

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

РАССМОТРЕНО

на заседании цикловой комиссии
«Технология легкой промышленности»
Протокол № 1 от «30» августа 2022 г.
Председатель О.А. Медведева

УТВЕРЖДАЮ

Зам.директора по УПР ГБПОУ РК
«Симферопольский колледж сферы
обслуживания и дизайна»
Р.И. Чуприна
«30» августа 2022 г.

**Календарно-тематический план
на 2022/2023 учебный год
по учебной дисциплине
ОП.04 Физическая культура**

составлен на основании рабочей программы учебной дисциплины, утвержденной директором ГБПОУ РК «Симферопольский колледж сферы обслуживания и дизайна»

Профессия: 29.01.05 Закройщик

Группа: 13

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 обучающихся в часах
			Теоретическое обучение, часов	в т.ч. практические занятия, часов			
1	1	20	7	13		З	
1	2	20	7	13		ДЗ	
Всего		40	14	26			

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.	20	20						
	Тема 1.1. Введение Основы здорового образа жизни	10	10		1	Инструктаж по ТБ. Требования к технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	1		
					2	Здоровье человека ,как ценность и факторы ,его определяющие. ЗОЖ и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в зож. Критерии эффективности зож.	1		
					3	Физиологическая и биохимическая природа проявления физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них..	1		
					4	Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.	1		

					5	Биологические и гуманитарные дисциплины, изучающие человека. Организм человека как единое саморазвивающиеся и саморегулирующаяся система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.	1		
	Тема 1.2. Физические способности человека и их развитие				6	Краткая характеристика функциональных систем организма. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности	1		
					7	Развитие точности и быстроты движений, игровой ловкости и выносливости к выполнению упражнений на координацию движений, бег на короткие дистанции	1		
					8	Развитие общей выносливости, координации и точности движения рук	1		
					9	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	1		
					10	Обучение технике низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. КН 30-60м	1		
					11	Совершенствование техники специальных беговых упражнений. Развитие скоростных качеств.	1		
	Тема 1.3. Социально-биологические основы физической культуры и спорта	5	5		12	Совершенствование техники специальных беговых упражнений. Развитие скоростных качеств.	1		

					13	Совершенствование техники специальных беговых легкоатлетических упражнений. Встречная эстафета.	1		
					14	Совершенствование техники специальных прыжковых упражнений. Обучение технике тройного прыжка в длину с места.	1		
					15	Контрольный норматив «Бег 100м» Зачет	1		
					16	Челночный бег 3X10м	1		
		5	5		17	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1		
					18	Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
					19	Зачет. Сдача контрольных тестов	1		
					20	Зачет. Сдача контрольных нормативов	1		
	Итого	20	20		20		20		
2 семестр									
2	Раздел 2 Легкая атлетика	20	20						
	Тема 1.4. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	10	10		21	Инструктаж по ТБ. Развитие точности и быстроты движений, игровой ловкости и выносливости к выполнению упражнений на координацию движений, бег на короткие дистанции 20-30 м., прыжки по разметкам на правой и левой ногах.	1		
					22	Ведение баскетбольных мячей меняя направление и скорость; передача мяча	1		

						от груди с отскоком от пола, броски мяча в корзину на точность. Упражнения с расстановкой, сборкой предметов.			
					23	Ведение баскетбольных мячей меняя направление и скорость; передача мяча от груди со скоком от пола, броски мяча в корзину на точность. Упражнения с расстановкой, сборкой предметов.	1		
					24	Развитие общей выносливости, координации и точности движения рук.	1		
					25	Т.Б. на уроках волейбола. Овладение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	1		
					26	Закрепление техники верхней и нижней передачи.	1		
					27	Стойки и передвижения игроков.	1		
					28	Совершенствование изученных приёмов в учебной игре	1		
					29	Совершенствование техники верхней передачи.	1		
					30	Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.	1		
3	Раздел 3. Спортивные игры	10	10		31	Совершенствование техники нижней передачи.	1		
	Тема 1.5. Сущность и содержание профессионально-прикладной физической	10	10		32	Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.	1		

	подготовки в достижении высоких профессиональных результатов								
					33	Контрольный норматив «Передача мяча в парах».	1		
					34	Обучение технике нижней прямой подачи одной рукой снизу. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.	1		
					35	Обучение технике нижней прямой подачи одной рукой снизу.	1		
					36	Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.	1		
					37	Контрольный норматив «Подача мяча одной рукой снизу»	1		
					38	Совершенствование подачи и приёма подачи в учебной игре. Нижняя, верхняя, боковая подача по зонам.	1		
					39	Дифференцированный зачет.	1		
					40	Дифференцированный зачет.	1		
	Итого	40	40		40		40		