

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**

**3 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***

**3 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
3 курс 1 семестр	42	14	28	2	-	26	-
3 курс 2 семестр	36	12	24	-	-	24	-
<b>Всего</b>	<b>78</b>	<b>26</b>	<b>52</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>52</b>	<b>-</b>

- Форма промежуточной аттестации обучающихся за 1 семестр по междисциплинарному 3 курсу – **Физическая культура - зачёт - семестровая.**
- Форма промежуточной аттестации обучающихся за 2 семестр по междисциплинарному 3 курсу – **зачёт**



## Содержание обучения

№ занятия	Наименование разделов, тем, занятий	Обязательная учебная нагрузка	
		Кол-во часов	Вид занятия
1	2	3	4
<b>Теоретический раздел 1 (обязательная тематика)</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1 Основы физической и спортивной подготовки. Профилактические меры травматизма</b>		<b>2</b>	
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования.</li> <li>▪ Общая и специальная физическая подготовка. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков.</li> <li>▪ Учебно-тренировочные занятия, их направленность и структура.</li> <li>▪ Спортивная тренировка: цели, задачи, средства, методы.</li> <li>▪ Контроль за эффективностью тренировочного процесса.</li> <li>▪ Особенности психофизического и функционального воздействия тренировки на физическое развитие.</li> <li>▪ Основные стороны подготовки спортсмена.</li> <li>▪ Построение спортивной тренировки.</li> <li>▪ Спортивная тренировка как многолетний процесс.</li> <li>▪ Знать и уметь применять на практике знания в судействе по лёгкой атлетике, спортивным играм (волейбол, баскетбол).</li> <li>▪ Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний.</li> <li>▪ Восстановительные меры после тренировочных нагрузок.</li> </ul>	2/2	Комбинированный
<b>Практический раздел 2 Гимнастика.</b>		<b>50</b>	
<b>Тема 2.1 Акробатические упражнения</b>		<b>2</b>	
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Акробатические упражнения, стойка на руках после кувырка назад, равновесие на одной ноге (юн.) кувырок назад в полушпагат.</li> <li>▪ Мост из положения стоя, шпагат.</li> </ul>	2/4	Практический
<b>Тема 2.2 Спортивная гимнастика</b>		<b>4</b>	
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Спортивная гимнастика.</li> <li>▪ Перекладина (высокая).</li> <li>▪ Подъемы: силой из вися в упор; подъем разгибом; мах дугой.</li> <li>▪ Соскоки из размахивания махом назад из упора без поворота и с поворотом.</li> <li>▪ Параллельные брусья.</li> <li>▪ Подъем махом вперед, назад из упора на плечах в сед ноги врозь и в упор.</li> </ul>	2/6	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
И-Р 1	Презентация	И-Р 1	2/2	Защита презентации	Утренняя зарядка
			<b>4</b>		
			<b>2</b>		
2а № 11	Выполнение упражнений	ОИ 3	2/4	Выполнение упражнений	Составить комбинацию
2а № 11				Выполнение упражнений	Изучить комплекс гимнастики

## Содержание обучения

№ занятия	Наименование разделов, тем, занятий	Обязательная учебная нагрузка	
		Кол-во часов	Вид занятия
1	2	3	4
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Стойка на плечах, кувырок вперед из упора на плечах в сед ногиврозь, соскок махом вперед- назад с поворотом на 180° Упражнения на брусьях разной высоты (дев.)</li> <li>▪ Из виса прогнувшись опорой (ступенями) о верхнюю подъем переворотом в упор о нижнюю.</li> <li>▪ Из седа на нижнюю (после перемаха двумя ногами внутрь с поворотом к верхней) соскок углом назад</li> </ul>	2/8	Практический
<b>Тема 2.3 Опорные прыжки.</b>		<b>2</b>	
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Опорные прыжки.</li> <li>▪ Конь гимнастический.</li> <li>▪ Упоры.</li> <li>▪ Одноименные прыжки и разноименные прыжки.</li> </ul>	2/10	Практический
<b>Контрольные требования по гимнастике</b>		<b>4</b>	
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Выполнять зачетные комбинации составленные преподавателем на основании всех изученных элементов на гимнастических снарядах.</li> </ul>	2/12	Практический
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Выполнять зачетные комбинации составленные преподавателем на основании всех изученных элементов на гимнастических снарядах.</li> </ul>	2/14	Практический
<b>Раздел 3. Легкая атлетика (осенний период)</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 3.1. Кросс по пересеченной местности (3-5 км).</b>		<b>2</b>	
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Кросс по пересеченной местности.</li> <li>▪ Ознакомление с техникой бега по пересеченной местности.</li> <li>▪ Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.</li> </ul>	2/16	Практический
<b>Тема 3.2. Прыжки в длину способом «ножницы».</b>		<b>2</b>	
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Техника прыжка в длину способом «ножницы».</li> <li>Ознакомление с техникой прыжка.</li> <li>▪ Изучение техники прыжка.</li> </ul>	2/18	Практический
<b>Тема 3.3. Толкание ядра</b>		<b>2</b>	
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Толкание ядра.</li> <li>▪ Ознакомление с техникой толкания ядра.</li> <li>▪ Изучение техники толкания ядра.</li> </ul>	2/20	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 № 11				Выполнение упражнений	Совершенствовать комплекс гимнастики
			2		
2а № 11	Выполнение упражнений	ОИ 3	2/6	Выполнение упражнений	Прыжки через скакалку
2а № 11				Выполнение упражнений	Упражнения на дыхание
2а № 11				Выполнение упражнений	Пресс живота
			2		
ОИ 1, ДИ 2	Выполнение упражнений	2а № 5	2/8	Выполнение упражнений	Утренняя зарядка
			2		
2а № 8, ДИ 1	Выполнение упражнений	Занятия в спортивных секциях	2/10	Выполнение упражнений	Развитие внимания
			2		
2а № 8, ДИ 1	Выполнение упражнений	Занятия в спортивных секциях	2/12	Выполнение упражнений	Развитие внимания



## Содержание обучения

№ занятия	Наименование разделов, тем, занятий	Обязательная учебная нагрузка	
		Кол-во часов	Вид занятия
1	2	3	4
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		<b>20</b>	
<b>Баскетбол</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 4.1. Техника и тактика командной игры в баскетболе. Игра в защите и в нападении</b>		<b>4</b>	
11	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Изучение комбинационных действий защиты и нападения</li> <li>▪ Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения.</li> </ul>	2/22	Практический
12	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.</li> </ul>	2/24	Практический
<b>Тема 4.2. Дистанционные броски с разных точек.</b>		<b>2</b>	
13	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Изучение правильности выполнения бросков с разных точек.</li> <li>▪ Ознакомление с правильностью выполнения бросков с разных точек.</li> <li>▪ Совершенствование бросков с разных точек.</li> </ul>	2/26	Практический
<b>Контрольные требования по баскетболу</b>		<b>4</b>	
14	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Двусторонняя игра.</li> </ul>	2/28	Практический
15	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Двусторонняя игра.</li> </ul>	2/30	Практический
<b>(Волейбол)</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 4.3. Элементы техники и тактики игры. Техника защиты и нападения.</b>		<b>2</b>	
16	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Элементы техники и тактики игры.</li> <li>▪ Техника защиты и нападения</li> <li>▪ Ознакомление с техникой и тактикой игры.</li> <li>▪ Изучение техники защиты и нападения.</li> <li>▪ Совершенствование техники защиты и нападения</li> </ul>	2/32	Практический
<b>Тема 4.4. Нападающий удар с разных зон и разным темпом</b>		<b>2</b>	
17	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Нападающий удар с разных зон и разным темпом.</li> <li>▪ Ознакомление с техникой удара с разных зон и разным темпом.</li> <li>▪ Изучение техники удара с разных зон и разным темпом.</li> <li>▪ Совершенствование техники удара с разных зон и разным темпом.</li> </ul>	2/34	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
			2		
2а № 8, ДИ 1	Выполнение упражнений	Занятия в спортивных секциях	2/14	Выполнение упражнений	Развитие внимания
2а № 8, ДИ 1				Выполнение упражнений	Развитие внимания
2а № 9				Выполнение упражнений	Утренняя пробежка
			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

## Содержание обучения

№ занятия	Наименование разделов, тем, занятий	Обязательная учебная нагрузка	
		Кол-во часов	Вид занятия
1	2	3	4
<b>Тема 4.5. Блокирование (одиночное, групповое).</b>		<b>2</b>	
18	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Блокирование (одиночное, групповое).</li> <li>▪ Ознакомление с техникой блокирования (одиночное, групповое). Изучение техники блокирования (одиночное, групповое).</li> <li>▪ Совершенствование техники блокирования (одиночное, групповое).</li> </ul>	2/36	Практический
<b>Контрольные требования по волейболу.</b>		<b>4</b>	
19	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Двусторонняя игра.</li> </ul>	2/38	Практический
20	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Двусторонняя игра.</li> </ul>	2/40	Практический
<b>Раздел 6. Легкая атлетика (весенний период).</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 6.1. Прыжки в высоту с разбега</b>		<b>2</b>	
21	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Прыжки в высоту с разбега.</li> <li>▪ Ознакомление с техникой прыжка в высоту с разбега.</li> <li>▪ Изучение техники прыжка в высоту с разбега.</li> </ul>	2/42	Практический
<b>Тема 6.2. Бег на короткие дистанции с повторным пробеганием отрезков 4 x 60м, 4 x 100м, 4 x 200м.</b>			
22	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Бег на короткие дистанции с повторным пробеганием отрезков 4 x 60м, 4 x 100м, 4 x 200м.</li> <li>▪ Техника бега на короткие дистанции.</li> <li>▪ Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции.</li> <li>▪ Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.</li> </ul>	2/44	Практический
<b>Тема 6.3 Метание гранаты с полного разбега.</b>		<b>2</b>	
23	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Метание гранаты с полного разбега.</li> <li>▪ Ознакомление с техникой метания гранаты с полного разбега.</li> <li>▪ Изучение техники метания гранаты с полного разбега</li> </ul>	2/46	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	2/18	Выполнение упражнений	Прыжок с места
			4		
2а № 8, ДИ 1	Выполнение упражнений	Занятия в спортивных секциях	2/20	Выполнение упражнений	Развитие внимания
2а № 8, ДИ 1	Выполнение упражнений	Занятия в спортивных секциях	2/22	Выполнение упражнений	Развитие коррекции зрения
ОИ 1, ДИ 2	Выполнение упражнений	2а № 5	2/24	Выполнение упражнений	Работа с отягощением зарядка
ОИ 1, ДИ 2	Выполнение упражнений	2а № 5	2/26	Выполнение упражнений	Утренняя зарядка
ОИ 1, ДИ 2				Выполнение упражнений	Работа с отягощением зарядка

## Содержание обучения

№ занятия	Наименование разделов, тем, занятий	Обязательная учебная нагрузка	
		Кол-во часов	Вид занятия
1	2	3	4
	<b>Контрольные требования по легкой атлетике: техника толкания ядра; техника и результат метания гранаты; прыжок в высоту на результат.</b>	<b>6</b>	
24	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Контрольные требования по легкой атлетике: техника толкания ядра; техника и результат метания гранаты; прыжок в высоту на результат.</li> </ul>	2/48	Практический
25	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Контрольные требования по легкой атлетике: техника толкания ядра; техника и результат метания гранаты; прыжок в высоту на результат.</li> </ul>	2/50	Практический
26	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Контрольные требования по легкой атлетике: техника толкания ядра; техника и результат метания гранаты; прыжок в высоту на результат.</li> </ul>	2/52	Практический
<b>Итого:</b>		<b>52</b>	
<b>В том числе практических занятий:</b>		<b>50</b>	

## 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
ОИ 1, ДИ 2				Выполнение упражнений	Утренняя пробежка
ОИ 1, ДИ 2				Выполнение упражнений	Утренняя пробежка
ОИ 1, ДИ 2				Выполнение упражнений	Утренняя пробежка
<b>Итого самостоятельной работы:</b>			<b>26</b>		

**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](http://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.