
								134	Техника перемещения и стойки игрока. Основная стойка, перемещения вперед, назад, вправо, влево. Составление и выполнение комплексов вводной гимнастики во время прохождения производственной практики.			1		
								135	Передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).			1		

Тема 2.4. Подвижные игры. Бадминтон.								Составление и выполнение комплексов производственной гимнастики во время прохождения производственной практики.				
					136			Техника приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Составление комплекса ОРУ без предметов.	1			
					137			Техника перемещения и стойки игрока. Основная стойка, перемещения вперед, назад, вправо, влево. Составление и выполнение комплексов вводной гимнастики во время прохождения производственной практики.	1			
					138			Передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).	1			
					139			Техника приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Составление комплекса ОРУ без предметов.	1			
					140			Тактика нападающих действий (индивидуальные и командные). Игра по правилам.	1			
					141			Тактика игры в защите (индивидуальные и командные действия). Игра по правилам.	1			
				9	142	9		Игра как средство и метод физического воспитания .	1			
					143			Игры развивающие координацию движений Имитационные игры, игры с сопротивлением и ориентировкой.	1			
					144			Игры , развивающие быстроту и	1			

3	Раздел 3. Гимнастика (ШФП) Тема 3.1. Строевая подготовка и прикладные упражнения. Общеразвивающие упражнения	36	35	8	7	145	ловкость. История возникновения, правила соревнований.	1	
						146	Стойка, хват, удары.	1	
						147	Стойка, хват, удары.	1	
						148	Обучение технике подачи, приёма подачи	1	
						149	Обучение технике подачи, приёма подачи		
						150	Совершенствование техники игры в бадминтон	1	
						151	ТБ на занятиях гимнастики. Повороты на месте. История возникновения гимнастики, виды Упражнения на чередование напряжения с расслаблением. Упражнения на внимание.	1	
						152	Комплекс для коррекции нарушений осанки.	1	
						153	Построения, перестроения, замыкания, смыкания Комплекс упражнений у гимнастической стенки.	1	
						154	Комплексы упражнений в паре с партнером, с гантелями (юноши). Комплексы упражнений с мячом, с обручем (девушки).	1	
						155	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	
						156	Общеразвивающие упражнения без предметов.		
						157	Упражнения на чередование напряжения с расслаблением.	1	
						158	Упражнения для развития	1	

Тема 3.2. Комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	20	20	159	координации движений. Эстафеты. Упражнения на чередование напряжения с расслаблением. Упражнения на внимание.	1	
			160	Комплекс для коррекции нарушений осанки.	1	
			161	Комплекс упражнений у гимнастической стенки.	1	
			162	Упражнения для развития координации движений. Подвижные игры.	1	
			163	Комплекс упражнений с гимнастическими палками для коррекции нарушений осанки.	1	
			164	Упражнения на чередование напряжения с расслаблением.	1	
			165	Комплексы упражнений в паре с партнером, с гантелями (юноши). Комплексы упражнений с мячом, с обручем (девушки).	1	
			166	Упражнения для развития координации движений. Эстафеты.	1	
			167	Методика развития физических качеств средствами гимнастики. Подвижные игры.	1	
			168	Комплексы упражнений для профилактики профзаболеваний.	1	
			169	Комплекс упражнений для развития силы мышц спины.	1	
			170	Комплекс упражнений для развития гибкости.	1	
			171	Комплекс упражнений для развития подвижности в суставах.	1	
		172	Комплекс упражнений для развития силы мышц рук.	1		

