

**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 ГБПОУ РК ГБПОУ
«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: 38.01.02 Продавец, контролёр-кассир

Группа: 811-821; 812-822

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	Самостоятель ная работа обучающегося в часах		
			Теоре тичес кое обуче ние	в т.ч. практичес кие занятия, часов		
1	1	51	2	32	17	Зачет
	2	66	2	42	22	Зачет
2	3	51	2	32	17	Зачет
	4	89	2	57	30	Дифзачет
Всего		257	8	163	86	

Преподаватель 

О.В.Чернова

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
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 нагрузки.	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	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		
	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. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
					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	Биомеханические 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. Биомеханические 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	2	2	1	25	ТБ на занятиях волейболом. Правила игры, судейство.	1		

	технике верхней и нижней передач двумя руками.					Техника перемещения и стойки 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				
	Тема2.2. 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				
	Тема2.3. 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			
	Тема2.4. Верхняя прямая подача.	4	4	2	31	Верхняя прямая подача: постановка рук, ног, замах, удар. Групповые упражнения с подачей 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	12	12	6					
Баскетбол								
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 изменением скорости; с поворотом и переводом мяча.	1		
Тема2.6.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		
Тема2.7. 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		
Тема2.8. 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. Противоход. Змейка. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги в три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три).	1		
				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		
	Тема3.4. Техника акробатических упражнений.	2	2	1	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, полушпагат.	1		
	Тема3.5. 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		
	Тема3.6. Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов.	2	2	1	61	Составление простейшей комбинации из акробатических элементов. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.	1		
					62	Составление простейшей комбинации из акробатических элементов. 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. Подъём на носки стоя со штангой на плечах. Подъём на носки сидя со штангой на бёдрах.	1		
				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-мач», «Марш», «Кросс-степ».	1		

					72	Развитие ловкости, гибкости. Танцевальные шаги: <i>комплекс ритмической гимнастики</i> .	1		
					73	Развитие ловкости, гибкости. Танцевальные шаги: <i>комплекс ритмической гимнастики</i> .	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 занятия	Кол- во часов зани я	Дата проведения занятия		
		Обязательная аудиторная нагрузка	сам. работ а, час.				Пл н	Фак т.	
									Всег о часо в
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	1		

					(норматив).			
				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	Биомеханические основы метания мяча. Держание мяча, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	1		
				96	Развитие ловкости.	1		

					97	Держание мяча, разбег, метание на дальность и в цель.	1		
					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	1		

					сверху; передача мяча двумя руками 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.	1		
				112	Зачет.	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	

				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.	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 ловкость.	1		
				125	История возникновения, правила соревнований.	1		
				126	Стойка, хват, удары.	1		
				127	Стойка, хват, удары.	1		
				128	Обучение технике подачи, приёма	1		

					подачи.			
				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	

Тема3.2.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. Страховка. Самостраховка.	2	2	1	149	Страховка. Самостраховка. Акробатические упражнения (элементы, связки).	1		
				150	Контрольная комбинация по акробатике.	1		
Тема3.4. Техника выполнения висов и упоров. Техника упражнений в равновесии	6	6	3	151	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний: Висы и упоры у гимнастической	1		

						стенки.			
					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 рукой)– юноши. Отжимание от пола. Подтягивание на перекладине. Приседание на одной ноге.	1		
					161	Техника выполнения упражнений	1		

						ритмической гимнастики.			
					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 Стрельниковой.	1		
					169	Комплексы упражнений для укрепления памяти, слуха и обоняния.	1		
					170	Дифференцированный зачет.	1		
					171	Дифференцированный зачет.	1		
	Итого	171	171	86	171		171		

