

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

РАССМОТРЕНО

на заседании цикловой комиссии
естественно-математического профиля и
физической культуры

Протокол № 1 от «29» августа 2022 г.

Председатель О.Б.Никитина

УТВЕРЖДАЮ

Зав. УМО УР 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: 43.01.02 Парикмахер

Группа: 311-321; 312-322

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		
			Теоретическое обучение	в т.ч. практические занятия, часов		
1	1	51	2	32	17	Зачет
	2	66	2	42	22	
2	3	51	2	32	17	Зачет
	4	89	2	57	30	
Всего		257	8	163	86	Дифзачет

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		№ заня тия	Наименование темы занятия	Кол- во час.н а занят ие	Дата проведения занятия		
		Обязательная аудиторная нагрузка	сам. работ а, час.				Пл н	Фак т.	
									Всег о часо в
1 семестр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Раздел 1. Легкая атлетика.	24	24	12					
	Тема 1.1. Введение Предупреждение травматизма на занятиях по физической культуре.	1	1	0	1	Инструктаж по ТБ. Правила личной гигиены на занятиях физическими упражнениями. Первая помощь пострадавшему при травме. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузке.	1		
	Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции.	7	7	4	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 легкоатлетическим беговым	1		

						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		
	Тема 1.3. Бег на средние дистанции	4	4	2	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		
	Тема 1.4. Бег на длинные дистанции	4	4	2	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 мин.	1		

						Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.			
					16	Бег на результат по дистанции 1500 м. (норматив). Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	1		
	Тема 1.5. Совершенствование техники прыжка в длину.	4	4	2	17	Прыжок в длину с места. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	1		
					18	Прыжок в длину с места. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	1		
					19	Прыжок в длину с места. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	1		
					20	Биохимические основы прыжков. Полет и приземление. Прыжок в длину с места (норматив).	1		
	Тема 1.6. Метание малого теннисного мяча.	1	1	1	21	Развитие ловкости. Биохимические основы метания мяча. Держание мяча, разбег, метание на дальность и в цель.	1		
	Тема 1.7. Метание гранаты (д.-500 гр., ю.-700 гр.).	3	3	1	22	Держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	1		
					23	Держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	1		
					24	Метание гранаты из разных положений (норматив).	1		
2	Раздел 2. Спортивные игры	10	10	5					
	Тема 2.1. Волейбол Техника перемещений, стоек, обучение технике верхней и нижней	2	2	1	25	ТБ на занятиях волейболом. Правила игры, судейство. Техника перемещения и стойки	1		

	передач двумя руками.					игрока. Основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево.			
					26	Техника перемещения и стойки игрока. Основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево, остановки. Передвижение, ходьба, прыжки .	1		
	Тема 2.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	2	2	1	27	Техника приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Нижняя передача над собой (1 м.) не выходя из круга диаметром 3,6 м. Упражнения волейболиста.	1		
					28	Верхняя передача над собой (1 м.) не выходя из круга диаметром 3,6 м. Учебная игра.	1		
	Тема 2.3. Нижняя прямая и боковая подача.	2	2	1	29	Техника нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).	1		
						30	Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча.	1	
	Тема 2.4. Верхняя прямая подача.	4	4	2	31	Верхняя прямая подача: постановка рук, ног, замах, удар. Групповые упражнения с подач через сетку.	1		
						32	Подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки, на точность попадания.	1	
					33	Зачет. Сдача контрольных тестов	1		
					34	Зачет. Сдача контрольных нормативов	1		
	Итого	34	34	17	34		34		

2 семестр								
Раздел 2. Спортивные игры Баскетбол	12	12	6					
Тема 2.5. Баскетбол Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты ,передачи мяча. Ведение мяча.	7	7	4	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 «крюком»; 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 высоты отскока; с изменением направления; с изменениям скорости; с поворотом и переводом мяча.	1		
	Тема 2.6. Техника штрафных бросков.	2	2	1	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	1	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 (ППФП)	16	16	8					
	Тема 3.1. Строевая подготовка и прикладные упражнения	2	2	1	47	ТБ на занятиях гимнастики. Повороты на месте. Обход.	1		

						Противоход. Змейка. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги в три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три).			
					48	Построения и перестроения. Выполнение контрольных нормативов.	1		
Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	4	4	2		49	Обучение и выполнение ОРУ в статике. Основные положения рук, ног, терминология; комплекс ОРУ. Развитие гибкости, растяжка.	1		
					50	Обучение и выполнение ОРУ в движении. Прикладные упражнения.	1		
					51	Обучение и выполнение ОРУ с предметами и без предметов. Основные положения рук, ног, терминология; комплекс ОРУ с предметами (скакалка, палка, обруч).	1		
					52	Выполнение ОРУ на оценку.	1		
Тема 3.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами.	4	4	2		53	Составление комплекса ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).	1		
					54	Составление комплекса упражнений на гимнастической стенке.	1		
					55	Составление комплекса упражнений на гимнастическом коврике.	1		
					56	Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Развитие гибкости, растяжка.	1		
Тема 3.4. Техника акробатических упражнений.	2	2	1		57	ТБ во время выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, назад, стойки: на	1		

						лопатках, голове, руках, мост, полушпагат.			
					58	Кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат.	1		
	Тема 3.5. Упражнения на скамейке, висы и упоры.	2	2	1	59	Комплекс упражнений производственной гимнастики. Подтягивание: на низкой перекладине. Тест вис на согнутых руках.	1		
					60	Комплекс упражнений производственной гимнастики. Подтягивание: на низкой перекладине. Тест вис на согнутых руках.	1		
	Тема 3.6. Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов.	2	2	1	61	Составление простейшей комбинации из акробатических упражнений. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног	1		
					62	Составление простейшей комбинации из акробатических упражнений. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.	1		
4	Раздел 4. Виды спорта по выбору	16	16	8					
	Тема 4.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	6	6	3	63	Инструктаж по ТБ на занятиях атлетической гимнастики. Комплекс упражнений с гантелями.	1		
					64	Подводящие упражнения для приседаний. Подъем на носки стоя со штангой на плечах. Подъем на	1		

						носки сидя со штангой на бёдрах.			
					65	Комплексы упражнений, направленные на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, брюшного пресса	1		
					66	Упражнения в системе прикладно-ориентированной физической подготовки.	1		
					67	Индивидуальные занятия на тренажерах	1		
					68	Индивидуальные занятия на тренажерах.	1		
	Тема 4.2. Ритмическая гимнастика.	6	6	3	69	Инструктаж ТБ на занятиях ритмической гимнастики. 5-6 упражнений: движения головой, руками, туловищем, тазом относительно простые и короткие	1		
					70	Формирование важных музыкально-двигательных умений и навыков. Движения с небольшой амплитудой, в невысоком, постепенно нарастающем темпе.	1		
					71	Развитие ловкости, гибкости. Танцевальные шаги: «Степ-тач», «Марш», «Кросс-степ», «Грейн вайн».	1		
					72	Развитие ловкости, гибкости. Танцевальные шаги: комплекс ритмической гимнастики .	1		
					73	Развитие ловкости, гибкости. Танцевальные шаги: комплекс ритмической гимнастики .	1		
					74	Сдача контрольных нормативов	1		

	Тема 4.3 Дыхательная гимнастика	4	4	2	75	Дыхательная гимнастика. Вводная часть к упражнениям по методике Стрельниковой	1		
					76	Дыхательная гимнастика Бутейко	1		
					77	Зачет. Сдача контрольных тестов	1		
					78	Зачет. Сдача контрольных нормативов	1		
	Итого	78	78	39	78		78		

Содержание календарно-тематического плана

№ п/п раз дела	Наименование разделов и тем/ учебной дисциплины	Объем времени на освоение учебной дисциплины		№ зани я	Наименование темы занятия	Кол- во час.н а зани я	Дата проведения занятия		
		Обязательная аудиторная нагрузка					сам. работ а, час.	Пл н	Фак т.
		Всег о часо в	в т. ч. практ.за нятие, час.						
3 семестр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	26	26	13					
	Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	2	1	79	Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	1		
	Тема 1.2. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции	8	8	4	80	Биомеханические основы техники бега, техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции.	1		
					81	Бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения. Бег 60м с максимальной скоростью	1		
				82	Стартовое ускорение. Техника дыхания при беге. Развитие быстроты. Бег по дистанции 100м с максимальной скоростью (норматив).	1			

					83	Старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	1		
					84	Техника челночного бега 5х10м и 10х10м.	1		
					85	Гладкий равномерный бег до 12 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
					86	Техника челночного бега 4х9м.	1		
					87	Эстафеты.	1		
					88	Бег по дистанции 500-1000м. Развитие выносливости.	1		
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с места.	6	6	3		89	Биомеханические основы прыжков. Отталкивание, полет и приземление. Прыжок в длину с места.	1		
					90	Специальные прыжковые упражнения.	1		
					91	Прыжок в длину с места. Отталкивание. Челночный бег.	1		
					92	Специальные беговые упражнения			
					93	Отталкивание Полет и приземление. Прыжок в длину с места .	1		
					94	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места (норматив).	1		
Тема 1.4. Техника метания малого мяча	4	4	2		95	Биохимические основы метания мяча. Держание мяча, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	1		
					96	Развитие ловкости.	1		
					97	Держание мяча, разбег, метание на	1		

						дальность и в цель.			
					98	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места (норматив).	1		
	Тема 1.5. Техника метания гранаты (д – 500 гр., ю – 700 гр.). Метание малого теннисного мяча.	6	6	3	99	Биомеханические основы метания мяча. Держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	1		
					100	Держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	1		
					101	Держание гранаты, разбег, метание на дальность.	1		
					102	Метание гранаты из различных положений	1		
					103	Метание гранаты на дальность	1		
					104	Сдача контрольных нормативов Метание гранаты на дальность	1		
2	Раздел 2. Спортивные игры	26	26	13					
	Тема 2.1. Баскетбол . Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты	2	2	1	105	ТБ на занятиях баскетбола. Правила игры. Судейство.	1		
					106	Техника перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).	1		
	Тема 2.2. Ведение. Передачи мяча.	6	6	3	107	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты, финты.	1		
					108	Передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками	1		

						снизу; передача мяча одной рукой от плеча.			
					109	Передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной.	1		
					110	Обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча.	1		
					111	Зачет. Сдача контрольных тестов	1		
					112	Зачет. Сдача контрольных нормативов	1		
	Итого	34	34	17	34		34		
4 семестр									
	Раздел 2. Спортивные игры								
	Тема 2.3 Волейбол. Техника и тактика игры.	9	9	5	113	Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры. Судейство. Формы организации занятий физическими упражнениями в режиме учебно-трудового дня.	1		
					114	Техника перемещения и стойки игрока. Основная стойка, перемещения вперед, назад, вправо, влево. Составление и выполнение комплексов вводной гимнастики во время прохождения производственной практики.	1		
					115	Передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).	1		

						Составление и выполнение комплексов производственной гимнастики во время прохождения производственной практики.			
					116	Техника приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Составление комплекса ОРУ без предметов.	1		
					117	Техника перемещения и стойки игрока. Основная стойка, перемещения вперед, назад, вправо, влево. Составление и выполнение комплексов вводной гимнастики во время прохождения производственной практики.	1		
					118	Передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).	1		
					119	Техника приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Составление комплекса ОРУ без предметов.	1		
					120	Тактика нападающих действий (индивидуальные и командные). Игра по правилам.	1		
					121	Тактика игры в защите (индивидуальные и командные действия). Игра по правилам.	1		
	Тема 2.4. Подвижные игры. Бадминтон.	9	9	4	122	Игра как средство и метод физического воспитания .	1		
					123	Игры развивающие координацию движений Имитационные игры, игры с сопротивлением и ориентировкой.	1		
					124	Игры , развивающие быстроту и	1		

						ловкость.			
					125	История возникновения, правила соревнований.	1		
					126	Стойка ,хваты, удары.	1		
					127	Стойка ,хваты, удары..	1		
					128	Обучение технике подачи, приёма подачи	1		
					129	Обучение технике подачи, приёма подачи			
					130	Совершенствование техники игры в бадминтон	1		
3	Раздел 3. Гимнастика (ППФП)	26	26	13					
	Тема 3.1.Строевая подготовка и прикладные упражнения. Общеразвивающие упражнения	8	8	4	131	ТБ на занятиях гимнастики. Повороты на месте. История возникновения гимнастики, виды Упражнения на чередование напряжения с расслаблением. Упражнения на внимание.	1		
					132	Комплекс для коррекции нарушений осанки.	1		
					133	Построения, перестроения, размыкания, смыкания Комплекс упражнений у гимнастической стенки.	1		
					134	Упражнения для развития координации движений. Подвижные игры.	1		
					135	Комплекс упражнений с гимнастическими палками для коррекции нарушений осанки.	1		
					136	Перестроения в движении, повороты в движении Упражнения на чередование напряжения с расслаблением.	1		

					137	Комплексы упражнений в паре с партнером, с гантелями (юноши). Комплексы упражнений с мячом, с обручем (девушки).	1		
					138	Упражнения для развития координации движений. Эстафеты.	1		
Тема 3.2.Комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	10	10	5		139	Упражнения на чередование напряжения с расслаблением. Упражнения на внимание.	1		
					140	Комплекс для коррекции нарушений осанки.	1		
					141	Комплекс упражнений у гимнастической стенки.	1		
					142	Упражнения для развития координации движений. Подвижные игры.	1		
					143	Комплекс упражнений с гимнастическими палками для коррекции нарушений осанки.	1		
					144	Упражнения на чередование напряжения с расслаблением.	1		
					145	Комплексы упражнений в паре с партнером, с гантелями (юноши). Комплексы упражнений с мячом, с обручем (девушки).	1		
					146	Упражнения для развития координации движений. Эстафеты.	1		
					147	Методика развития физических качеств средствами гимнастики. Подвижные игры.	1		
					148	Комплексы упражнений для профилактики профзаболеваний.	1		
Тема 3.3.Техника содержания акробатических упражнений.	2	2	1		149	Страховка. Самостраховка. Акробатические упражнения	1		

	Страховка. Самостраховка.					(элементы, связки).			
					150	Контрольная комбинация по акробатике.	1		
	Тема 3.4. Техника выполнения висов и упоров. Техника упражнений в равновесии	6	6	3	151	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний: Висы и упоры у гимнастической стенки	1		
					152	Комплекс упражнений в равновесии. Стойка на носках ,на гимнастической скамейке.	1		
					153	Комплекс упражнений в равновесии. Развитие координационных способностей.	1		
					154	Комплекс упражнений в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивания через фишки, мячи.	1		
					155	Комплекс упражнений в равновесии. Развитие координационных способностей	1		
					156	. Развитие координационных способностей	1		
4	Раздел 4. Виды спорта по выбору	15	15	8					
	Тема 4.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	7	7	4	157	Инструктаж по ТБ на занятиях. Атлетическая гимнастика в жизни современного человека.	1		
					158	Техника выполнения упражнений на тренажерах.	1		
					159	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.	1		

					160	Техника выполнения упражнений гиревого двоеборья (рывок гири 16 кг одной, затем другой рукой, толчок двух гирь по 16 кг) – юноши. Отжимание от пола. Подтягивание на перекладине. Приседание на одной ноге.	1		
					161	Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики.	1		
					162	Техника выполнения упражнений со штангой – юноши. Элементы спортивной аэробики. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов – девушки.	1		
					163	Комплекс упражнений с профессиональной направленностью (26-30 движений).	1		
	Тема 4.2. Стрейтчинговая аэробика.	3	3	2	164	Инструктаж по ТБ на занятиях. Круговой метод тренировки для развития профессиональных важных психофизических качеств.	1		
					165	Комплексы упражнений на растягивание мышц всего тела.	1		
					166	Комплексы упражнений для голеностопного, тазобедренного, плечевого и локтевого суставов, позвоночного столба.	1		
	Тема 4.3 Дыхательная гимнастика	5	5	2	167	Дыхательная гимнастика. Вводная часть к упражнениям по методике Стрельниковой	1		
					168	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики по	1		

						Стрельниковой.			
					169	Комплексы упражнений для укрепления памяти, слуха и обоняния.	1		
					170	Дифференцированный зачет. Сдача контрольных тестов	1		
					171	Дифференцированный зачет. Сдача контрольных нормативов	1		
	Итого	171	171	86	171		171		