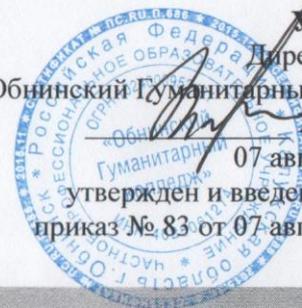


**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОБНИНСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

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 гуманитарных дисциплин – Протокол № 7 от «27» 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 |
|--------------|---------|-----------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| 2 | 3 | 40 | 8 | 30 | 0 | 30 | - | 2 | Зачет |
| | 4 | 46 | 10 | 34 | 0 | 34 | - | 2 | Зачет |
| 3 | 5 | 38 | 10 | 26 | 0 | 26 | - | 2 | Зачет |
| | 6 | 40 | 10 | 28 | 0 | 28 | - | 2 | Зачет |
| 4 | 7 | 36 | 10 | 24 | 0 | 24 | - | 2 | Зачет |
| | 8 | 18 | 6 | 10 | 2 | 8 | - | 2 | Дифференцированный зачет |
| ВСЕГО | | 218 | 54 | 152 | 2 | 150 | - | 12 | |

| № п.п | Наименование тем дисциплины | Обязательная нагрузка | | Материально-техническое обеспечение занятия | Домашнее задание |
|------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| | | Кол-во часов | Вид занятий | | |
| 3 семестр | | | | | |
| 1 | Техника выполнения специально - беговых упражнений бегуна. | 2 | Практическое | Открытый стадион, стартовые флажки | Выполнение беговых упражнений. |
| 2 | Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. | 2 | Практическое | Открытый стадион, стартовые флажки, секундомер | Бег на короткую дистанцию. |
| 3 | Техника высокого и низкого стартов. Изучение техники разбега. | 2 | Практическое | Открытый стадион, стартовые флажки, секундомер | Отработка высокого и низкого стартов. |
| 4 | Старт и стартовый разгон, бег по дистанции. | 2 | Практическое | Открытый стадион, стартовые флажки, секундомер | Посещение спортивных секций. |
| 5 | Прохождение поворотов (работа рук, стопы), финиширование. | 2 | Практическое | Открытый стадион, стартовые флажки, секундомер | Подготовка сообщений и презентаций на заданную тему |
| 6 | Спринтерский бег ("Гладкий" 60-100 м). | 2 | Практическое | Открытый стадион, стартовые флажки, секундомер | Посещение спортивных секций. |
| 7 | Виды бега на длинные дистанции. Кроссовый бег (1-3 км). | 2 | Практическое | Открытый стадион, стартовые флажки, секундомер | Совершенствование навыков спринтерского и кроссового бега. |
| 8 | Эстафетный бег (4*100, 4*400 м). Челночный бег. | 2 | Практическое | Спортивный зал, стартовые флажки, эстафетные палочки | Посещение спортивных секций. |
| 9 | Техника прыжка в длину с разбега. | 2 | Практическое | Спортивный зал, рулетка металлическая, мерный шнур | Посещение спортивных секций. |
| 10 | Старты, ускорение, техника толчка, сочетание разбега с толчком. | 2 | Практическое | Спортивный зал, рулетка металлическая, мерный шнур | Подготовка сообщений и презентаций на заданную тему |
| 11 | Изучение разбега, отталкивания от планки, приземления. | 2 | Практическое | Спортивный зал, рулетка металлическая, мерный шнур | Посещение спортивных секций. |
| 12 | Техника выполнения прыжков в длину способом согнув ноги. | 2 | Практическое | Спортивный зал, рулетка металлическая, мерный шнур | Отработка прыжков в длину. |
| 13 | Выполнение прыжков в высоту. | 2 | Практическое | Спортивный зал, мерный шнур, маты | Посещение спортивных секций. |
| 14 | Техника выполнения прыжков высоту способом перешагивания. | 2 | Практическое | Спортивный зал, мерный шнур, маты | Отработка прыжков в высоту. |
| 15 | Тройной прыжок. Упражнения со скакалкой. | 2 | Практическое | Спортивный зал, маты, скакалка, мерный шнур | Отработка тройного прыжка и прыжков на скакалке. |
| 16 | ЗАЧЁТ | 2 | Промежуточная аттестация | | |

| <i>4 семестр</i> | | | | | |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 17 | Строевые приемы на месте. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. | 2 | Практическое | Спортивный зал | Подготовка сообщений и презентаций на заданную тему |
| 18 | Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. | 2 | Практическое | Спортивный зал | Посещение спортивных секций. |
| 19 | Перестроение из 1 шеренги в 3,4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. | 2 | Практическое | Спортивный зал | Подготовка сообщений и презентаций на заданную тему |
| 20 | Движение по диагонали, противоходом, «змейкой», по кругу. | 2 | Практическое | Спортивный зал | Отработка строевых приемов |
| 21 | Размыкание приставными шагами, по распоряжению. | 2 | Практическое | Спортивный зал | Подготовка сообщений и презентаций на заданную тему |
| 22 | Техника «Общеразвивающих упражнений». | 2 | Практическое | Спортивный зал, маты | Посещение спортивных секций. |
| 23 | Раздельный способ проведения ОРУ. | 2 | Практическое | Спортивный зал, маты | Подготовка сообщений и презентаций на заданную тему |
| 24 | Основные и промежуточные положения прямых рук. | 2 | Практическое | Спортивный зал, маты | Отработка отжиманий. |
| 25 | Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. | 2 | Практическое | Спортивный зал, маты | Отработка наклонов, выпадов, приседов. |
| 26 | Упражнения сидя и лёжа. | 2 | Практическое | Спортивный зал, маты | Отработка упражнений на пресс. |
| 27 | Поточный способ проведения ОРУ. | 2 | Практическое | Спортивный зал, маты | Подготовка сообщений и презентаций на заданную тему |
| 28 | Техника акробатических упражнений. | 2 | Практическое | Спортивный зал, маты, спортивный инвентарь | Посещение спортивных секций. |
| 29 | Выполнение комплекса акробатических упражнений. | 2 | Практическое | Спортивный зал, маты, спортивный инвентарь | Отработка акробатических упражнений. |
| 30 | Выполнение комплекса акробатических упражнений. | 2 | Практическое | Спортивный зал, маты, спортивный инвентарь | Посещение спортивных секций. |
| 31 | Подтягивание на высокой перекладине. | 2 | Практическое | Спортивный зал, перекладина | Отработка подтягиваний. |
| 32 | Разучивание и выполнение комплексов упражнений, ритмика (девушки)/упражнений с гирями (юноши). | 2 | Практическое | Спортивный зал, спортивный инвентарь, гантели | Посещение спортивных секций. |
| 33 | Разучивание и выполнение комплексов упражнений: ритмика (девушки)/упражнений с гирями (юноши). | 2 | Практическое | Спортивный зал, спортивный инвентарь, гантели | Подготовка сообщений и презентаций на заданную тему |
| 34 | ЗАЧЁТ | 2 | Промежуточная аттестация | | |

| 5 семестр | | | | | |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 35 | Футбол. Правила игры. Техника безопасности игры. | 2 | Практическое | Открытый стадион, свисток, футбольные мячи, конусы | Подготовка сообщений и презентаций на заданную тему |
| 36 | Футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, остановка мяча ногами. | 2 | Практическое | Открытый стадион, свисток, футбольные мячи, конусы | Отработка ударов по мячу в футболе. |
| 37 | Футбол. Отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. | 2 | Практическое | Открытый стадион, свисток, футбольные мячи, конусы | Посещение спортивных секций |
| 38 | Футбол. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. | 2 | Практическое | Открытый стадион, свисток, футбольные мячи, конусы | Подготовка сообщений и презентаций на заданную тему |
| 39 | Ритмика. Упражнения, выполняемые с разной амплитудой, траекторией, ритмом. | 2 | Практическое | Спортивный зал, маты, гимнастические коврики | Посещение спортивных секций |
| 40 | Ритмика. Упражнения, выполняемые с разным темпом, пространственной точностью. | 2 | Практическое | Спортивный зал, маты, гимнастические коврики | Составление комплекса физических упражнений |
| 41 | Ритмика. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. | 2 | Практическое | Спортивный зал, маты, гимнастические коврики | Посещение спортивных секций |
| 42 | Ритмика. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. | 2 | Практическое | Спортивный зал, маты, гимнастические коврики | Отработка упражнений ритмической гимнастики. |
| 43 | Освоение упражнений из атлетической гимнастики. | 2 | Практическое | Спортивный зал, маты, гимнастические коврики | Отработка упражнений атлетической гимнастики. |
| 44 | Освоение упражнений из атлетической гимнастики. | 2 | Практическое | Спортивный зал, маты, гимнастические коврики | Составление комплекса физических упражнений |
| 45 | Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. | 2 | Практическое | Спортивный зал, маты, гимнастические коврики | Отработка упражнений на подвижность и координацию. |
| 46 | Упражнения силового характера, упражнения на подвижность и координацию, развитие выносливости. | 2 | Практическое | Спортивный зал, маты, гимнастические коврики | Отработка упражнений на развитие выносливости. |
| 47 | Освоение дыхательной гимнастики. | 2 | Практическое | Спортивный зал, маты, гимнастические коврики | Отработка упражнений дыхательной гимнастики. |
| 48 | ЗАЧЁТ | 2 | Промежуточная аттестация | | |
| 6 семестр | | | | | |
| 49 | Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств. | 2 | Практическое | Спортивный зал, маты | Подготовка сообщений и презентаций на заданную тему |
| 50 | Освоение элементов единоборства. | 2 | Практическое | Спортивный зал, маты | Посещение спортивных секций |
| 51 | Формирование психофизических навыков посредством дзюдо, самбо, греко-римской и вольной борьбы. | 2 | Практическое | Спортивный зал, маты | |

| | | | | | |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 52 | Обучение приемам самозащиты и защиты. | 2 | Практическое | Спортивный зал, маты | |
| 53 | Обучение приемам самозащиты и защиты. | 2 | Практическое | Спортивный зал, маты | Отработка приемов самозащиты. |
| 54 | Обучение приемам самозащиты и защиты. | 2 | Практическое | Спортивный зал, маты | Отработка приемов самозащиты. |
| 55 | Развитие физических качеств (статическую и динамическую силу, силовую выносливость). | 2 | Практическое | Спортивный зал, маты | Подготовка сообщений и презентаций на заданную тему |
| 56 | Развитие физических качеств (общую выносливость, гибкость). | 2 | Практическое | Спортивный зал, маты | Посещение спортивных секций |
| 57 | Обучение приемам самостраховки. | 2 | Практическое | Спортивный зал, маты | |
| 58 | Приемы борьбы лежа и стоя. | 2 | Практическое | Спортивный зал, маты | Посещение спортивных секций |
| 59 | Учебная схватка. | 2 | Практическое | Спортивный зал, маты | |
| 60 | Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д. | 2 | Практическое | Спортивный зал, маты | Подготовка сообщений и презентаций на заданную тему |
| 61 | Силовые упражнения и единоборства в парах. | 2 | Практическое | Спортивный зал, маты | Посещение спортивных секций |
| 62 | Силовые упражнения и единоборства в парах. | 2 | Практическое | Спортивный зал, маты | |
| 63 | ЗАЧЕТ | 2 | Промежуточная аттестация | | |
| 7 семестр | | | | | |
| 64 | Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди; ведение мяча и в движении с изменением направления. | 2 | Практическое | Открытый стадион, баскетбольные мячи, кольцо | Отработка передачи и ведения мяча |
| 65 | Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, одной рукой от плеча, в прыжке и без прыжка. | 2 | Практическое | Открытый стадион, баскетбольные мячи, кольцо | Посещение спортивных секций. |
| 66 | Баскетбол. Бросок мяча в корзину остановки, повороты. Судейские жесты, разметка площадки. Зонная защита, персональная защита, нападение быстрым прорывом. | 2 | Практическое | Открытый стадион, баскетбольные мячи, кольцо | Отработка бросков |
| 67 | Баскетбол. Сдача контрольных упражнений. | 2 | Практическое | Открытый стадион, баскетбольные мячи, кольцо | Посещение спортивных секций. |
| 68 | Изучение упражнений спортивной аэробики. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. | 2 | Практическое | Спортивный зал, маты, стенка гимнастическая, скамейка | Подготовка сообщений и презентаций на заданную тему |

| | | | | | |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 69 | Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. | 2 | Практическое | Спортивный зал, маты, стенка гимнастическая, скамейка | Отработка упражнений спортивной аэробики. |
| 70 | Обязательные элементы, дополнительные элементы. Работа в малых группах. | 2 | Практическое | Спортивный зал, маты, стенка гимнастическая, скамейка | Посещение спортивных секций. |
| 71 | Освоение упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями. | 2 | Практическое | Спортивный зал, маты, гантели | Подготовка сообщений и презентаций на заданную тему |
| 72 | Освоение упражнений в паре с набивными мячами, упражнений с мячом, обручем. | 2 | Практическое | Спортивный зал, маты, мячи, набивные мячи, обручи | Посещение спортивных секций. |
| 73 | Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. | 2 | Практическое | Спортивный зал, маты, стенка гимнастическая, скамейка | Отработка упражнений для профилактики проф.заболеваний |
| 74 | Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. | 2 | Практическое | Спортивный зал, маты, стенка гимнастическая, скамейка | Подготовка сообщений и презентаций на заданную тему |
| 75 | Выполнение комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики. | 2 | Практическое | Спортивный зал, маты, стенка гимнастическая, скамейка | Отработка комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. |
| 76 | ЗАЧЕТ | 2 | Промежуточная аттестация | | |
| 8 семестр | | | | | |
| 77 | <i>Теоретическое обучение</i> Методика самоконтроля. | 2 | Комбинированное | Электронный учебник, презентация | Подготовка сообщений и презентаций на заданную тему |
| 78 | Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности. | 2 | Практическое | Спортивный зал, маты, стенка гимнастическая, скамейка | Отработка физических упражнений различной направленности. |
| 79 | Разработка индивидуальной карты здоровья. Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру). | 2 | Практическое | Спортивный зал, маты, стенка гимнастическая, скамейка | Подготовка сообщений и презентаций на заданную тему |
| 80 | Освоение физических упражнений различной направленности; подготовка к выполнению нормативов. | 2 | Практическое | Спортивный зал, маты, стенка гимнастическая, скамейка | Отработка физических упражнений различной направленности. |
| 81 | Обучение массажу и самомассажу при физическом и умственном утомлении. | 2 | Практическое | Спортивный зал, маты, скамейка | |
| 82 | 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. Богащенко. — 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>