

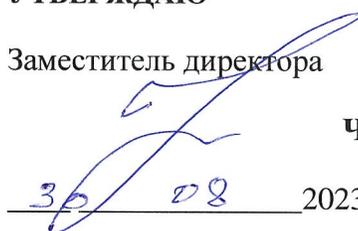
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
города Москвы «Колледж полиции»

(наименование образовательного учреждения среднего профессионального образования)

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

Чечель О.М.


30 08 2023 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

по учебной дисциплине ОУД. 09 Физическая культура (набор 2023)

(код и наименование учебной дисциплины, год набора)

Составлен на основании рабочей программы и рассмотрен на заседании отделения
общеобразовательных дисциплин

(наименование отделения (кафедры))

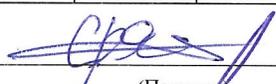
Протокол № 6 от 23 июля 2023 г.

Специальность 40.02.02 Правоохранительная деятельность

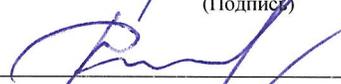
(код, наименование специальности)

| курс | семестр | Максимальная учебная нагрузка (час.) | Самостоятельная (внеаудиторная) работа (час) | Обязательная аудиторная учебная нагрузка (час.) | в том числе: | | | | Форма промежуточной аттестации |
|---------------|---------|--------------------------------------|--|---|------------------------------|----------------------------|-----------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| | | | | | Теоретические занятия (час.) | Лабораторные работы (час.) | Практические занятия (час.) | Курсовое проектирование (час.) | |
| 1 | 1 | 34 | 19 | 34 | 2 | - | 34 | - | Зачет |
| | 2 | 44 | 20 | 44 | 2 | - | 44 | - | Зачет |
| Всего: | | 78 | 39 | 78 | 4 | - | 78 | - | - |

Преподаватели: _____

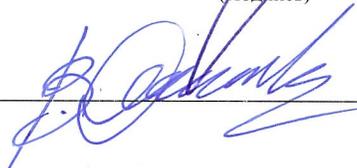

(Подпись)

Рябцев С.В.
(Фамилия, инициалы)


(Подпись)

Добедин Д.А.
(Фамилия, инициалы)

Заведующий отделением _____


Яшков В.В.

II. Содержание календарно-тематического плана

| № № зая тий | Наименование разделов, тем | Количество часов | | Вид занятий | Материально- техническое обеспечение заня- тия, Интернет-ресурсы | Задания для обучающихся | |
|---|---|-------------------------------------|---|-----------------|--|--|---|
| | | ауди- тор- ных зая- тий | внеауди- торной (само- стоятель- ной) работы | | | Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы | Основная и дополнительная литература |
| 1 семестр | | | | | | | |
| Раздел 1 Теоретическая часть | | 6 | 2 | | | | |
| Тема 1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. | | 2 | 1 | | | | |
| 1 | 1.1 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. | 2 | 1 | Комбинированное | Компьютер, проектор, презентация | Изучить методику самостоятельных занятий физическими упражнениями | 1, стр. 10 2, стр.78 3, стр. 53 |
| Раздел 2 Практическая часть | | 34 | 19 | | | | |
| Тема 2 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | | 14 | 10 | | | | |
| 2 | 2.1 Развитие выносливости. ОФП. | 2 | 1 | Практическое | Секундомер, свисток. | Бег до 30 мин. Темп средний. | 1, стр. 104 -111; 2, стр. 43-54 3, стр. 147-155 |
| 3 | 2.2 Тестирование бега на средние дистанции. ОФП | 2 | 1 | Практическое | Секундомер, свисток. | Бег до 30 мин. Темп средний | 1, стр. 104 -111; 2, стр. 43-54 3, стр. 43-78 |
| 4 | 2.3 Развитие скоростных качеств. Бег на короткие дистанции .60 м. ОФП | 2 | 2 | Практическое | Секундомер, свисток. | Упражнения на гибкость. Бег на короткие дистанции до 60 м | 1, стр. 104 -111; 2, стр. 120-122 3, стр. 147-155 |
| 5 | 2.4 Тестирование бега на 60 м. ОФП. | 2 | 2 | Практическое | Секундомер, свисток. | Отжимание - 10\5подх. Пресс - 10\5подх. Скакалка -30 сек.-5 | 1, стр. 104 -111; 2, стр. 120-122 3, стр. 147-155 |
| 6 | 2.5 Развитие силы. ОФП | 2 | 2 | Практическое | Секундомер, свисток. | Подтягивание на перекладине 5 подходов по 8 раз | 1, стр. 104 -111; 2, стр. 120-122 3, стр. 147-155 |

| № № заня тий | Наименование разделов, тем | Количество часов | | Вид занятий | Материально- техническое обеспечение заня- тия, Интернет-ресурсы | Задания для обучающихся | |
|---------------------------|--|--------------------------------------|---|-------------------------|--|---|---|
| | | ауди- тор- ных заня- тий | внеауди- торной (само- стоятель- ной) работы | | | Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы | Основная и дополнительная литература |
| 7 | 2.6 Развитие силы. ОФП | 2 | 1 | Практическое | Секундомер, сви- сток. | Подтягивание на перекладине 5 подходов по 8 раз | 1, стр. 104 -11 2, стр. 120-12; 3, стр. 147-15; |
| 8 | 2.7 Техника прыжка в длину с места. ОФП. Тестирование прыжка с места в длину. | 2 | 1 | Практическое | Секундомер, сви- сток. | Упражнения на гибкость. Прыжки с места 5/4 подх | 1, стр. 104 -11 2, стр. 120-12; 3, стр. 147-15; |
| Тема 3 Гимнастика. | | 10 | 5 | | | | |
| 9 | 3.1 Комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с уче- том направления будущей профес- сиональной деятельности. | 2 | 1 | Учебно- методическое | Секундомер, сви- сток, гимнастиче- ские маты. | Отжимание - 10\5подх. Пресс - 10\5подх. Скакалка-30 сек.- 5 раз. | 1, стр. 91-10; 2, стр. 79-10; 3, стр. 164-17 |
| 10 | 3.2 Акробатические комбинации. Комплекс силовых упражнений. | 2 | 1 | Практическое | Секундомер для измерения пульса. Свисток. Гимнастические маты | Отжимание - 10\5подх. Пресс - 10\5подх. Скакалка -30 сек.- 5 раз. | 1, стр. 91-10; 2, стр. 79-10; 3, стр. 164-17 |
| 11 | 3.3 Акробатические комбинации. Тестирование – Поднимание туло- вища из положения лёжа на спине. | 2 | 1 | Практическое | Секундомер для измерения пульса. Свисток. Гимнастические маты. | Отжимание - 10\5подх. Пресс - 10\5подх. Скакалка -30 сек.- 5 раз | 1, стр. 91-10; 2, стр. 79-10; 3, стр. 164-17 |
| 12 | 3.4 Акробатические комбинации. Тестирование – Подтягивание на пе- рекладине (высокой / низкой 90 см.). | 2 | 1 | Практическое | Секундомер для измерения пульса. Гимнастические маты. | Отжимание - 10\5подх. Пресс - 10\5подх. Скакалка -30 сек.- 5 раз | 1, стр. 91-10; 2, стр. 79-10; 3, стр. 164-17 |
| 13 | 3.5 Акробатические комбинации. | 2 | 1 | Практическое | Гимнастические | Отжимание - | 1, стр. 91-10; |

| № № заня- тий | Наименование разделов, тем | Количество часов | | Вид занятий | Материально- техническое обеспечение заня- тия, Интернет-ресурсы | Задания для обучающихся | |
|---|---|--------------------------------------|---|---------------------|---|---|---|
| | | ауди- тор- ных заня- тий | внеауди- торной (само- стоятель- ной) работы | | | Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы | Основная и дополнительная литература |
| | Тестирование – Сгибание и разгибания рук в упоре лежа на полу. | | | | маты. Секундомер. Рабочая тетрадь. | 10\5подх. Пресс - 10\5подх. Скакалка -30 сек.- 5 раз | 2, стр. 237-25 3, стр. 201-20 |
| Тема 4 Спортивные игры. Баскетбол. | | 4 | 2 | | | | |
| 14 | 4.1 Техника ведения мяча левой (правой) рукой.ОФП. | 2 | 1 | Учебно-методическое | Гимнастические маты. Ноутбук. Секундомер | Отжимание - 10\5подх. Пресс - 10\5подх | 1, стр. 55-61 2, стр. 155-159 3, стр. 127-153 |
| 15 | 4.2 Приемы, передвижений и остановки. ОФП. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 2 | 1 | Практическое | Инвентарь для эстафет. Баскетбольный мяч. Свисток. Баскетбольная площадка. | Отжимание - 10\5подх. Пресс - 10\5подх | 1, стр. 55-61 2, стр. 155-159 3, стр. 127-153 |
| Тема 5 Спортивные игры. Волейбол. | | 4 | 2 | | | | |
| 16 | 5.1 Передача мяча сверху и снизу. ОФП. Учебная игра по правилам в волейбол. | 2 | 1 | Практическое | Волейбольный мяч. Волейбольная сетка. Игровая площадка для волейбола. Секундомер. | Подтягивание на перекладине 5 подх. по 8 раз. | 1, стр. 72-82 2, стр. 155-159 3, стр. 127-153 |
| 17 | 5.2 Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу. ОФП. Учебная игра в волейбол. | 2 | 1 | Практическое | Волейбольный мяч. Волейбольная сетка. Игровая площадка для волейбола. Секундомер. | Подтягивание на перекладине 5 подх. по 8 раз. | 1, стр. 72-82 2, стр. 155-159 3, стр. 127-153 |
| 18 | Зачет | 2 | | | | | |
| | Всего за 1 семестр | 34 | 19 | | | | |
| 2 семестр | | | | | | | |
| Раздел 1 Теоретическая часть | | 2 | 1 | | | | |
| Тема 1 Общекультурное и социально значение | | 2 | 1 | | | | |

| № № заня- тий | Наименование разделов, тем | Количество часов | | Вид занятий | Материально- техническое обеспечение заня- тия, Интернет-ресурсы | Задания для обучающихся | |
|---|--|--------------------------------------|---|---------------------|--|---|--|
| | | ауди- тор- ных заня- тий | внеауди- торной (само- стоятель- ной) работы | | | Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы | Основная и дополнительная литература |
| физической культуры. Здоровый образ жизни. | | | | | | | |
| 19 | 1.2 Правила техники безопасности на занятиях физической культурой по темам легкая атлетика, лыжной подготовка единоборства. | 2 | 1 | Комбинированное | Инструкция, Журнал регистрации, инструктаж обучающихся | Прыжки на двух ногах 50 р., на месте. Упражнения на гибкость. | 1, стр.18-21, 105,116-117,12 |
| Раздел 2 Практическая часть | | 44 | 20 | | | | |
| Тема 6 Лыжная подготовка | | 12 | 5 | | | | |
| 20 | 6.1 Методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. | 2 | 1 | Учебно-методическое | Гимнастические маты. Ноутбук. Секундомер | Отжимание - 10\5подх. Пресс - 10\5подх. Скакалка -30 сек.-5 р | 1, стр. 124-126 2, стр. 104-116 |
| 21 | 6.2 Чередование различных лыжных ходов. | 2 | 1 | Практическое | Лажы с креплениями, ботинки и палки лыжные. Секундомер | Отжимание - 10\5подх. Пресс - 10\5подх. Скакалка -30 сек.-5 р | 1, стр. 124-126 2, стр. 104-116 |
| 22 | 6.3 Переход с одного лыжного хода на другой. Прохождение дистанции 2 км на лыжах. | 2 | 1 | Практическое | Лажы с креплениями, ботинки и палки лыжные. Секундомер | Отжимание - 10\5подх. Пресс - 10\5подх. Скакалка -30 сек.-5 р | 1, стр. 124-126 2, стр. 104-116 |
| 23 | 6.4 Лыжные эстафеты. Прохождение дистанции 3 км на лыжах. | 2 | 1 | Практическое | Лажы с креплениями, ботинки и палки лыжные. Секундомер | Отжимание - 10\5подх. Пресс - 10\5подх. Скакалка -30 сек.-5 р | 1, стр. 116-128 2, стр. 104-116 |
| 24 | 6.4 Отработка классического, конькового хода на лыжах. | 2 | 1 | Практическое | Лажы с креплениями, ботинки и палки лыжные. Секундомер | Отжимание - 10\5подх. Пресс - 10\5подх. Скакалка -30 сек.-5 р | 1, стр. 116-128 2, стр. 104-116 |

| № № заня тий | Наименование разделов, тем | Количество часов | | Вид занятий | Материально- техническое обеспечение заня- тия, Интернет-ресурсы | Задания для обучающихся | |
|--------------------------------------|--|--------------------------------------|---|---------------------|--|---|--|
| | | ауди- тор- ных заня- тий | внеауди- торной (само- стоятель- ной) работы | | | Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы | Основная и дополнительная литература |
| 25 | 6.5 Контрольное занятие. | 2 | | Практическое | Лажы с креплениями, ботинки и палки лыжные. Секундомер | Отжимание - 10\5подх. Пресс - 10\5подх. Скакалка -30 сек.-5 р | 1, стр. 116-121 2, стр. 104-110 |
| Тема 7 Элементы единоборства. | | 12 | 6 | | | | |
| 26 | 7.1 Боевая стойка.ОФП. | 2 | 1 | Учебно-методическое | Гимнастические маты. Ноутбук. Секундомер | Отжимание - 10\5подх. Пресс - 10\5подх. Скакалка -30 сек.-5 р | 1, стр. 128-140 11 12 |
| 27 | 7.2 Самостраховка в единоборствах. Силовая гимнастика. | 2 | 1 | Практическое | Перчатки, борцовский зал, лапы , макивары, скакалки, мешки набивные. | Отжимание - 10\5подх. Пресс - 10\5подх. Скакалка -30 сек.-5 р | 1, стр. 128-140 11 12 |
| 28 | 7.3 Техника передвижений, комбинаций ударов руками, ногами и защитных действий | 2 | 1 | Практическое | Перчатки, борцовский зал, лапы , макивары, скакалки, мешки набивные. | Отжимание - 10\5подх. Пресс - 10\5подх. Скакалка -30 сек.-5 р | 1, стр. 128-140 11 12 |
| 29 | 7.4 Стойки и передвижения. Силовая гимнастика. | 2 | 1 | Практическое | Перчатки, борцовский зал, лапы , макивары, скакалки, мешки набивные. | Специальные и специально-подготовительные упражнения. Борцовский «мостик». Отжимание - 10\5подх. | 1, стр. 128-140 11 12 |
| 30 | 7.5 Самостраховку при падении. Силовая гимнастика. | 2 | 1 | Практическое | Перчатки, борцовский зал, лапы , макивары, скакалки, мешки набивные. | Специальные и специально-подготовительные упражнения. Борцов- | 1, стр. 128-140 11 12 |

| № № зая тий | Наименование разделов, тем | Количество часов | | Вид занятий | Материально- техническое обеспечение заня- тия, Интернет-ресурсы | Задания для обучающихся | |
|---|---|-------------------------------------|---|----------------|--|--|---|
| | | ауди- тор- ных зая- тий | внеауди- торной (само- стоятель- ной) работы | | | Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы | Основная и дополнительная литература |
| | | | | | | ский «мостик». Отжимание - 10\5подх. | |
| 31 | 7.6 Комбинация ударов руками, ногами и защитные действия. Силовая гимнастика. | 2 | 1 | Практическое | Перчатки, борцовский зал, лапы, макивары, скакалки, мешки набивные. | Специальные и специально-подготовительные упражнения. Борцовский «мостик». Отжимание - 10\5подх. | 1, стр. 128-140 11 12 |
| Тема 2 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | | 18 | 9 | | | | |
| 32 | 2.8 Метание в горизонтальные и вертикальные цели. ОФП. | 2 | 1 | Практическое | Флажки разные, мячи малые теннисные, свисток. | Бег до 30 мин. Темп средний | 1, стр. 104-116 2, стр. 122-164 3, стр. 43-78 |
| 33 | 2.9 Бег на короткие дистанции. ОФП. | 2 | 1 | Практическое | Флажки разные, мячи малые теннисные, свисток | Бег до 30 мин. Темп средний | 1, стр. 104-116 2, стр. 122-164 3, стр. 43-78 |
| 34 | 2.10 Тестирование бега 60 м. ОФП. | 2 | 1 | Практическое | Свисток, секундомер. | Бег до 30 мин. Темп средний | 1, стр. 104-116 2, стр. 122-164 3, стр. 43-78 |
| 35 | 2.12 Метание гранаты на дальность. ОФП. | 2 | 1 | Практическое | Рулетка (25 м.) Гранаты (500,700 г.). | Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий | 1, стр. 59-95 2, стр. 122-164 3, стр. 43-78 |
| 36 | 2.13 Техника прыжка в длину с места. Техника бега на средние дистанции. ОФП. | 2 | 1 | Практическое | Рулетка (25 м.) Гранаты (500,700 г.). | Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий | 1, стр. 59-95 2, стр. 122-164 3, стр. 43-78 |
| 37 | 2.14 Тестирование прыжка в длину с места. Техника бега на средние дистанции. ОФП. | 2 | 1 | Практическое | Секундомер, рулетка (25 м.). | Бег до 30 мин. Темп средний. | 1, стр. 59-95 2, стр. 122-164 3, стр. 43-78 |

| № № заня- тий | Наименование разделов, тем | Количество часов | | Вид занятий | Материально- техническое обеспечение заня- тия, Интернет-ресурсы | Задания для обучающихся | |
|---|--|--------------------------------------|---|-----------------|--|---|---|
| | | ауди- тор- ных заня- тий | внеауди- торной (само- стоятель- ной) работы | | | Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы | Основная и дополнительная литература |
| 38 | 2.15 Тестирование бега на 2000 и 3000 м. ОФП. | 2 | 1 | Практическое | Секундомер для измерения пульса. | Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий | 1, стр. 59-95 2, стр. 122-164 3, стр. 43-78 |
| 39 | 2.16 Воспитание выносливости Прохождение полосы препятствий. ОФП. | 2 | 1 | Практическое | Секундомер для измерения пульса | Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий | 1, стр. 59-95 2, стр. 122-164 3, стр. 43-78 |
| 40 | 2.17 Тестирование бега на 2000м.,3000м. ОФП. | 2 | 1 | Практическое | Секундомер для измерения пульса | Специальные беговые упражнения. | 1, стр. 59-95 2, стр. 122-164 3, стр. 43-78 |
| Раздел 1 Теоретическая часть | | 2 | 1 | | | | |
| Тема 1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. | | 2 | 1 | | | | |
| 58 | 1.7 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. | 2 | 1 | Комбинированное | Компьютер, проектор, презентация. | Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий | 1, стр. 14-82 2, стр. 155-159 |
| 59 | Зачет | 2 | | | | | |
| | Всего за 2-ой семестр | 44 | 20 | | | | |
| | Итого | 78 | 39 | | | | |

III. Используемая литература

Основная литература

| № п/п | Наименование | Автор | Издательство и год издания |
|-------|----------------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| 1. | Физическая культура 10—11 классы | Лях В.И., Зданевич А.А. | М.: Просвещение, 2021 |
| 2. | Физическая культура. | Виленский М.Я., Горшков А.Г. | М.: «Кнорус» 2020 |
| 3. | Физическая культура СПО | Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. | М.: «Кнорус» 2020 |

Дополнительная литература

| № п/п | Наименование | Автор | Издательство и год издания |
|-------|--|--|----------------------------|
| 4. | Физическая культура | Бишаева А.А. | Академия, 2020. |
| 5. | История физической культуры и спорта. | Голощапов Б.Р. | М.: Академия, 2020. |
| 6. | Гимнастика. Учебник. | Павлов И.Б. | М.: «Феникс» 2020. |
| 7. | Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства. | Железняк Ю.Д. Ивойлов А.В. Савина М.В. | Академия 2018. |
| 8. | Гигиена физического воспитания и спорта. | Коваль В.И., Родионова Т.А. | Академия 2019. |
| 9. | Гимнастика. Учебник для студентов высших учебных заведений. | М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. | Академия 2018. |
| 10. | Спорт XXI века: универсальные единоборства. Технико-тактические действия в партере на примере боевого самбо. | Волостных В.В., Ишков А.В. | МЭИ 2019. |

Нормативные правовые акты

| | | | |
|-----|---|--------------------------------|-------------|
| 11. | Наставление по физической подготовке сотрудников ОВД. | Приказ по МВД № 510 | 15.05.2001. |
| 12. | Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" | Приказ Минспорта России № 1045 | 16.11.2021. |

Интернет-ресурсы

| № п/п | Описание ресурса | Адрес |
|-------|----------------------------------|---|
| 13. | Методический портал учителя | http://metodsovet.su |
| 14. | Библиотека МЭШ | https://uchebnik.mos.ru |
| 15. | Физкультура в школе | http://www.fizkulturavshkole.ru |
| 16. | Физкультура в школе | http://www.fizkulturavshkole.ru |
| 17. | Учительский портал | http://www.uchportal.ru |
| 18. | Про физру | http://profizru.ru/fizkultura |
| 19. | ГТО | http://www.gto.ru |
| 20. | Официальный сайт Колледж полиции | https://spo-kp.mskobr.ru/ |