Министерство образования и науки 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./
«04» сентября 2018 год

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

на 1,2 семестр 2018/2019 учебного года

Дисциплина ОУД.06 Физическая культура
наименование учебной дисциплины
Преподаватель Саарян Г.М.
ФИО преподавателя
учебная группа Т-9.12 специальность 19.02.10
код специальности

С	Распределение учебного времени	Общее количество часов	В том числе:				
			Теорети-ческие занятия	Лабор. и (или) практ. занятия	Самосто-ятельная 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 3часа в неделю	99	4	62	29	0	4

Итоговая форма контроля знаний обучающегося:

a) 1 семестр: зачет
b) 2 семестр: диффер. 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 «31»08. 2018 года.

Преподаватель _____/Саарян Г.М./
Подпись

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

протоколом № 1 от «31»08. 2018 года.

Председатель ПЦК _____/Толстова О.Р./
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			10	1.1.1 Стр. 10-15	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			10	1.1.1 Стр. 11-20	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				10	1.1.1 Стр. 21-24	2,5
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	2,5
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	2,5
		Подготовка комплекса общеразвивающих упражнений на 8-16 счетов.			1			10	1.1.1 Стр. 35-40	2,5
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	2,5
		Подготовка комплекса общеразвивающих упражнений на 8-16 счетов.			1			10	1.1.1 Стр. 41-45	2,5
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	2,5
		Подготовка комплекса общеразвивающих			1			10	1.2.1 1.1.1 Стр. 46-49	2,5

		упражнений на 8-16 счетов.								
Тема 2.2. Спортивные игры. Настольный теннис										
8	5а	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	3,4,5
		Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости верхнего плечевого пояса.			1			10	1.2.2 1.1.2 Стр 60-70	3,4,5
9	6	Обучение стойки игрока. Способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная Хватка. Двухсторонняя игра.		2				10	1.1.2 Стр.71-80	3,4,5
		Подготовка рефератов на тему: «Правила игры в настольный теннис».			1			10	1.1.2 Стр.71-80	3,4,5
10	7	Обучение передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Тактики игры, стили игры.		2				10	1.1.2 Стр 71-80	3,4,5
		Подготовка рефератов на тему: «Стили игры в атаке и защите в настольном теннисе».			1			10	1.1.2 Стр 71-80	3,4,5
11	7а	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	3,4,5
		Отработка тактических и технических приемов в игре.			1			10	1.2.2 1.1.2 Стр. 81-86	3,4,5
12	8	Обучение тактики одиночной и парной игры. Тактических комбинаций. Двухсторонняя игра.		2				10	1.1.2 Стр 87-90	3,4,5
		Просмотр учебных фильмов на тему: «Основы игры в настольный теннис».			1			10	1.1.2 Стр 87-90	3,4,5
13	9	Обучение передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Тактики игры, стили игры.		2				10	1.1.2 Стр 91-95	3,4,5
		Отработка тактических и технических приемов в игре.			1			10	1.1.2 Стр 91-95	3,4,5

14	9а	Обучение техническим приёмам: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Двухсторонняя игра.		2				10	1.1.2 Стр 110-115	3,4,5
		Отработка тактических и технических приемов в игре.			1			10	1.1.2 Стр 110-115	3,4,5
15	10	Обучение тактики одиночной и парной игры. Тактических комбинаций. Двухсторонняя игра.		2				10	1.1.2 Стр 116-118	3,4,5
		Отработка тактических и технических приемов в игре.			1			10	1.1.2 Стр 116-118	3,4,5
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			10	2.1.2 Стр 5-8	1,2
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			10	2.1.2 Стр 6-9	1,2
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			10	1.1.2 Стр. 45-47 2.1.2 Стр 15-18	1,2

19	13	Обучение индивидуальным действиям игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Стрит-бол		2				10	1.1.2 Стр 16-20	1,2
		Подготовка и проведение комплекса физических упражнений на развитие выносливости.			1			10	1.1.2 Стр 16-20	1,2
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			10	1.1.2 Стр 27-32	1,2
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			10	1.1.2 Стр. 28-40	1,2
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			10	1.1.2 Стр 120-130	1,2
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			10	1.1.2 Стр 150-160	1,2
Тема 2.4. Спортивные игры Волейбол										
25	17	Обучение стойки в волейболе, перемещению по площадке. Обучение		2				10	2.1.2 Стр. 35-40	1,2

		подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двусторонняя игра.								
		Подготовка реферата на тему: «Правила игры в волейбол».			1			10	2.1.2 Стр. 35-40	1,2
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			10	2.1.2 Стр. 55-70 1.1.2 Стр. 71-78	1,2
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			10	1.1.2 Стр. 200-210	1,2
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			10	1.1.2 Стр. 78-90	1,2

31	23	Обучение индивидуальным действиям игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.		2				10	1.1.2 Стр 100-130	1,2
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			10	1.1.2 Стр 131-134	1,2
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			10	1.1.2 Стр 135-139	1,2
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			10	1.2.2 1.1.2 Стр. 140-142	1,2
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			10	1.1.2 Стр 90-95	1,2

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 защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Учебная игра.		2				10	1.1.2 Стр 197-199	1,2
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			10	1.1.2 Стр 108-110	1,2
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			10	1.1.2 Стр 11-114	1,2
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			10	1.1.2 Стр. 115-120	1,2
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			11	1.1.3 Стр1 27-132	6
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			11	1.1.3 Стр 135-140	4,6,7

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, базовые шаги с движениями руками.		2				10	1.1.1. Стр. 146-150	3,7
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			10	1.1.1 Стр. 151-160	3,7
50	35а	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			10	1.1.1 Стр. 130-134	3,7
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	37а	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			10	1.2.1 1.1.1 Стр. 130-140	3,7

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			10	1.1.1 Стр. 141-145	3,7
55	39	Обучение комплексам упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.		2				10	1.1.1 Стр. 146-150	3,7
56	39а	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			10	1.1.1 Стр. 151-160	3,7
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			10	1.2.2 1.1.1 Стр 160-170	3,7
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.	2					10	1.1.4 Стр. 85-86	5,8,9

		Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.								
		Подготовка рефератов на тему: «профессионально прикладная физическая подготовка».			2			10	1.1.4 Стр. 85-86	5,8,9
59	41а	Практические занятия. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.		2				10	1.1.4 Стр 87-90	5,8,9
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.	Физическая культура студента: Учебник /Муллер А.Б. - Москва: ООО «Научно-издательский центр ИНФРА-М», 2018
1.1.2.	Подвижные игры: Учебник / Стрельченко В.Ф.- Москва: Издательство «1000 бестселлеров», 2018
1.1.3	Легкая атлетика: основы знаний в вопросах и ответах: Учебное пособие/Врублевский Е.П.-Москва: Издательство «Спорт»,2016
1.1.4	Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Элеонора Борисовна Кайнова. - Москва: Издательский Дом «ФОРУМ»; Москва: ООО «Научно-издательский центр ИНФРА-М», 2015.
1.2. Электронные издание	
1.2.1.	Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики http://sport.minstm.gov.ru
1.2.2.	Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы http://www.mossport.ru
2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ	
2.1. Печатное издание	
2.1.1.	Жмулин А. В., Масягина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] - М.: Издательство «Прометей» МПГУ. - 2015
2.1.2.	Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2015.

ДЛЯ ЗАМЕТОК ПРОВЕРЯЮЩЕГО

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.

РАБОЧИЙ ПЛАН

на 1,2 семестр2018/2019 учебного года

№ п/п	Вид занятия	Группа	№ учебной недели																																															
			1 семестр																					2 семестр																											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
1	Теоретические занятия	Т-9.12	X																																			X				X	
2	Практические работы	Т-9.12		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	

«31» 08.2018 года

Преподаватель _____ / Саарян Г.М./