

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

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Преподаватель: Бурдзиев Борис Гамболович

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2 курс

Коды формируемых компетенций

ОК . 2, 3, 6

Специальность: 35.02.01 « Лесное и лесопарковое хозяйство»

Квалификация: Специалист лесного и лесопаркового хозяйства

г. Алагир 2016

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 - ОГЭС.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

2 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
2 курс 1 семестр	56	20	36	-	-	36	-
2 курс 2 семестр	43	13	30	-	-	30	-
Всего	99	33	66	-	-	66	-

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

Содержание обучения

№ занятия	Наименование разделов, тем, занятий	Обязательная учебная нагрузка	
		Кол-во часов	Вид занятия
1	2	3	4
Введение. Физические способности человека и их развитие		2	
1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. ▪ Основы Здорового образа жизни (ЗОЖ). ▪ Физическое самосовершенствование. ▪ Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки 	2/2	Комбинированный
Раздел 1. Легкая атлетика		10	
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов		4	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ознакомление с техникой выполнения. ▪ Специально - беговые упражнения бегуна. ▪ Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. ▪ Совершенствование техники выполнения 	2/4	Практический
3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Специально- беговых упражнений бегуна. ▪ Совершенствование техники высокого и низкого стартов 	2/6	Практический
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции		2	
4	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Техника бега на короткие и средние дистанции. ▪ Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. ▪ Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. 	2/8	Практический
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега		2	
5	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Техника прыжка в длину с разбега. ▪ Ознакомление с техникой прыжка. ▪ Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземлении 	2/10	Практический
Тема 1.4. Техника эстафетного бега		2	
6	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Техника эстафетного бега. ▪ Ознакомление с техникой эстафетного бега. ▪ Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки ▪ Совершенствование техники эстафетного бега 	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
			10		
ОИ 1, ДИ 2				Выполнение упражнений	Утренняя пробежка
Интернет-ресурс	Составление тестов	Интернет-ресурс	2/4	Выполнение упражнений	Утренняя пробежка
ОИ 1, ДИ 2				Выполнение упражнений	Утренняя пробежка
			2		
ОИ 1, ДИ 2	Выполнение упражнений	2а № 5	2/6	Выполнение упражнений	Работа с отягощением зарядка
			2		
ОИ 1, ДИ 2	Выполнение упражнений	2а № 5	2/8	Выполнение упражнений	Утренняя зарядка
			2		
ОИ 1, ДИ 2	Выполнение упражнений	2а № 5	2/10	Выполнение упражнений	Утренняя зарядка

Содержание обучения

№ занятия	Наименование разделов, тем, занятий	Обязательная учебная нагрузка	
		Кол-во часов	Вид занятия
1	2	3	4
Раздел 2. Гимнастика		12	
Тема 2.1 Строевые упражнения			
7	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Строевые приемы на месте ▪ Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. ▪ Перестроение из одной шеренги в 3,4 «Уступом» и обратно. 	2/14	Практический
8	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу. ▪ Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. ▪ Размыкание приставными шагами, по распоряжению 	2/16	Практический
Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения		4	
9	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Техника «Общеразвивающих упражнений». ▪ Раздельный способ проведения ОРУ. ▪ Основные и промежуточные положения прямых рук. 	2/18	Практический
10	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Основные положения согнутых рук. ▪ Основные стойки выпады, приседы. ▪ Упражнения сидя и лежа. ▪ Поточный способ проведения ОРУ 	2/20	Практический
Тема 2.3 Техника акробатических упражнений		4	
11	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Техника акробатических упражнений. ▪ Ознакомление с техникой акробатических упражнений. 	2/22	Практический
12	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Изучение техники акробатических упражнений выполнение комплекса акробатических упражнений. ▪ Совершенствование техники акробатических упражнений 	2/24	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
			4		
2а № 11	Реферат	И-Р 3	2/12	Выполнение упражнений	Изучить комплекс гимнастики
2а № 11	Выполнение упражнений	ОИ 3	2/14	Выполнение упражнений	Составить комбинацию
2а № 11				Выполнение упражнений	Изучить комплекс гимнастики
2а № 11				Выполнение упражнений	Совершенствовать комплекс гимнастики
2а № 11				Выполнение упражнений	Упражнения на дыхание
2а № 11				Выполнение упражнений	Пресс живота

Содержание обучения

№ занятия	Наименование разделов, тем, занятий	Обязательная учебная нагрузка	
		Кол-во часов	Вид занятия
1	2	3	4
Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)		20	
Тема 3.1. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками		6	
13	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. 	2/26	Практический
14	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча сверху двумя руками. ▪ Изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. 	2/28	Практический
15	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. 	2/30	Практический
Тема 3.2. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками		6	
16	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. 	2/32	Практический
17	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками. ▪ Изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. 	2/34	Практический
18	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками 	2/36	Практический
Тема 3.3. Техника верхней и нижней подачи мяча		4	
19	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Техника подачи мяча ▪ Ознакомление с техникой подачи мяча. 	2/38	Практический
20	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. 	2/40	Практический
Тема 3.4. Двусторонняя игра		4	
21	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Двусторонняя игра 	2/42	Практический
22	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ознакомление с техникой двухсторонней игры. 	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
			12		
			2		
ОИ 1, ДИ 2	Выполнение упражнений с мячом	2а № 7,8	2/16	Выполнение упражнений	Утренняя пробежка
2а № 8, ДИ 1				Выполнение упражнений	Упражнения на координацию
2а № 8, ДИ 1				Выполнение упражнений	Разработать режим дня
			4		
2а № 8, ДИ 1				Выполнение упражнений	Утренняя пробежка
2а № 8, ДИ 1	Выполнение упражнений	2а № 7,8	2/18	Выполнение упражнений	Самоконтроль в течении дня
2а № 8, ДИ 1	Выполнение упражнений	2а № 7,8	2/20	Выполнение упражнений	Дневник самонаблюдения
			2		
2а № 8, ДИ 1	Выполнение упражнений	2а № 4		Выполнение упражнений	Прыжок с места
2а № 8, ДИ 1				Выполнение упражнений	Развитие внимания
			4		
2а № 8, ДИ 1	Выполнение упражнений	Занятия в спортивных секциях	2/22	Выполнение упражнений	Развитие внимания
2а № 8, ДИ 1	Выполнение упражнений	Занятия в спортивных секциях	2/24	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. Спортивные игры (баскетбол)		12	
Тема 4.1. Техника ведения и передачи мяча		4	
23	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Техника ведения и передачи мяча. ▪ Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча Изучение техники приёма и передачи мяча 	2/46	Практический
24	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Совершенствование техники приёма и передачи мяча. 	2/48	Практический
Тема 4.2. Комбинационные действия		4	
25	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Изучение комбинационных действий защиты и нападения ▪ Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения. 	2/50	Практический
26	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения. 	2/52	Практический
Тема 4.3. Штрафные броски двусторонняя игра		4	
27	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Изучение правильности выполнения штрафных бросков. Изучение правил двусторонней игры ▪ Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков. 	2/54	Практический
28	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Совершенствование штрафных бросков. ▪ Двусторонняя игра. 	2/56	Практический
Раздел 5. Общая физическая подготовка		10	
Тема 5.1. Общая физическая подготовка		4	
29	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. ▪ Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию. 	2/58	Практический
30	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию. 	2/60	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
			6		
			2		
2а № 9	Выполнение упражнений	ДИ 2	2/26	Выполнение упражнений	Прыжок в длину с места
2а № 9				Выполнение упражнений	Правило по баскетболу
2а № 9				Выполнение упражнений	Приседание на одной ноге
2а № 9				Выполнение упражнений	Упражнения без отягощения на скорость
			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
2а № 9				Выполнение упражнений	Упражнения на мышцы живота
2а № 9				Выполнение упражнений	Упражнение на силу

Содержание обучения

№ занятия	Наименование разделов, тем, занятий	Обязательная учебная нагрузка	
		Кол-во часов	Вид занятия
1	2	3	4
Тема 5.2. Профессионально - прикладная физическая подготовка		4	
31	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Воспитание физических качеств и двигательных способностей. ▪ Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. 	2/62	Практический
32	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. 	2/64	Практический
Тема 5.3. Контрольные нормативы		2	
33	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Итоговое занятие. ▪ Сдача контрольных нормативов 	2/66	Контрольно-проверочный
Итого:		66	
В том числе практических занятий:		66	

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
			3		
2а № 10	Выполнение упражнений	ОИ 3	2/32	Выполнение упражнений	Прыжок в длину с места
ОИ 1, ДИ 2	Выполнение упражнений с мячом	2а № 7,8	1/33	Выполнение упражнений	Утренняя пробежка
ОИ 1, ДИ 2				Выполнение упражнений	Утренняя пробежка
Итого самостоятельной работы:			33		

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.