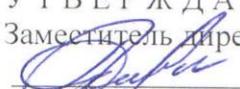


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
 федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
 высшего образования
 «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»
 Московский технологический колледж питания

УТВЕРЖДАЮ
 Заместитель директора по УР

 /Давыдова Г.Б./
 «30» августа 2019 год

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
 на 1,2 семестр 2019/2020 учебного года

Дисциплина ОУД.06 Физическая культура
 наименование учебной дисциплины

Преподаватель Позняк С.А.
 ФИО преподавателя

учебная группа Т-9.11

специальность 19.02.10
 код специальности

С	Распределение учебного времени	Общее количество часов	В том числе:				
			Теоретические занятия	Лабор. и (или) практ. занятия	Самостоятельная работа	Курсовое проектирование или курсовая работа	Консультации
1.	Всего часов на дисциплину по учебному плану	175	8	109	52	0	6
2.	Выдано часов до начала текущего семестра	0	0	0	0	0	0
3.	Кол-во часов на учебный год:	175	8	109	52	0	6
	а) на 1 семестр 17 недель по 3 часа в неделю;	76	4	47	23	0	2
	б) на 2 семестр 22 недели по 3 часа в неделю	99	4	62	29	0	4

Итоговая форма контроля знаний обучающегося:

- а) 1 семестр: зачет
- б) 2 семестр: дифференцированный зачет

План составлен в соответствии с требованиями ФГОС СПО, утвержденным рабочим учебным планом по данной специальности и на основании рабочей программы по данной дисциплине, утвержденной протоколом № 1 от «30»08.2019 года.

Преподаватель  /Позняк С.А./
 Подпись

Рассмотрен и одобрен предметной методической комиссией
«Общеобразовательных дисциплин»
 Наименования предметной методической комиссии

протоколом № 1 от «30»08.2019 года

Председатель ПЦК  /Осипова Н.И./
 Подпись

Тематический план

№ занятий	№ учебной недели	Названия частей, разделов, номера и наименования тем по программе	Количество часов					Вид занятий	Учебная литература	Наглядное пособие
			Теоретические занятия	Лаборат. и (или) практ. занятия	Самостоятельная работа	Курсовое проектирование или курсовая работа	Консультации			
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности										
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни										
1	1	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Основы здорового образа и стиля жизни. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья.	2					10	1.1.1 Стр. 10-15	8,9
		Подготовка рефератов на тему: «Здоровый образ жизни».			1			3	1.1.1 Стр. 15-26	8,9
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности										
Тема 2.1. Общая физическая подготовка										
2	1а	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	2					10	1.1.1 Стр. 11-20	8,9

		Подготовка рефератов на тему: «Физические качества человека и способы их развития».			1			3	1.1.1 Стр.21-25	8,9
3	2	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.			2				1.1.1 Стр. 21-24	8,9
4	3	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.			2			10	1.2.1 1.1.1 Стр. 30-34	8
5	3а	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.			2			10	1.1.1 Стр. 35-40	8
		Подготовка комплекса общеразвивающих упражнений на 8-16 счетов.			1			3	1.1.1 Стр.40-46	8,9
6	4	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.			2			10	1.1.1 Стр. 41-45	8
		Подготовка комплекса общеразвивающих упражнений на 8-16 счетов.			1			3	1.1.1 Стр.45-50	8,9
7	5	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.			2			10	1.2.1 1.1.1 Стр. 46-49	8
		Подготовка комплекса общеразвивающих			1			3	1.1.1 Стр.45-50	8,9

		упражнений на 8-16 счетов.							
Тема 2.2. Спортивные игры. Настольный теннис									
8	5a	Обучение правилам игры в настольный теннис, техники безопасности во время игры. Перемещению. Односторонняя игра	2				10	1.2.2 1.1.2 Стр 60-70	4
		Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости верхнего плечевого пояса.		1			3	1.1.1 Стр. 50-60	8,9
9	6	Обучение стойки игрока. Способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная Хватка. Двухсторонняя игра.	2				10	1.1.2 Стр.71-80	4
		Подготовка рефератов на тему: «Правила игры в настольный теннис».		1			3	1.1.1 Стр. 50-60	8,9
10	7	Обучение передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Тактики игры, стили игры.	2				10	1.1.2 Стр 71-80	4
		Подготовка рефератов на тему: «Стили игры в атаке и защите в настольном теннисе».		1			3	1.1.1 Стр. 50-60	8,9
11	7a	Обучение техническим приёмам: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Двухсторонняя игра.	2				10	1.2.2 1.1.2 Стр. 81-86	4
		Отработка тактических и технических приемов в игре.		1			3	1.1.1 Стр. 60-70	8,9
12	8	Обучение тактики одиночной и парной игры. Тактических комбинаций. Двухсторонняя игра.	2				10	1.1.2 Стр 87-90	4,7
		Просмотр учебных фильмов на тему: «Основы игры в настольный теннис».		1			3	1.1.1 Стр. 60-70	8,9
13	9	Обучение передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Тактики игры, стили игры.	2				10	1.1.2 Стр 91-95	4,7
		Отработка тактических и технических приемов в игре.		1			3	1.1.1 Стр. 60-70	8,9
14	9a	Обучение техническим	2				10	1.1.2 Стр 110-	4

		приёмам: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Двухсторонняя игра.							115	
		Отработка тактических и технических приемов в игре.			1			3	1.1.1 Стр. 60-70	8,9
15	10	Обучение тактики одиночной и парной игры. Тактических комбинаций. Двухсторонняя игра.		2				10	1.1.2 Стр 116-118	4
		Отработка тактических и технических приемов в игре.			1			3	1.1.1 Стр. 60-70	8,9
Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол										
16	11	Обучение правилам игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра.		2				10	2.1.2 Стр 5-8	1,2
		Подготовка рефератов на тему: «Правила игры в баскетбол».			1			3	1.1.1 Стр. 70-80	8,9
17	11а	Обучение перемещениям по площадке, ведению мяча, передачи мяча (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку). Обучение двусторонней игре.		2				10	2.1.2 Стр 6-9	1,2
		Подготовка и проведение комплекса физических упражнений на развитие силы верхнего плечевого пояса.			1			3	1.1.1 Стр. 70-80	8,9
18	12	Обучение ловли мяча (двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола). Обучение броскам мяча по кольцу с места, в движении.		2				10	1.1.2 Стр. 45-47 2.1.2 Стр 15-18	1,2
		Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости верхнего плечевого пояса.			1			3	1.1.1 Стр. 70-80	8,9
19	13	Обучение индивидуальным действиям игрока без мяча и с мячом, групповые и		2				10	1.1.2 Стр 16-20	1,2

		командные действия игроков. Стрит-бол							
		Подготовка и проведение комплекса физических упражнений на развитие выносливости.		1			3	1.1.1 Стр. 70-80	8,9
20	13а	Обучение тактике игры в баскетбол в защите. Двусторонняя игра.	2				10	1.1.2 Стр 21-25	1,2
21	14	Обучение ловли мяча (двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола). Обучение броскам мяча по кольцу с места, в движении.	2				10	1.1.2 Стр 27-32	1,2
		Подготовка комплекса общеразвивающих упражнений на 8-16 счетов.		1			3	1.1.1 Стр. 70-80	8,9
22	15	Обучение индивидуальным действиям игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Стрит-бол	2				10	1.1.2 Стр. 28-40	1,2
		Подготовка и проведение комплекса физических упражнений на развитие силы ног и спины.		1			3	1.1.1 Стр. 70-80	8,9
23	15а	Обучение тактике игры в баскетбол в защите. Двусторонняя игра.	2				10	1.1.2 Стр 120-130	1,2
		Подготовка и проведение комплекса физических упражнений на развитие силы ног и спины.		1			3	1.1.1 Стр. 70-80	8,9
24	16	Обучение правилам игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра.	2				10	1.1.2 Стр 150-160	1,2
		Подготовка и проведение комплекса физических упражнений на развитие гибкости ног и спины.		1			3	1.1.1 Стр. 70-80	8,9
Тема 2.4. Спортивные игры Волейбол									
25	17	Обучение стойки в волейболе, перемещению по площадке. Обучение подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двусторонняя игра.	2					2.1.2 Стр. 35-40	1,2

		Подготовка реферата на тему: «Правила игры в волейбол».			1			3	1.1.1 Стр. 80-90	8,9
26	17а	Обучение приёму мяча, передачи мяча, нападающим ударам. Блокированию нападающего удара. Страховка у сетки. Двусторонняя игра.			1			10	2.1.2 Стр. 55-70 1.1.2 Стр. 71-78	1,2
		Подготовка и проведение комплекса физических упражнений на развитие силы верхнего плечевого пояса.			1			3	1.1.1 Стр. 80-90	8,9
		Консультации						2		
		Итого часов за I семестр	4	47	23			2		
27	20	Обучение расстановки игроков и тактики игры в защите, в нападении. Двусторонняя игра.			2			10	1.1.2 Стр. 165-198	1,2
28	21	Обучение индивидуальным действиям игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.			2			10	1.1.2 Стр. 200-210	1,2
		Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости верхнего плечевого пояса.			2			3	1.1.1 Стр. 90-100	8,9
29	21а	Обучение приёму мяча, передачи мяча, нападающим ударам. Блокированию нападающего удара. Страховка у сетки. Двусторонняя игра.			2			10	1.1.2 Стр 80-98	1,2
30	22	Обучение подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двусторонняя игра.			2			10	1.1.2 Стр. 78-90	1,2
		Подготовка комплекса общеразвивающих упражнений на 8-16 счетов.			2			3	1.1.1 Стр. 90-100	8,9
31	23	Обучение индивидуальным действиям игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков.			2			10	1.1.2 Стр 100-130	1,2

		Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.								
Тема 2.5. Спортивные игры Мини- Футбол										
32	23а	Обучение правилам игры в мини-футбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по полю. Учебная игра.		2				10	1.1.2 Стр 131-134	1,2
		Подготовка реферата на тему: «Правила игры в мини-футбол».			2			3	1.1.1 Стр. 90-100	8,9
33	24	Обучение правилам игры в мини-футбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по полю. Учебная игра.		2				10	1.1.2 Стр 135-139	1,2
		Подготовка и проведение комплекса физических упражнений на развитие силы ног и спины.			2			3	1.1.1 Стр. 90-100	8,9
34	25	Обучение перемещению по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Ударам по мячу ногой, головой. Учебная игра.		2				10	1.2.2 1.1.2 Стр. 140-142	1,2
		Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости ног и спины.			2			3	1.1.1 Стр. 100-111	8,9
35	25а	Обучение перемещению по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Ударам по мячу ногой, головой. Учебная игра.		2				10	1.2.2 1.1.2 Стр. 143-144	1,2
36	26	Обучение остановки мяча ногой. Приёма мяча: ногой, головой. Ударам по воротам. Учебная игра.		2				10	1.1.2 Стр 87-89	1,2
37	27	Обучение остановки мяча ногой. Приёма мяча: ногой, головой. Ударам по воротам. Учебная игра.		2				10	1.1.2 Стр 90-95	1,2
		Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости ног и спины.			3			3	1.1.1 Стр. 100-111	8,9
38	27а	Обучение обманным движениям. Обводки соперника, отбора мяча. Учебная игра.		2				10	1.1.2 Стр 124-120	1,2
39	28	Обучение тактики игры в		2				10	1.1.2 Стр 197-	1,2

		защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Учебная игра.							199	
40	29	Обучение тактики игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Учебная игра.		2				10	1.1.2 Стр 200-204	1,2
41	29а	Обучение ведению мяча. Передачи мяча. Ударам по мячу ногой, головой. Учебная игра.		2				10	1.1.2 Стр 108-110	1,2
		Тренировочные занятия на отработку игровых моментов.			1			3	1.1.1 Стр. 100-111	8,9
42	30	Обучение ведению мяча. Передачи мяча. Ударам по мячу ногой, головой. Учебная игра.		2				10	1.1.2 Стр 11-114	1,2
		Тренировочные занятия на отработку игровых моментов.			1			3	1.1.1 Стр. 100-111	8,9
43	31	Обучение остановки мяча ногой. Приёма мяча: ногой, головой. Ударам по воротам. Учебная игра.		2				10	1.1.2 Стр. 115-120	1,2
		Тренировочные занятия на отработку игровых моментов.			1			3	1.1.1 Стр. 100-111	8,9
Тема 2.6. Лёгкая атлетика										
44	31а	Обучение технике бега на длинные дистанции: 1000 м. и 2000м.		2				11	1.1.3 Стр1 27-132	6
		Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости ног и спины.			1			3	1.1.1 Стр. 100-111	8,9
45	32	Обучение технике бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.		2				11	1.1.3 Стр. 128-140	6
46	33	Обучение технике прыжкам в длину		2				11	1.1.3 Стр 135-140	4,6,7
		Комплекс физических упражнений на развитие силы.			2			3	1.1.1 Стр. 100-111	8,9
47	33а	Обучение технике прыжкам в высоту		2				11	1.1.3 Стр 155-170	4,6,7
Тема 2.7. Аэробика (девушки)										
48	34	Обучение основным видам перемещений. Базовые шаги, движения руками,		2				10	1.1.1. Стр. 146-150	3,7

		базовые шаги с движениями руками.								
49	35	Обучение техники выполнения движений в степ-аэробике. Соединения и комбинации		2				10	1.1.1 Стр. 151-160	3,7
		Подготовка рефератов на тему: «Выявление пользы для здоровья при занятиях на аэробике».			2			3	1.1.1 Стр. 100-111	8,9
50	35a	Обучение техники выполнения движений в пилатесе. Соединения и комбинации		2				10	1.1.1 Стр 160-170	3,7
51	36	Обучение техники выполнения движений в стретчинг-аэробике. Соединения и комбинации		2				10	1.1.1 Стр. 130-134	3,7
		Тренировочные занятия на аэробике.			2			3	1.1.1 Стр. 100-111	8,9
Тема 2.8. Атлетическая гимнастика (юноши)										
52	37	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии		2				10	1.2.1 1.1.1 Стр. 130-140	3,7
53	37a	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии			2			10	1.2.1 1.1.1 Стр. 130-140	3,7
		Составление комплекса на развитие верхнего плечевого пояса				1		3	1.1.1 Стр. 100-111	8,9
54	38	Обучение комплексам упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.		2				10	1.1.1 Стр. 141-145	3,7
		Составление комплекса на развитие верхнего плечевого пояса				1		3	1.1.1 Стр. 100-111	8,9

55	39	Обучение комплексам упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.		2				10	1.1.1 Стр. 146-150	3,7
56	39a	Обучение техники выполнения упражнений. Методов регулирования нагрузки: изменение исходного положения упражнения, количества повторений. Круговая тренировка.		2				10	1.1.1 Стр. 151-160	3,7
		Составление комплекса на развитие мышц пресса.			1			3	1.1.1 Стр. 100-111	8,9
57	40	Обучение комплексам упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.		2				10	1.2.2 1.1.1 Стр 160-170	3,7
		Составление комплекса на развитие мышц поясничного отдела спины.			1			3	1.1.1 Стр. 100-111	8,9

Раздел 3. Сущность и содержание профессионально прикладной физической подготовки

Тема 3.1. Сущность и содержание профессионально прикладной физической подготовки в достижении высоких профессиональных результатов.

58	41	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание профессионально прикладной физической подготовки студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи профессионально прикладной физической подготовки студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.		2				10	1.1.4 Стр. 85-86	5,8,9
		Подготовка рефератов на тему: «профессионально прикладная физическая подготовка».			2			3	1.1.1 Стр. 100-111	8,9
59	41a	Практические занятия.		2				10	1.1.4	5,8,9

	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.							Стр 87-90	
	Консультации					4			
	Итого часов за II семестр	4	62	29		4			
	Всего	8	109	52		6			

Используемая литература

Код	Наименование литературы
1. ОСНОВНАЯ	
1.1. Печатное издание	
1.1.1.	Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2015.
1.1.2.	Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2017.
1.1.3	Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2016.
1.1.4	Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-437146?share_image_id=#page/1
1.2. Электронные издание	
1.2.1.	Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики http://sport.minstm.gov.ru
1.2.2.	Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 270 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08312-5. https://biblio-online.ru/viewer/prepodavanie-fizicheskoy-kultury-po-osnovnym-obscheobrazovatelnyim-programmam-442337?share_image_id=#/
1.2.3.	Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы http://www.mosSPORT.ru
2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ	
2.1. Печатное издание	
2.1.1.	Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2019.
2.1.2.	Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2018.
2.2 Электронные издания	
2.2.1	Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-osnovy-sportivnoy-etiki-442510?share_image_id=
2.2.1	https://urait.ru/catalog

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Код видов занятий:

- 1- Лекция;
- 2- Комбинированный урок (лекция+ опрос);
- 3- Самостоятельное обучение (работа с методическим материалом);
- 4- Лабораторная
- 5- Практическая работа;
- 6- Контрольная работа;
- 7- Консультация;
- 8- Учебная практика;
- 9- Деловая игра.
- 10- Спортивный зал
- 11- Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Код наглядного пособия:

- 1- Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- 2- Щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- 3- Оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики);
- 4- Секундомеры, мячи ракетки для настольного тенниса, столы для настольного тенниса;
- 5- Оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке;
- 6- Беговые дорожки, барьеры, ямы с песком;
- 7- Маты, стойки для прыжков в высоту;
- 8- Музыкальный центр, выносные колонки, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- 9- Электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

