

ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОБНИНСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

Утверждаю:
Директор ЧПОУ
«Обнинский гуманитарный Колледж»
Жарвис К.С.
07 августа 2024 г.
утвержден и введен в действие
приказ № 83 от 07 августа 2024 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

по учебной дисциплине **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Составлен на основании рабочей программы и рассмотрен на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин – Протокол № 8 от «28» июня 2024г.

Специальность: **09.02.07 Информационные системы и программирование**

Курс	Семестр	Объем образовательной программы (часов)	Самостоятельная нагрузка (часов)	Аудиторная нагрузка, всего (часов)	Лекционные занятия (часов)	Практические, лабораторные занятия (часов)	Курсовой проект (часов)	Промежуточная аттестация (часов)	Форма промежуточной аттестации
1	1	34	0	32	12	20	-	2	Зачет
	2	48	0	46	0	46	-	2	Дифференцированный зачет
ВСЕГО		82	0	78	12	66	-	4	

№ п.п	Наименование тем дисциплины	Обязательная нагрузка		Материально-техническое обеспечение занятия	Домашнее задание
		Кол-во часов	Вид занятий		
1	Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни.	2	Комбинированный	Электронный учебник, презентация	Подготовка сообщений
2	ПОС: Профессионально-прикладная физическая подготовка.	2	Комбинированный	Электронный учебник, презентация	
3	Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	2	Комбинированный	Электронный учебник, презентация	Составление комплекса упражнений
4	Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	Комбинированный	Электронный учебник, презентация	
5	Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2	Комбинированный	Электронный учебник, презентация	Подготовка сообщений по теме
6	Практические занятия Составление и проведение комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики профессиональной деятельности.	2	Практическое	Спортивный зал, маты	Выполнение комплекса упражнений
7.	Характеристика профессиональной деятельности. Комплексы упражнений для производственной гимнастики.	2	Комбинированный	Электронный учебник, презентация	
8	Практические занятия Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой.	2	Практическое	Спортивный зал, маты	Выполнение комплекса упражнений
9	Практические занятия Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета.	2	Практическое	Спортивный зал, маты стенка гимнастическая, скамейка	Отработка строевых упражнений
10	Практические занятия Выполнение общеразвивающих упражнений с предметом. Выполнение прикладных упражнений.	2	Практическое	Спортивный зал, маты стенка гимнастическая, скамейка	Выполнение прикладных упражнений.
11	Практические занятия Освоение акробатических элементов.	2	Практическое	Спортивный зал, маты стенка гимнастическая, скамейка	

12	Практические занятия Совершенствование акробатических элементов.	2	Практическое	Спортивный зал, маты стенка гимнастическая, скамейка	Отработка акробатических элементов
13	Практические занятия Освоение и совершенствование акробатической комбинации.	2	Практическое	Спортивный зал, маты стенка гимнастическая, скамейка	Отработка акробатической комбинации
14	Практические занятия Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений.	2	Практическое	Спортивный зал, маты стенка гимнастическая, скамейка	
15	Практические занятия Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики.	2	Практическое	Спортивный зал, маты стенка гимнастическая, скамейка	Выполнение комплексов по аэробике
16	Практические занятия Упражнения для развития гибкости туловища и нижних конечностей, упражнения на растягивание мышц.	2	Практическое	Спортивный зал, маты, скамейка, гимнастические коврики	
17	ЗАЧЁТ	2	Промежуточная аттестация		
18	Практические занятия Атлетические единоборства. Общеподготовительные упражнения.	2	Практическое	Спортивный зал, маты, стенка гимнастическая, скамейка, гантели, гимнастические коврики	Подготовка сообщений
19	Практические занятия Упражнения с отягощением весом собственного тела, стретчинг.	2	Практическое	Спортивный зал, маты, стенка гимнастическая, скамейка, гантели, гимнастические коврики	Самостоятельное выполнение упражнений
20	Практические занятия Упражнения: с партнером, с гирями, в положении лежа на ковре.	2	Практическое	Спортивный зал, маты, стенка гимнастическая, скамейка, гири, гимнастические коврики	
21	Практические занятия Упражнения: на гимнастической стенке, с гимнастической палкой, с мячом, с самбистским поясом (скакалкой)	2	Практическое	Спортивный зал, маты, стенка гимнастическая, скамейка, скакалка, гимнастические палки	Самостоятельное выполнение упражнений
22	Практические занятия Самбо. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты.	2	Практическое	Спортивный зал, маты	

23	Практические занятия Самбо. Освоение навыков самостраховки, безопасного падения.	2	Практическое	Спортивный зал, маты	
24	Практические занятия Самбо. Освобождения от захватов, уход с линии атаки.	2	Практическое	Спортивный зал, маты	
25	Практические занятия Самбо. Силовые упражнения и единоборства в парах.	2	Практическое	Спортивный зал, маты	
26	Практические занятия Самбо. Игровые ситуации и подвижные игры.	2	Практическое	Спортивный зал, маты	Подготовка сообщений
27	Практические занятия Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2000 м (девушки) и 3000 м (юноши))	2	Практическое	Спортивный зал, секундомер	
28	Практические занятия Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; эстафетный бег.	2	Практическое	Спортивный зал, стартовые флажки, эстафетные палочки	Отработка техники бега
29	Практические занятия Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, в высоту с разбега.	2	Практическое	Спортивный зал, рулетка металлическая, мерный шнур	Отработка прыжков в длину
30	Практические занятия Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики.	2	Практическое	Спортивный зал, маты, скамейка	
31	Практические занятия Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2	Практическое	Спортивный зал, стартовые флажки, эстафетные палочки	Подготовка сообщений
32	Практические занятия Футбол: Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.	2	Практическое	Открытый стадион или спортивный зал, свисток, футбольные мячи, конусы	Изучение правил игры в футбол
33	Практические занятия Футбол: Освоение приёмов тактики защиты и нападения.	2	Практическое	Открытый стадион или спортивный зал, свисток, футбольные мячи, конусы	
34	Практические занятия Футбол: Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).	2	Практическое	Открытый стадион или спортивный зал, свисток, футбольные мячи, конусы	
35	Практические занятия Баскетбол: освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.	2	Практическое	Открытый стадион или спортивный зал, кольцо, баскетбольные мячи	Изучение правил игры в баскетбол

36	<i>Практические занятия</i> Баскетбол: Освоение приёмов тактики защиты и нападения.	2	Практическое	Открытый стадион или спортивный зал, кольцо, баскетбольные мячи	
37	<i>Практические занятия</i> Баскетбол: Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	2	Практическое	Открытый стадион или спортивный зал, кольцо, баскетбольные мячи	
38	<i>Практические занятия</i> Волейбол: освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.	2	Практическое	Открытый стадион или спортивный зал, волейбольные мячи, волейбольная сетка	Изучение правил игры в волейбол
39	<i>Практические занятия</i> Волейбол: Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	2	Практическое	Открытый стадион или спортивный зал, волейбольные мячи, волейбольная сетка	
40	<i>Практические занятия</i> Волейбол: Освоение приёмов тактики защиты и нападения.	2	Практическое	Открытый стадион или спортивный зал, волейбольные мячи, волейбольная сетка	
41	ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ	2	Промежуточная аттестация		

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основные источники:

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

Дополнительная литература:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515146>
2. Захарова Л. В., Люлина Н. В., Кудрявцев М. Д., Московченко О. Н., Шубин Д. А. Физическая культура : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. — Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2017. — 612 с. ISBN 978-5-7638-3640-0
3. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 138 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07636-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514838>