

УТВЕРЖДАЮ:
Заместитель директора
по учебно-методической
работе

И.В.Анашкина

«4» сентября 2026г

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2026 / 2027 учебный год

по дисциплине ОД.09 Физическая культура
специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям)
для 1 курса, группы 14

Преподаватель Белянин Р.А.
(фамилия, имя, отчество)

Общее количество часов по учебному плану на дисциплину 118 часа,
в том числе:

Количество часов по учебному плану на 2026 / 2027 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	<u>4</u> час.	Экскурсии	_____ час.
Семинары	_____ час.	Диспуты	_____ час.
		Конференции	_____ час.

Составлен в соответствии с учебной рабочей программой, утвержденной
методическим советом протокол №1 от « 4 » сентября 2026г. _____
(кем утверждена программа)

№№ заня тий	Наименование разделов, тем, занятий	Количес тво часов	Календарн ые сроки изучения (месяц)	Вид занятий	Наглядные пособия	Задания для самостоятельной работы студентов.
1	2	3	4	5	6	7
	Теоретико- практические основы физической культуры					
1	Физическая культура в общекультурной и профессио- нальной подготовке студентов СПО Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.	2		Лекция	Учебное пособие	Оздоровительные системы физического воспитания.
	Раздел 1 Лёгкая атлетика Бег на короткие дистанции	14				
2	Бег на короткие дистанции: высокий и низкий старт, бег 10 - 30м.	2	Сентябрь Сентябрь	Практическое занятие	Учебное пособие, рулетка, секундомер	Правила соревнований в беге на короткие дистанции.
3	Бег на короткие дистанции: стартовый разгон, финиширование; бег до 100м.	2	Сентябрь	Практическое занятие	Учебное пособие, рулетка, секундомер	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.
	Эстафетный бег					
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.
	Метание гранаты					
6	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2	Октябрь	Практическое занятие	Учебное пособие, рулетка, секундомер	Метание гранаты с разбега
	Прыжки в длину с разбега					
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»
	Кроссовая подготовка					
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.
	Раздел 2 Спортивные игры Баскетбол	12				
	Стартовая стойка. Перемещения. Сочетание способов перемещения					
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
	Прием мяча и передача		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.
	Вырывание и выбивание мяча, перехват					
12	Вырывание и выбивание мяча, перехват, накрывание	2	Ноябрь	Практическое занятие	Мячи баскетбольные	Техника выполнения и назначение игровых упражнений.
	Ведение мяча					
13	Ведение мяча с изменением направления, обводка препятствий.	2	Ноябрь	Практическое занятие	Мячи баскетбольные	Техника выполнения способов перемещения, остановок, поворотов, их назначение.
	Бросок мяча в кольцо, Тактика игры					
14	Бросок мяча в кольцо на месте в движении, с сопротивлением	2	Ноябрь	Практическое занятие	Мячи баскетбольные	Техника выполнения и

	защитника. Тактика игры в защите и нападении					назначение игровых упражнений. Тактика игры в баскетбол.
	Раздел 3 Гимнастика	6				
	Круговой метод тренировки					
15	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Круговой метод тренировки Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением), упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, упражнения для коррекции зрения	2	Декабрь	Практическое занятие	Тренажёры,маты,перекладина,брусья,канат,бревно.	Круговой метод тренировки
	Висы и упоры.					
16	Висы и упоры. Упражнения у гимнастической стенки. Комбинации на перекладине. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Подтягивание, отжимание	2	Декабрь	Практическое занятие	Тренажёры,маты,перекладина,брусья,канат,бревно.	Висы и упоры. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.
	Акробатика					
17	Акробатика. Зачет.	2	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 .
1 семестр 34 часа						
	Раздел 4 Лыжная подготовка	18				
	Попеременные лыжные ходы.					
1	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой Оказание помощи при обморожениях и травмах.	2	Январь	Лекция		Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.
2	Повороты на лыжах на месте. Попеременный двухшажный ,	2	Январь	Практическое занятие	Лыжный инвентарь	Техника

	четырёхшажный ход.					выполнения поворотов.
	Одновременные лыжные ходы. Переход с хода на ход					
3	Одновременный бесшажный , двухшажный ход.	2	Январь	Практическое занятие	Лыжный инвентарь	Техника выполнения одновременного бесшажного хода
4	Одновременный одношажный ход (основной и стартовый вариант) Переход с попеременных ходов на одновременные, попеременные.	2	Январь	Практическое занятие	Лыжный инвентарь	Техника выполнения одновременного одношажного хода
	Коньковые лыжные ходы, Подъёмы и спуски.					
6	Коньковый ход без отталкивания руками 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.
	Переход с хода на ход					
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. 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 Правила соревнований в лыжных гонках. Тактика лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.
	Раздел 5 Спортивные игры Волейбол	16				
	Стойки и передвижения					
10	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Прием и	2	Март	Практическое занятие	Сетка, мячи волейбольные	История развития волейбола.

	передача мяча.					Техника безопасности в волейболе.
	Прием и передача мяча					
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.
	Подача мяча					
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.
	Нападающий удар					
15	Нападающий удар. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	2	Апрель	Практическое занятие	Сетка, мячи волейбольные	Техника выполнения прямого

						нападающего удара.
	Техника защитных действий.					
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.
	Тактика игры					
17	Тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра в волейбол по правилам.	2	Май	Практическое занятие	Сетка, мячи волейбольные	Техника подачи мяча
	Раздел 6					
	Лёгкая атлетика	4				
	Прыжок в высоту					
18	Прыжок в высоту способом «Перешагивание»	2	Май	Практическое занятие	Маты, стойки для прыжков, рулетка, учебное пособие.	Техника выполнения прыжка в высоту способом «Перешагивание»
	Бег на средние дистанции, Бег по пересеченной местности					
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. Дифференцированный зачет					скоростно- силовых качеств.
2 семестр 38ч						
<i>Всего за год 72 часа</i>						