

АНПОО «Тамбовский колледж социокультурных технологий»

(наименование учебного заведения)

УТВЕРЖДАЮ:  
Заместитель директора  
по учебно-методической  
работе

И.В. Анашкина

«05» сентября 2024г.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

на 2024 / 2025 учебный год

по дисциплине ОДБ.04 Физическая культура

специальности 40.02.04 Юриспруденция

для 1 курса, группы 17

Преподаватель Белянин Р.А.

(фамилия, имя, отчество)

Общее количество часов по учебному плану на дисциплину 72 часа,  
в том числе:

Количество часов по учебному плану на 2024 / 2025 учебный год 72 часа.  
из них:

|                             |      |                            |    |       |
|-----------------------------|------|----------------------------|----|-------|
| Уроки комбинированные       | час. | Практические занятия       | 68 | часа. |
| Уроки сообщения нов. знаний | час. | Лабораторные работы        |    | час.  |
| Уроки повторения            | час. | Консультация по курс. р-те |    | час.  |
| Лекции                      | 4    | Экскурсии                  |    | час.  |
| Семинары                    | час. | Диспуты                    |    | час.  |
|                             |      | Конференции                |    | час.  |

Составлен в соответствии с учебной рабочей программой, утвержденной  
методическим советом протокол №6 от «28» декабря 2025г.  
(кем утверждена программа)

Организация-разработчик: АНПОО ТКСКТ «Тамбовский колледж социокультурных технологий»

Разработчик: Белянин Р.А.

Зам. директора по УМР

«4» сентября 2026г. Анашкина И.В.

| №№<br>занят<br>ий | Наименование разделов, тем,<br>занятий                                                                                                                         | Количес<br>тв<br>о часов | Календарн<br>ые сроки<br>изучения<br>(месяц) | Вид занятий          | Наглядные пособия                       | Задания для<br>самостоятельной<br>работы<br>студентов.                                |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                 | 2                                                                                                                                                              | 3                        | 4                                            | 5                    | 6                                       | 7                                                                                     |
|                   | <b>Теоретико-<br/>практические основы<br/>физической культуры</b>                                                                                              |                          |                                              |                      |                                         |                                                                                       |
| 1                 | Физическая культура в<br>общекультурной и профессио-<br>нальной подготовке студентов<br>СПО<br><br>Основные признаки утомления.<br>Факторы регуляции нагрузки. | 2                        |                                              | Лекция               | Учебное пособие                         | Оздоровительные<br>системы<br>физического<br>воспитания.                              |
|                   | <b>Раздел 1<br/>Лёгкая атлетика</b><br><br><b>Бег на короткие дистанции</b>                                                                                    | 14                       |                                              |                      |                                         |                                                                                       |
| 2                 | Бег на короткие дистанции:<br>высокий и низкий старт, бег 10<br>- 30м.                                                                                         | 2                        | Сентябрь<br>Сентябрь                         | Практическое занятие | Учебное пособие, рулетка,<br>секундомер | Правила<br>соревнований в<br>беге на короткие<br>дистанции.                           |
| 3                 | Бег на короткие дистанции:<br>стартовый разгон,<br>финиширование; бег до100м.                                                                                  | 2                        | Сентябрь                                     | Практическое занятие | Учебное пособие, рулетка,<br>секундомер | Организация<br>занятий<br>физическими<br>упражнениями<br>различной<br>направленности. |
|                   | <b>Эстафетный бег</b>                                                                                                                                          |                          |                                              |                      |                                         |                                                                                       |
| 4                 | Техника эстафетного бега.                                                                                                                                      | 2                        | Сентябрь                                     | Практическое занятие | Учебное пособие, рулетка,               | Эстафетный бег                                                                        |

|   |                                                                           |    |         |                      |                                       |                                                                                 |
|---|---------------------------------------------------------------------------|----|---------|----------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
|   | Эстафетный бег 4*100м.                                                    |    |         |                      | секундомер                            |                                                                                 |
| 5 | Эстафетный бег 4*200м.                                                    | 2  | Октябрь | Практическое занятие | Учебное пособие, рулетка, секундомер  | Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.                       |
|   | <b>Метание гранаты</b>                                                    |    |         |                      |                                       |                                                                                 |
| 6 | Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).                    | 2  | Октябрь | Практическое занятие | Учебное пособие, рулетка, секундомер  | Метание гранаты с разбега                                                       |
|   | <b>Прыжки в длину с разбега</b>                                           |    |         |                      |                                       |                                                                                 |
| 7 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»                           | 2  | Октябрь | Практическое занятие | Учебное пособие, рулетка, секундомер  | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»                                 |
|   | <b>Кроссовая подготовка</b>                                               |    |         |                      |                                       |                                                                                 |
| 8 | Кроссовая подготовка 2 – 3 км                                             | 2  | Октябрь | Практическое занятие | Учебное пособие, рулетка, секундомер, | Бег по пересечённой местности до 3 км. Правила соревнований по лёгкой атлетике. |
|   | <b>Раздел 2<br/>Спортивные игры<br/>Баскетбол</b>                         | 12 |         |                      |                                       |                                                                                 |
|   | <b>Стартовая стойка. Перемещения. Сочетание способов перемещения</b>      |    |         |                      |                                       |                                                                                 |
| 9 | Техника безопасности в баскетболе. Стартовая стойка. Способы перемещения, | 2  | Октябрь | Практическое занятие | Мячи баскетбольные                    | Техника выполнения способов                                                     |

|    |                                                                                                   |   |         |                      |                    |                                                                               |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------|----------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|    | остановки, повороты.                                                                              |   |         |                      |                    | перемещения, остановок, поворотов, их назначение.                             |
| 10 | Сочетание способов перемещения. Держание игрока с мячом. Бег с изменением направления и скорости. | 2 | Октябрь | Практическое занятие | Мячи баскетбольные | Правила игры в баскетбол                                                      |
|    | <b>Прием мяча и передача</b>                                                                      |   | Октябрь |                      |                    |                                                                               |
| 11 | Прием мяча и передача на месте, в движении, со сменой мест.                                       | 2 | Ноябрь  | Практическое занятие | Мячи баскетбольные | Техника выполнения и назначение игровых упражнений.                           |
|    | <b>Вырывание и выбивание мяча, перехват</b>                                                       |   |         |                      |                    |                                                                               |
| 12 | Вырывание и выбивание мяча, перехват, накрывание                                                  | 2 | Ноябрь  | Практическое занятие | Мячи баскетбольные | Техника выполнения и назначение игровых упражнений.                           |
|    | <b>Ведение мяча</b>                                                                               |   |         |                      |                    |                                                                               |
| 13 | Ведение мяча с изменением направления, обводка препятствий.                                       | 2 | Ноябрь  | Практическое занятие | Мячи баскетбольные | Техника выполнения способов перемещения, остановок, поворотов, их назначение. |
|    | <b>Бросок мяча в кольцо, Тактика игры</b>                                                         |   |         |                      |                    |                                                                               |
| 14 | Бросок мяча в кольцо на месте в движении, с сопротивлением                                        | 2 | Ноябрь  | Практическое занятие | Мячи баскетбольные | Техника выполнения и                                                          |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |         |                      |                                                 |                                                                  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|----------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
|    | защитника.<br>Тактика игры в защите и нападении                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |         |                      |                                                 | назначение игровых упражнений.<br>Тактика игры в баскетбол.      |
|    | <b>Раздел 3<br/>Гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>6</b> |         |                      |                                                 |                                                                  |
|    | <b>Круговой метод тренировки</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |         |                      |                                                 |                                                                  |
| 15 | Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.<br>Круговой метод тренировки<br><br>Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением), упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, упражнения для коррекции зрения | <b>2</b> | Декабрь | Практическое занятие | Тренажёры,маты,перекладина,брусья,канат,бревно. | Круговой метод тренировки                                        |
|    | <b>Висы и упоры.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |          |         |                      |                                                 |                                                                  |
| 16 | Висы и упоры. Упражнения у гимнастической стенки. Комбинации на перекладине. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Подтягивание, отжимание                                                                                                                                                                  | <b>2</b> | Декабрь | Практическое занятие | Тренажёры,маты,перекладина,брусья,канат,бревно. | Висы и упоры. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.       |
|    | <b>Акробатика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |         |                      |                                                 |                                                                  |
| 17 | Акробатика. Зачет.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>2</b> | Декабрь | Практическое занятие | Тренажёры,маты,перекладина,брусья,канат,бревно. | Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, |

|                          |                                                                                                     |           |        |                      |                  |                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|----------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          |                                                                                                     |           |        |                      |                  | использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности . |
| <b>1 семестр 34 часа</b> |                                                                                                     |           |        |                      |                  |                                                                                                                                                                                                                                      |
|                          | <b>Раздел 4<br/>Лыжная подготовка</b>                                                               | <b>18</b> |        |                      |                  |                                                                                                                                                                                                                                      |
|                          | <b>Попеременные лыжные ходы.</b>                                                                    |           |        |                      |                  |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 1                        | Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой<br>Оказание помощи при обморожениях и травмах. | <b>2</b>  | Январь | Лекция               |                  | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.                                                                                                                                          |
| 2                        | Повороты на лыжах на месте.<br>Попеременный двухшажный ,                                            | <b>2</b>  | Январь | Практическое занятие | Лыжный инвентарь | Техника                                                                                                                                                                                                                              |

|   |                                                                                                                             |   |         |                      |                  |                                                                |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------|----------------------|------------------|----------------------------------------------------------------|
|   | четырёхшажный ход.                                                                                                          |   |         |                      |                  | выполнения поворотов.                                          |
|   | <b>Одновременные лыжные ходы.<br/>Переход с хода на ход</b>                                                                 |   |         |                      |                  |                                                                |
| 3 | Одновременный бесшажный ,<br>двухшажный ход.                                                                                | 2 | Январь  | Практическое занятие | Лыжный инвентарь | Техника выполнения одновременного бесшажного хода              |
| 4 | Одновременный одношажный ход (основной и стартовый вариант)<br>Переход с попеременных ходов на одновременные, попеременные. | 2 | Январь  | Практическое занятие | Лыжный инвентарь | Техника выполнения одновременного одношажного хода             |
|   | <b>Коньковые лыжные ходы,<br/>Подъёмы и спуски.</b>                                                                         |   |         |                      |                  |                                                                |
| 6 | Коньковый ход без отталкивания руками<br>Торможение и поворот «плугом». Подъём «лесенкой», «ёлочкой».                       | 2 | Февраль | Практическое занятие | Лыжный инвентарь | Техника выполнения конькового хода без отталкивания руками.    |
| 7 | Одновременный двухшажный, одношажный коньковый ход.                                                                         | 2 | Февраль | Практическое занятие | Лыжный инвентарь | Техника выполнения одновременного двухшажного конькового хода. |
|   | <b>Переход с хода на ход</b>                                                                                                |   |         |                      |                  |                                                                |
| 8 | Переход с хода на ход. Спуски и подъёмы.                                                                                    | 2 | Март    | Практическое занятие | Лыжный инвентарь | Переход с хода на ход. Спуски и подъёмы.                       |

|    |                                                                                                                                                            |           |      |                      |                          |                                                                                                                                                                                         |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|----------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Преодоление контруклонов.                                                                                                                                  | 2         |      |                      |                          | Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.                                                             |
| 9  | Организация и проведение спортивно – массовых соревнований.<br>Развитие выносливости, координации. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). | 2         | Март | Практическое занятие | Лыжный инвентарь         | Организация и проведение спортивно – массовых соревнований<br>Правила соревнований в лыжных гонках.<br>Тактика лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. |
|    | <b>Раздел 5<br/>Спортивные игры<br/>Волейбол</b>                                                                                                           | <b>16</b> |      |                      |                          |                                                                                                                                                                                         |
|    | <b>Стойки и передвижения</b>                                                                                                                               |           |      |                      |                          |                                                                                                                                                                                         |
| 10 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. Прием и                                                                                                        | 2         | Март | Практическое занятие | Сетка, мячи волейбольные | История развития волейбола.                                                                                                                                                             |

|    |                                                                                                                                                                              |   |        |                      |                          |                                                                |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------|----------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------|
|    | передача мяча.                                                                                                                                                               |   |        |                      |                          | Техника безопасности в волейболе.                              |
|    | <b>Прием и передача мяча</b>                                                                                                                                                 |   |        |                      |                          |                                                                |
| 11 | Правила игры в волейбол. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте. Развитие прыгучести. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.                             | 2 | Апрель | Практическое занятие | Сетка, мячи волейбольные | Правила игры в волейбол.                                       |
| 12 | Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам. | 2 | Апрель | Практическое занятие | Сетка, мячи волейбольные | Правила игры в волейбол.                                       |
| 13 | Прием и передача мяча над собой и партнёру в паре, через сетку в парах, тройках и т.д.. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.                                      | 2 | Апрель | Практическое занятие | Сетка, мячи волейбольные | Техника выполнения перемещений, приёмов и передач в волейболе. |
|    | <b>Подача мяча</b>                                                                                                                                                           |   |        |                      |                          |                                                                |
| 14 | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.                                                                                  | 2 | Апрель | Практическое занятие | Сетка, мячи волейбольные | Техника выполнения нижней и верхней прямой подачи.             |
|    | <b>Нападающий удар</b>                                                                                                                                                       |   |        |                      |                          |                                                                |
| 15 | Нападающий удар. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.                                                                                                             | 2 | Апрель | Практическое занятие | Сетка, мячи волейбольные | Техника выполнения прямого                                     |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                              |   |        |                      |                                                     |                                                             |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------|----------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                                                                                                                              |   |        |                      |                                                     | нападающего удара.                                          |
|    | <b>Техника защитных действий.</b>                                                                                                                                                                                                                            |   |        |                      |                                                     |                                                             |
| 16 | Техника защитных действий. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на животе, блокирование. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам. | 2 | Апрель | Практическое занятие | Сетка, мячи волейбольные                            | Техника выполнения защитных действий.                       |
|    | <b>Тактика игры</b>                                                                                                                                                                                                                                          |   |        |                      |                                                     |                                                             |
| 17 | Тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра в волейбол по правилам.                                                                                                                                                                                     | 2 | Май    | Практическое занятие | Сетка, мячи волейбольные                            | Техника подачи мяча                                         |
|    | <b>Раздел 6</b>                                                                                                                                                                                                                                              |   |        |                      |                                                     |                                                             |
|    | <b>Лёгкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                                                       | 4 |        |                      |                                                     |                                                             |
|    | <b>Прыжок в высоту</b>                                                                                                                                                                                                                                       |   |        |                      |                                                     |                                                             |
| 18 | Прыжок в высоту способом «Перешагивание»                                                                                                                                                                                                                     | 2 | Май    | Практическое занятие | Маты, стойки для прыжков, рулетка, учебное пособие. | Техника выполнения прыжка в высоту способом «Перешагивание» |
|    | <b>Бег на средние дистанции, Бег по пересеченной местности</b>                                                                                                                                                                                               |   |        |                      |                                                     |                                                             |
| 19 | Бег на средние дистанции. Развитие выносливости, гибкости, координации.                                                                                                                                                                                      | 2 | Май    | Практическое занятие | Учебное пособие, тренажёры, секундомер              | Комплекс упражнений на развитие                             |

|                                    |                                                            |  |  |  |  |                                |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--------------------------------|
|                                    | Бег по пересеченной местности.<br>Дифференцированный зачет |  |  |  |  | скоростно-<br>силовых качеств. |
| <b>2 семестр 38ч</b>               |                                                            |  |  |  |  |                                |
| <b><i>Всего за год 72 часа</i></b> |                                                            |  |  |  |  |                                |