

АНПОО «Тамбовский колледж социокультурных технологий»

(наименование учебного заведения)



УТВЕРЖДАЮ :
Заместитель директора
по учебно-методической
работе

И.В. Анашкина

«4» сентября 2026г

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2026 / 2027 учебный год

по дисциплине ОГСЭ.05 Физическая культура
специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям)
для 1 курса, группы 14

Преподаватель Беянин Руслан.
(фамилия, имя, отчество)

Общее количество часов по учебному плану на дисциплину 170 часа,
в том числе:

Количество часов по учебному плану на 2026 / 2027 учебный год 170 часов.
из них:

Уроки комбинированные _____ час.	Практические занятия <u>165</u> часа.
Уроки сообщения нов. знаний _____ час.	Лабораторные работы _____ час.
Уроки повторения _____ час.	Консультация по курс. р-те _____ час.
Лекции <u>5</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	Календар ные сроки изучения (месяц)	Вид занятий	Наглядные пособия	Задания для самостоятельной работы студентов.
1	2	3	4	5	6	7
	Теоретико- практические основы физической культуры	14				
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					
3	Бег на короткие дистанции: стартовый разгон, финиширование; бег до 100м. высокий и низкий старт, бег 10 - 30м.	2	Сентябрь	Практическое занятие	Учебное пособие, рулетка, секундомер	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.
	Эстафетный бег					
4	Техника эстафетного бега. Эстафетный бег 4*100м. Эстафетный бег 4*200м.	2	Сентябрь	Практическое занятие	Учебное пособие, рулетка, секундомер	Эстафетный бег
5	Самостоятельная работа	2	Октябрь	Практическое занятие	Учебное пособие, рулетка,	Особенности

	обучающегося. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут				секундомер	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, остановки, повороты.	2	Октябрь	Практическое занятие	Мячи баскетбольные	Техника выполнения способов перемещения, остановок,

	Самостоятельная работа обучающегося. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног					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	Тактика игры в

	защитника. Тактика игры в защите и нападении					баскетбол.
	Раздел 3 Гимнастика	6				
	Круговой метод тренировки					
15	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Круговой метод тренировки	2	Декабрь	Практическое занятие	Тренажёры, маты, перекладина, брус, канат, бревно.	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, брус, канат, бревно.	
	Висы и упоры, Акробатика					
16	Висы и упоры. Упражнения у гимнастической стенки. Комбинации на перекладине. Акробатика. Самостоятельная работа обучающегося Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая	2	Декабрь	Практическое занятие	Тренажёры, маты, перекладина, брус, канат, бревно.	Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрическ

	гимнастика (по курсам) Зачет					их индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности
--	--	--	--	--	--	--

2 курс 1 семестр 32 часа

	Раздел 4 Лыжная подготовка	26				
	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 ход.	2	Январь	Практическое занятие	Лыжный инвентарь	Техника выполнения поворотов.
	Повороты на лыжах на месте. Попеременный четырехшажный ход.	2	Январь	Практическое занятие	Лыжный инвентарь	Техника выполнения поворотов.

	Одновременные лыжные ходы. Переход с хода на ход					
3	Одновременный бесшажный ход.	2	Январь	Практическое занятие	Лыжный инвентарь	Техника выполнения
	Одновременный двухшажный ход.	2	Январь	Практическое занятие	Лыжный инвентарь	Техника выполнения
4	Одновременный одношажный ход (основной и стартовый вариант)	2	Январь	Практическое занятие	Лыжный инвентарь	Техника выполнения
	Переход с попеременных ходов на одновременные, попеременные.	2	Январь	Практическое занятие	Лыжный инвентарь	Переход с хода на ход в зависимости от условий
	Коньковые лыжные ходы, Подъёмы и спуски.					
6	Коньковый ход без отталкивания руками	2	Февраль	Практическое занятие	Лыжный инвентарь	Техника выполнения конькового хода без отталкивания руками.
	Торможение и поворот «плугом». Подъём «лесенкой», «ёлочкой».	2	Февраль	Практическое занятие	Лыжный инвентарь	Техника выполнения подъёмов
7	Одновременный двухшажный, одношажный коньковый ход.	2	Февраль	Практическое занятие	Лыжный инвентарь	Техника выполнения
	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;
9	Развитие выносливости, координации. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	2	Март	Практическое занятие	Лыжный инвентарь	Тактика лыжных гонок: распределение сил, лидерование, обгон, финиширование и др.
	Раздел 5 Спортивные игры Волейбол	18				
	Стойки и передвижения					
10	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Прием и передача мяча.	2	Март	Практическое занятие	Сетка, мячи волейбольные	История развития волейбола. Техника безопасности в волейболе.
	Прием и передача мяча					
11	Правила игры в волейбол. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте. Развитие прыгучести.	2	Апрель	Практическое занятие	Сетка, мячи волейбольные	Правила игры в волейбол. Техника безопасности в волейболе.

12	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	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. Самостоятельная работа обучающегося Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2 2	Апрель	Практическое занятие	Сетка, мячи волейбольные	Техника выполнения прямого нападающего удара. ОФП
	Техника защитных действий.					
16	Техника защитных действий. Прием мяча одной рукой с последующим падением	2	Апрель	Практическое занятие	Сетка, мячи волейбольные	Техника выполнения защитных

	и перекатом в сторону,					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	2				
	Прыжок в высоту					
18	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» Дифференцированный зачет	2	Май	Практическое занятие	Маты, стойки для прыжков, рулетка, учебное пособие.	Техника выполнения прыжка «Перешагивание»
2 курс 2 семестр 46ч						
	Раздел Лёгкая атлетика Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники длительного бега	6				
1	Биомеханические основы техники бега, техники низкого старта и стартового ускорения	2	Сентябрь	Практическое занятие	Учебное пособие, рулетка, секундомер	Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.
2	бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения Совершенствование техники длительного бега: старт	2	Сентябрь	Практическое занятие	Учебное пособие, рулетка, секундомер	Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.

3	Совершенствование техники длительного бега: бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы)	2	Сентябрь	Практическое занятие	Учебное пособие, рулетка, секундомер	Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.
	Раздел Спортивные игры Баскетбол Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	8				
4	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Комплексы упражнений по ОФП. Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнения для развития верхнего плечевого пояса.	2	Октябрь	Практическое занятие	Мячи баскетбольные	Техника выполнения и назначение игровых упражнений.
5	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу	2	Октябрь	Практическое занятие	Мячи баскетбольные	Техника выполнения.

6	Самостоятельная работа обучающегося передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; Передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу	2	Октябрь	Практическое занятие	Мячи баскетбольные	Техника выполнения
7	Передача одной рукой сбоку. Скрытая передача мяча за спиной. Комплексы упражнений по ОФП	2	Ноябрь	Практическое занятие	Мячи баскетбольные	Техника выполнения
	Раздел Гимнастика Строевые приемы Техника акробатических упражнений. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	8				
8	Строевые приемы Построение и перестроение. Размыкание и смыкание Самостоятельная работа обучающегося Отработка строевых приёмов	2	Декабрь	Практическое занятие	Тренажёры,маты,перекладина,брусья,канат,бревно.	ОФП
9	Кувырок вперед, назад. Стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат;	2	Декабрь	Практическое занятие	Тренажёры,маты,перекладина,брусья,канат,бревно.	Техника выполнения
10	Комплексы ритмической гимнастики, Требования к	2	Декабрь	Практическое занятие	Тренажёры,маты,перекладина,брусья,канат,бревно.	Техника выполнения

	составлению комплекса ОРУ, терминология					
11	Составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию ЗАЧЕТ	2	Декабрь	Практическое занятие	Тренажёры, маты, перекладина, брус, канат, бревно.	знать основные положения рук, ног, терминологию
3 курс 1 семестр 22 ч						
	Раздел Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика Игровая стойка, основные удары в бадминтоне Подачи Нападающий удар Судейство соревнований по бадминтону	12				
1	Игровая стойка, хватка ракетки, основные удары (справа, слева), спец. дыхательные упражнения,	2	Январь	Практическое занятие	Ракетки, воланчики	Техника выполнения
2	Подачи: короткая, плоская, высокая, основной способ подачи. Самостоятельная работа Атакующие удары, нападающий удар «смеш»	2 2	Январь	Практическое занятие	Ракетки, воланчики	Техника выполнения

	Отработка подачи					
4	Основы методики судейства по избранному виду спорта. Самостоятельная работа Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	2	Январь	Практическое занятие	Ракетки, воланчики	Знание правил.
5	Правила соревнований. Техника и тактика игры.	2	Февраль	Практическое занятие	Ракетки, воланчики	Знание правил
6	Практика судейства. Самостоятельная работа обучающегося Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	Февраль	Практическое занятие	Ракетки, воланчики	Знание правил.
	Раздел Волейбол Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками Нижняя прямая и боковая подача. Верхняя прямая подача.	12				

7	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки	2	Март	Практическое занятие	Сетка, мячи волейбольные	Техника выполнения
8	Комплекс упражнений по ОФП. Перемещение по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	Март	Практическое занятие	Сетка, мячи волейбольные	ОФП
9	Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками	2	Март	Практическое занятие	Сетка, мячи волейбольные	Техника выполнения
10	Обучение перекатам в сторону на бедро и спину, блокирование игрока с мячом. Комплекс упражнений по ОФП. Самостоятельная работа обучающегося . Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	Апрель	Практическое занятие	Сетка, мячи волейбольные	Техника выполнения
11	Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). Комплексы упражнений по ОФП	2	Апрель	Практическое занятие	Сетка, мячи волейбольные	Техника выполнения
12	Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками, подача по зонам.	2	Апрель	Практическое занятие	Сетка, мячи волейбольные	Техника выполнения
	Раздел Лёгкая атлетика Выполнение контрольных нормативов в беге	12				
13	Выполнение контрольных	2	Май	Практическое занятие	Выполнение упражнений	ОФП

	нормативов в беге 30 м				по заданию преподавателя.	
14	Выполнение контрольных нормативов в беге 60 м	2	Май	Практическое занятие	Выполнение упражнений по заданию преподавателя.	ОФП
15	Выполнение контрольных нормативов в беге 100 м	2	Май	Практическое занятие	Выполнение упражнений по заданию преподавателя.	ОФП
16	Выполнение контрольных нормативов в беге 400 м	2	Май	Практическое занятие	Выполнение упражнений по заданию преподавателя.	ОФП
17	Выполнение контрольных нормативов в беге 500м (д) 1000м (ю)	2	Май	Практическое занятие	Выполнение упражнений по заданию преподавателя.	ОФП
18	Выполнение контрольных нормативов в беге 2000м (д) 3000м (ю) Дифференцированный зачет.	2	Май	Практическое занятие	Выполнение упражнений по заданию преподавателя.	ОФП
	3 курс 2 семестр 36ч					
	Раздел Лёгкая атлетика Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	12				
1	Техника разбега, отталкивание, полет, приземление	2	Сентябрь	Практическое занятие	Маты, стойки для прыжков, рулетка, учебное пособие.	Техника выполнения
2	способы прыжков в длину: «согнув ноги»	2	Сентябрь	Практическое занятие	Маты, стойки для прыжков, рулетка, учебное пособие.	Техника выполнения
3	способы прыжков в длину: «прогнувшись»	2	Сентябрь	Практическое занятие	Маты, стойки для прыжков, рулетка, учебное пособие.	Техника выполнения

4	способы прыжков в длину: «ножницы»	2	Сентябрь	Практическое занятие	Маты, стойки для прыжков, рулетка, учебное пособие.	Техника выполнения
5	Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	2	Сентябрь	Практическое занятие	Маты, стойки для прыжков, рулетка, учебное пособие.	ОФП
6	Совершенствование техники прыжков , ОФП	2	Сентябрь	Практическое занятие	Маты, стойки для прыжков, рулетка, учебное пособие.	Техника выполнения
	Раздел Баскетбол Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	12				
7	Техника овладения мячом и противодействие : выбивание, отбивание,	2	Октябрь	Практическое занятие	Мячи баскетбольные	Техника выполнения
8	Техника овладения мячом и противодействие, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока.	2	Октябрь	Практическое занятие	Мячи баскетбольные	Техника выполнения
9	Тактика нападения: индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча)	2	Октябрь	Практическое занятие	Мячи баскетбольные	Техника выполнения
10	Тактика нападения: групповые (взаимодействие двух и трех игроков)	2	Ноябрь	Практическое занятие	Мячи баскетбольные	Техника выполнения

11	Техника и тактика игры. Судейство соревнований по баскетболу	2	Ноябрь	Практическое занятие	Мячи баскетбольные	Знание правил
12	Игра по упрощенным правилам, по правилам	2	Ноябрь	Практическое занятие	Мячи баскетбольные	Знание правил
	Раздел Гимнастика Гиревой спорт Упражнения на бревне Строевые приемы	10				
13	Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями.	2	Декабрь	Практическое занятие	Тренажёры,маты,перекладина,брусья,канат,бревно.	Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера
14	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки (юноши)	2	Декабрь	Практическое занятие	Тренажёры,маты,перекладина,брусья,канат,бревно.	Техника выполнения, ОФП
15	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок (девушки)	2	Декабрь	Практическое занятие	Тренажёры,маты,перекладина,брусья,канат,бревно.	Техника выполнения, ОФП
16	Строевые приемы. Построение и перестроение. Размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Правой (левой) – вольно!». «По порядку – Рассчитайся!» и др.	2	Декабрь	Практическое занятие	Тренажёры,маты,перекладина,брусья,канат,бревно.	Техника выполнения, ОФП
17	Передвижения по точкам зала. Перестроения из одной шеренги	2	Декабрь	Практическое занятие	Тренажёры,маты,перекладина,брусья,канат,бревно.	Техника выполнения, ОФП

в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг. Перестроение из одного круга в два. Дифференцированный зачет					
4 курс 1 семестр 34 ч					
Всего за год 170 часов					