

**Министерство образования и науки РСО-Алания
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение
«Северо-Кавказский лесной техникум»**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Преподаватель: Бурдзиев Борис Гамболович

1 курс

Коды формируемых компетенций

ОК . 2, 3, 6

**Специальность: 35.02.01 «Лесное и лесопарковое хозяйство»
Квалификация: Специалист лесного и лесопаркового хозяйства**

**Специальность: 43.02.11 «Гостиничный сервис»
Квалификация: Менеджер**

г. Алагир 2016 год

ГБПОУ «СЕВЕРО – КАВКАЗСКИЙ ЛЕСНОЙ ТЕХНИКУМ»

«УТВЕРЖДАЮ»
Заместитель директора по учебной работе

« ____ »	_____	20	год	_____
« ____ »	_____	20	год	_____
« ____ »	_____	20	год	_____
« ____ »	_____	20	год	_____
« ____ »	_____	20	год	_____

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Преподаватель - **Бурдзиев Борис Гамболович**

Учебная дисциплина - **ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Составлен в соответствии с рабочей программой дисциплины,
утверждённой *протокол № 1 от 30 августа 2016 года*

1 курс

Рассмотрен на заседании предметной (цикловой) комиссии

Протокол № ____	от «__»	_____	20	__	г.	_____
Протокол № ____	от «__»	_____	20	__	г.	_____
Протокол № ____	от «__»	_____	20	__	г.	_____
Протокол № ____	от «__»	_____	20	__	г.	_____
Протокол № ____	от «__»	_____	20	__	г.	_____

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Таблица 1

Курс, семестр	Учебная нагрузка обучающихся (час.)						
	Максимальная учебная нагрузка	Самостоятельная работа обучающегося	Обязательная аудиторная нагрузка				
			Всего часов	в т.ч.			
				теоретические занятия	лабораторные работы	практические занятия	курсовая работа (проект) (для СПО)
1	2	3	4	5	6	7	8
1 курс 1 семестр	81	30	51	3	-	48	-
1 курс 2 семестр	94	28	66	-	-	66	-
Всего	175	58	117	3	-	114	-

- Форма промежуточной аттестации обучающихся за 1 семестр по междисциплинарному 1 курсу – **Физическая культура - зачёт - семестровая.**
- Форма промежуточной аттестации обучающихся за 2 семестр по междисциплинарному 1 курсу – **зачёт**

Содержание обучения

№ занятия	Наименование разделов, тем, занятий	Обязательная учебная нагрузка	
		Кол-во часов	Вид занятия
1	2	3	4
Введение		2	
1	<ul style="list-style-type: none"> • Современное состояние физической культуры и спорта. • Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. • Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. • Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры 	2/2	Сообщение новых знаний
Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		10/8	
2	<ul style="list-style-type: none"> • Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. • Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. • Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. • Двигательная активность. 	2/4	Комбинированный
Практические занятия		8	
3	<ul style="list-style-type: none"> • Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. • Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. 	2/6	Практический
4	<ul style="list-style-type: none"> • Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. 	2/8	Практический
5	<ul style="list-style-type: none"> • Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. • Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. • Физические упражнения для коррекции зрения. 	2/10	Практический
6	<ul style="list-style-type: none"> • Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. • Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности 	2/12	Практический

по учебной дисциплине

Таблица 2

Материальное и информационное обеспечение занятий (№ позиций из таблицы 2а, 2б, 2в)	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся			Формы и методы контроля	Домашнее задание (вид задания и литература)
	Вид задания	информационное обеспечение (№ позиций из таб. 2б, 2в)	Количество час.		
5	6	7	8	9	10
			2		
И-Р 1	Презентация	И-Р 1	2/2	Защита презентации	Утренняя зарядка
			8		
Видеоролик	Проработка вопросов	Интернет-ресурс	2/4	Тестирование	Составить дневник самонаблюдения
Интернет-ресурс	Составление тестов	Интернет-ресурс	2/6	Выполнение упражнений	Утренняя пробежка
				Выполнение упражнений	Утренняя зарядка
ОИ 1	Составление тестов	Интернет-ресурс	2/8	Выполнение упражнений	Утренняя зарядка
ОИ 1	Реферат	Интернет-ресурс	2/10	Защита реферата	Прыжки с места зарядка

Содержание обучения

№ занятия	Наименование разделов, тем, занятий	Обязательная учебная нагрузка	
		Кол-во часов	Вид занятия
1	2	3	4
Раздел 2 Легкая атлетика		12	
Тема 2.1 Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег		2	
7	<ul style="list-style-type: none"> Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м. 	2/14	Практический
Тема 2.2 Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.		2	
8	<ul style="list-style-type: none"> Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины. 	2/16	Практический
Тема 2.3 Выполнение контрольного норматива челночный бег 3×10м.		2	
9	<ul style="list-style-type: none"> Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений 	2/18	Практический
Тема 2.4 Техника выполнения прыжков в длину с места.			
10	<ul style="list-style-type: none"> Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями. 	2/20	Практический
Тема 2.5 Выполнение прыжков в высоту.		4	
11	<ul style="list-style-type: none"> Техника выполнения тройного прыжка. 	2/22	Практический
12	<ul style="list-style-type: none"> Контрольная работа по разделу: «Легкая атлетика»- сдача контрольных нормативов 	2/24	Практический
Раздел 3 Спортивные игры Волейбол		20	
Тема 3. 1. Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста		2	
13	<ul style="list-style-type: none"> Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. 	2/26	Практический

по учебной дисциплине

Таблица 2

Материальное и информационное обеспечение занятий (№ позиций из таблицы 2а, 2б, 2в)	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся			Формы и методы контроля	Домашнее задание (вид задания и литература)
	Вид задания	информационное обеспечение (№ позиций из таб. 2б, 2в)	Количество час.		
5	6	7	8	9	10
			8		
			2		
ОИ 1, ДИ 2	Выполнение упражнений	2а № 5	2/12	Выполнение упражнений	Работа с отягощением зарядка
			2		
ОИ 1, ДИ 2	Выполнение упражнений	2а № 5	2/14	Выполнение упражнений	Утренняя зарядка
			2		
ОИ 1, ДИ 2	Выполнение упражнений	2а № 5	2/16	Выполнение упражнений	Утренняя зарядка
			2		
ОИ 1, ДИ 2	Выполнение упражнений	2а № 5	2/18	Выполнение упражнений	Утренняя зарядка
ОИ 1, ДИ 2				Выполнение упражнений	Утренняя пробежка
ОИ 1, ДИ 2				Выполнение упражнений	Утренняя зарядка
			12		
			2		
ОИ 1, ДИ 2	Выполнение упражнений с мячом	2а № 7,8	2/20	Выполнение упражнений	Утренняя пробежка

Содержание обучения

№ занятия	Наименование разделов, тем, занятий	Обязательная учебная нагрузка	
		Кол-во часов	Вид занятия
1	2	3	4
Тема 3.2. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах		2	
14	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнение ОРУ для развития выносливости. • Прием мяча после отскока от сетки 	2/28	Практический
Тема 3.3. Совершенствование передачи мяча		2	
15	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнение ОРУ для развития выносливости. • Передача мяча двумя руками сверху в парах. • Прием мяча после отскока от сетки. 	2/30	Практический
Тема 3.4. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.			
16	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. • Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением. 	2/32	Практический
Тема 3.5. Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением		2	
17	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. • Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. 	2/34	Практический
Тема 3.6. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.		2	
18	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнение ОРУ для развития прыгучести. • Подача мяча по зонам 	2/36	Практический
Тема 3.7. Подача мяча по зонам		2	
19	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнение ОРУ для развития прыгучести. • Совершенствование верхней прямой подачи мяча. 	2/38	Практический
Тема 3.8. Изучение техники нападающего удара, способы блокирования		2	
20	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнение ОРУ для развития силы. • Учебная игра волейбол. 	2/40	Практический
Тема 3.9. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования		2	
21	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники. 	2/42	Практический
22	<ul style="list-style-type: none"> • Контрольная работа по теме: «Волейбол»- сдача контрольных нормативов. 	2/44	Практический

по учебной дисциплине

Таблица 2

Материальное и информационное обеспечение занятий (№ позиций из таблицы 2а, 2б, 2в)	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся			Формы и методы контроля	Домашнее задание (вид задания и литература)
	Вид задания	информационное обеспечение (№ позиций из таб. 2б, 2в)	Количество час.		
5	6	7	8	9	10
			2		
2а № 8, ДИ 1	Выполнение упражнений	2а № 4	2/22	Выполнение упражнений	Упражнения на координацию
2а № 8, ДИ 1					Утренняя зарядка
2а № 8, ДИ 1					Дневник самонаблюдения
2а № 8, ДИ 1					Утренняя зарядка
			2		
2а № 8, ДИ 1	Выполнение упражнений	2а № 4	2/24	Выполнение упражнений	Разработать режим дня
2а № 8, ДИ 1					Прыжок с места
			2		
2а № 8, ДИ 1	Выполнение упражнений	2а № 4	2/26	Выполнение упражнений	Самоконтроль в течении дня
			4		
2а № 8, ДИ 1	Выполнение упражнений	Занятия в спортивных секциях	2/28	Выполнение упражнений	Развитие внимания
2а № 8, ДИ 1	Выполнение упражнений	Занятия в спортивных секциях	2/30	Выполнение упражнений	Развитие коррекции зрения

Содержание обучения

№ занятия	Наименование разделов, тем, занятий	Обязательная учебная нагрузка	
		Кол-во часов	Вид занятия
1	2	3	4
Раздел 4 Баскетбол		20	
Тема 4.1 Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.		2	
23	<ul style="list-style-type: none"> Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча. 	2/46	Практический
Тема 4.2. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.		2	
24	<ul style="list-style-type: none"> Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача. 	2/48	Практический
Тема 4.3. Совершенствование техники ведения мяча.		2	
25	<ul style="list-style-type: none"> Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения. 	2/50	Практический
Тема 4.4. Выполнение приемов выбивания мяча.		2	
26	<ul style="list-style-type: none"> Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. 	2/52	Практический
Тема 4.5. Техника выполнения бросков мяча		2	
27	<ul style="list-style-type: none"> Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска. 	2/54	Практический
Тема 4.6. Совершенствование техники бросков мяча		2	
28	<ul style="list-style-type: none"> Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча. 	2/56	Практический
Тема 4.7. Совершенствование техники ведения мяча		2	
29	<ul style="list-style-type: none"> Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. 	2/58	Практический

по учебной дисциплине

Таблица 2

Материальное и информационное обеспечение занятий (№ позиций из таблицы 2а, 2б, 2в)	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся			Формы и методы контроля	Домашнее задание (вид задания и литература)
	Вид задания	информационное обеспечение (№ позиций из таб. 2б, 2в)	Количество час.		
5	6	7	8	9	10
2а № 9				Выполнение упражнений	Правило по баскетболу
2а № 9				Выполнение упражнений	Приседание на одной ноге
2а № 9				Выполнение упражнений	Упражнения без отягощения на скорость
			2		
2а № 9	Выполнение упражнений	ДИ 2	2/32	Выполнение упражнений	Прыжок в длину с места
2а № 9				Выполнение упражнений	Упражнения на мышцы живота
			2		
2а № 9	Выполнение упражнений	ОИ 1	2/34	Выполнение упражнений	Координационный тест
			2		
2а № 9	Выполнение упражнений	ОИ 1 И-Р 2	2/36	Выполнение упражнений	Развитие гибкости

Содержание обучения

№ занятия	Наименование разделов, тем, занятий	Обязательная учебная нагрузка	
		Кол-во часов	Вид занятия
1	2	3	4
30	<ul style="list-style-type: none"> Контрольная работа по теме: «Баскетбол»- сдача контрольных нормативов. 	2/60	Контрольно-проверочный
31	<ul style="list-style-type: none"> Зачёт по видам спорта - Волейбол 	2/62	Контрольно-проверочный
32	<ul style="list-style-type: none"> Зачёт по видам спорта - Баскетбол 	2/64	Контрольно-проверочный
Раздел 5. Мини-футбол		24	
Тема 5.1 Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения		2	
33	<ul style="list-style-type: none"> Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком. 	2/66	Практический
Тема 5.2. Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.		2	
34	<ul style="list-style-type: none"> Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей. 	2/68	Практический
Тема 5.3. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.		2	
35	<ul style="list-style-type: none"> Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений. 	2/70	Практический
Тема 5.4. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.		2	
36	<ul style="list-style-type: none"> Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью. 	2/72	Практический
Тема 5.5. Выполнение упражнений с передачей мячей.		2	
37	<ul style="list-style-type: none"> Выполнение ОРУ с отягощениями. Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, Игра «квадрат». 	2/74	Практический
Тема 5.6. Ведение мяча.		2	
38	<ul style="list-style-type: none"> Выполнение ОРУ с отягощениями. Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении, игра «квадрат». 	2/76	Практический

по учебной дисциплине

Таблица 2

Материальное и информационное обеспечение занятий (№ позиций из таблицы 2а, 2б, 2в)	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся			Формы и методы контроля	Домашнее задание (вид задания и литература)
	Вид задания	информационное обеспечение (№ позиций из таб. 2б, 2в)	Количество час.		
5	6	7	8	9	10
2а № 9				Выполнение упражнений	Утренняя зарядка
2а № 8				Игра	Утренняя зарядка
2а № 9				Игра	Утренняя зарядка
2а № 10				Выполнение упражнений	Правило по мини-футболу
			2		
2а № 10	Выполнение упражнений	ОИ 3	2/38	Выполнение упражнений	Прыжок в длину с места
			2		
2а № 10	Выполнение упражнений	ОИ 3	2/40	Выполнение упражнений	Утренняя зарядка
			2		
2а № 10	Выполнение упражнений	ОИ 3	2/42	Выполнение упражнений	Дневник самонаблюдения
			2		
2а № 10	Выполнение упражнений	ОИ 3	2/44	Выполнение упражнений	Разработать режим дня
2а № 10				Выполнение упражнений	Утренняя зарядка

Содержание обучения

№ занятия	Наименование разделов, тем, занятий	Обязательная учебная нагрузка	
		Кол-во часов	Вид занятия
1	2	3	4
Тема 5.7. Техника игры вратаря.		2	
39	<ul style="list-style-type: none"> Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря 	2/78	Практический
Тема 5.8. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.		6	
40	<ul style="list-style-type: none"> Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении. 	2/80	Практический
41	<ul style="list-style-type: none"> Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении. 	2/82	Практический
42	<ul style="list-style-type: none"> Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении. 	2/84	Практический
43	<ul style="list-style-type: none"> Контрольная работа по теме: «Футбол (мини-футбол)» - сдача контрольных нормативов 	2/86	Контрольно-проверочный
44	<ul style="list-style-type: none"> Сдача контрольных нормативов по мини-футболу 	2/88	Контрольно-проверочный
Раздел 6. Гимнастика			
Тема 6.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения		4	
45	<ul style="list-style-type: none"> Страховка и само страховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ. 	2/90	Практический
46	<ul style="list-style-type: none"> Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий. 	2/92	Практический
Тема 6.2. Общеразвивающие упражнения		4	
47	<ul style="list-style-type: none"> Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. 	2/94	Практический
48	<ul style="list-style-type: none"> Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах. 	2/96	Практический

по учебной дисциплине

Таблица 2

Материальное и информационное обеспечение занятий (№ позиций из таблицы 2а, 2б, 2в)	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся			Формы и методы контроля	Домашнее задание (вид задания и литература)
	Вид задания	информационное обеспечение (№ позиций из таб. 2б, 2в)	Количество час.		
5	6	7	8	9	10
			2		
2а № 10	Выполнение упражнений	ОИ 3	2/46	Выполнение упражнений	Утренняя зарядка
			4		
2а № 10				Выполнение упражнений	Утренняя пробежка
2а № 10	Выполнение упражнений	ОИ 3	2/48	Выполнение упражнений	Прыжок с разбега
2а № 10				Выполнение упражнений	Упражнение на внимание и для глаз
2а № 10				Выполнение упражнений	Утренняя зарядка
2а № 10	Выполнение упражнений	ОИ 3	2/50	Выполнение упражнений	Утренняя зарядка
			2		
2а № 11	Выполнение упражнений	ОИ 3	2/52	Выполнение упражнений	Изучить комплекс гимнастики
2а № 11				Выполнение упражнений	Совершенствовать комплекс гимнастики
			2		
2а № 11	Выполнение упражнений	ОИ 3	2/54	Выполнение упражнений	Составить комбинацию
2а № 11				Выполнение упражнений	Упражнения на дыхание

Содержание обучения

№ занятия	Наименование разделов, тем, занятий	Обязательная учебная нагрузка	
		Кол-во часов	Вид занятия
1	2	3	4
Тема 6.3. Акробатические упражнения		8	
49	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. • Изучение способов группировки. • Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад. • 	2/98	Практический
50	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. • Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат). • 	2/100	Практический
51	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов. Зачет. • 	2/102	Практический
52	<ul style="list-style-type: none"> • Контрольная работа по разделу: «Гимнастика» - сдача контрольных нормативов 	2/104	Контрольно-проверочный
Тема 6.4. Контрольные нормативы		13	
53	<ul style="list-style-type: none"> • ОРУ в движении. • Специальные беговые упражнения. • Сдача контрольного норматива. • Подтягивание Челночный бег 10*10 	2/106	Практический
54	<ul style="list-style-type: none"> • ОРУ в движении. • Специальные беговые упражнения 	2/108	Практический
55	<ul style="list-style-type: none"> • Поднимание туловища за 30 с. Прыжки на скакалке за 2 мин 	2/110	Практический
56	<ul style="list-style-type: none"> • ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. 	2/112	Практический
57	<ul style="list-style-type: none"> • Наклоны, вперед сидя на полу. Бег 1000 мет 	2/114	Практический
Дифференцированный зачёт		2/116	Контрольно-проверочный
		1/117	Контрольно-проверочный
В том числе: Обязательная нагрузка		117	

по учебной дисциплине

Таблица 2

Материальное и информационное обеспечение занятий (№ позиций из таблицы 2а, 2б, 2в)	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся			Формы и методы контроля	Домашнее задание (вид задания и литература)
	Вид задания	информационное обеспечение (№ позиций из таб. 2б, 2в)	Количество час.		
5	6	7	8	9	10
			4		
2а № 11	Выполнение упражнений	ОИ 3	2/56	Выполнение упражнений	Упражнения на дыхание
2а № 11	Выполнение упражнений	ОИ 3	2/58	Выполнение упражнений	Пресс живота
2а № 11				Выполнение упражнений	Развитие силы рук и ног
2а № 11				Выполнение упражнений	Изучить комплекс
Спортивный зал				Выполнение упражнений	Упражнение на внимание
Спортивный зал				Выполнение упражнений	Упражнение на расслабление
Спортивный зал				Выполнение упражнений	Утренняя зарядка
Спортивный зал				Выполнение упражнений	Упражнение на внимание и для глаз
Спортивный зал				Выполнение упражнений	Утренняя зарядка
Спортивный зал				Выполнение упражнений	Утренняя пробежка
Спортивный зал				Выполнение упражнений	
Итого самостоятельной работы:			58		

Материально-техническое обеспечение занятий

Таблица 2а

№ п/п	Материально-техническое обеспечение занятий
1	2
1.	Гири весом 1 кг
2.	Козлы
3.	Секундомер
4.	Коврик напольный
5.	Скакалки
6.	Стол теннисный
7.	Мяч футбольный
8.	Мяч волейбольный
9.	Мяч баскетбольный
10	Ворота Футбольные
11	Гимнастическое бревно

Информационное обеспечение обучения

Основные источники (ОИ):

Таблица 2б

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство, год издания
ОИ 1	Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов	Ильинич В.И.	М.: Гардарики, 2007. -366 с.
ОИ 2	Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений	Туманян Г.С.	Издательский центр «Академия», 2006. – 336 с.
ОИ 3	Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации	Черенкова С. Л.,	Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.

Дополнительные источники (ДИ):

Таблица 2в

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство, год издания
ДИ 1	Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день	Бурбо,Л.	«Феникс», 2005. – 160 с.
ДИ 2	Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности	Ланда Б. Х.	Издательство Советский спорт. - 2005. – 192с.

Интернет-ресурсы (И-Р)

И-Р 1 <http://sport.minstm.gov.ru>

И-Р 2 www.wikipedia.com

И-Р 3 <http://www.mosSPORT.ru>

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В календарно-тематическое планирование внесены некоторые изменения:

1. В связи с отсутствием на территории техникума большой спортивной площадки и удаленностью от других возможных мест проведения лыжной подготовки, часы лыжной подготовки перенесены на раздел спортивных игр.
2. В связи с удаленностью от техникума плавательного бассейна и большой стоимостью услуг, часы, отведенные на плавание, перенесены на разделы легкой атлетики и спортивных игр.