

**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

4 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***

4 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 |
| 4 курс 1 семестр | 38 | 10 | 26 | 2 | - | | - |
| 4 курс 2 семестр | 40 | 16 | 24 | - | - | | - |
| Всего | 78 | 26 | 52 | - | - | | - |

- Форма промежуточной аттестации обучающихся за 1 семестр по междисциплинарному 4 курсу – **Физическая культура - зачёт - семестровая.**
- Форма промежуточной аттестации обучающихся за 2 семестр по междисциплинарному 4 курсу – **Дифференцированный зачёт**

Содержание обучения

| № занятия | Наименование разделов, тем, занятий | Обязательная учебная нагрузка | |
|--|--|-------------------------------|-----------------|
| | | Кол-во часов | Вид занятия |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Тема 1.1 Основы физической и спортивной подготовки. Профилактические меры травматизма | | | |
| 1 | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования. ▪ Общая и специальная физическая подготовка. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Учебно-тренировочные занятия, их направленность и структура. ▪ Спортивная тренировка: цели, задачи, средства, методы. Контроль за эффективностью тренировочного процесса. ▪ Особенности психофизического и функционального воздействия тренировки на физическое развитие. ▪ Основные стороны подготовки спортсмена. ▪ Построение спортивной тренировки. ▪ Спортивная тренировка как многолетний процесс. ▪ Знать и уметь применять на практике знания в судействе по лёгкой атлетике, спортивным играм (волейбол, баскетбол). ▪ Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний. ▪ Восстановительные меры после тренировочных нагрузок. | 2/2 | Комбинированный |
| Тема 2 Гимнастика. | | 16 | |
| Тема 2.1. Техника выполнения общеразвивающих и специальных упражнений | | 4 | |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Овладение техникой ОРУ на месте и в движении; ОРУ в паре с партнером; ОРУ с предметом (мяч, обруч, скакалка, набивной мяч, гимнастическая скамейка). ▪ Овладение техникой строевых и танцевальных упражнений | 2/4 | Практический |
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Владение техникой размыкания и перестроения. | 2/6 | Практический |
| Тема 2.2. Техника акробатических упражнений и комбинаций. | | 4 | |
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Изучение и закрепление техники акробатических элементов: (перекаты, кувырок вперед и назад, длинный кувырок вперед, кувырок через плечо), стойка на лопатках, мост из положения лежа, полушпагат, равновесие | 2/8 | 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 | | | | Тестирование | Составить дневник самонаблюдения |
| | | | 4 | | |
| | | | | | |
| 2а № 11 | Выполнение упражнений | ОИ 3 | 2/2 | Выполнение упражнений | Составить комбинацию |
| 2а № 11 | Выполнение упражнений | ОИ 3 | 2/4 | Выполнение упражнений | Прыжки через скакалку |
| | | | | | |
| 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 |
| 5 | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Обучение и закрепление техники акробатических упражнений. ▪ Выполнение зачетной акробатической комбинации. | 2/10 | Практический |
| Тема 2.3 .Техника опорного прыжка через козла «ноги врозь». | | 4 | |
| 6 | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Обучение и совершенствование техники опорного прыжка через козла «ноги врозь». | 2/12 | Практический |
| 7 | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Выполнение опорного прыжка через козла «ноги врозь». | 2/14 | Практический |
| Тема 2.4. Техника лазанья по канату в три приема. | | 4 | |
| 8 | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Обучение и совершенствование техники лазанья по канату в три приема. | 2/16 | Практический |
| 9 | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Выполнение лазанья по канату в три приема. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. ▪ Составления комплекса дыхательных упражнений и утренней гимнастики | 2/18 | Практический |
| Раздел 3. Легкая атлетика | | | |
| Тема 3.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. | | 4 | |
| 10 | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. ▪ Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). ▪ Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) | 2/20 | Практический |
| 11 | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. ▪ Совершенствование техники прыжка в длину с места. ▪ Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. | 2/22 | 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 |
| | | | 2 | | |
| 2а № 11 | Выполнение упражнений | ОИ 3 | 2/8 | Выполнение упражнений | Пресс живота |
| ОИ 1, ДИ 2 | | | | Выполнение упражнений | Утренняя зарядка |
| | | | 6 | | |
| 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 |
| Тема 3.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги». | | 2 | |
| 12 | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега. ▪ Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. ▪ Закрепление практики судейства. | 2/24 | Практический |
| Тема 3.3 Бег на короткие, средние и длинные дистанции. | | 4 | |
| 13 | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. ▪ Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». ▪ Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши | 2/26 | Практический |
| 14 | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции. | 2/28 | Практический |
| Тема 3.4. Эстафетный бег. | | 4 | |
| 15 | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Овладение техникой эстафетного бега. ▪ Овладение техникой передачи эстафетной палочки. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). | 2/30 | Практический |
| 16 | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Совершенствование техники бега на средние дистанции ▪ Совершенствование техники эстафетного бега. | 2/32 | Практический |
| Раздел 4. Спортивные игры | | 20 | |
| Тема 4.1. Техника и тактика командной игры в баскетболе. Игра в защите и в нападении. | | 4 | |
| 17 | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Изучение комбинационных действий защиты и нападения. Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения. | 2/34 | Практический |
| 18 | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения. | 2/36 | Практический |
| Тема 4.2. Дистанционные броски с разных точек. | | 2 | |
| 19 | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Изучение правильности выполнения бросков с разных точек. ▪ Ознакомление с правильностью выполнения бросков с разных точек. ▪ Совершенствование бросков с разных точек. | 2/38 | 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 | | |
| ОИ 1, ДИ 2 | | | | Выполнение упражнений | Утренняя пробежка |
| | | | 2 | | |
| ОИ 1, ДИ 2 | Выполнение упражнений | 2а № 5 | 2/10 | Выполнение упражнений | Утренняя зарядка |
| ОИ 1, ДИ 2 | | | | Выполнение упражнений | Утренняя зарядка |
| | | | 2 | | |
| 2а № 8, ДИ 1 | Выполнение упражнений | Занятия в спортивных секциях | 2/12 | Выполнение упражнений | Развитие внимания |
| 2а № 11 | | | | Выполнение упражнений | Пресс живота |
| | | | 2 | | |
| 2а № 9 | Выполнение упражнений | ДИ 2 | 2/14 | Выполнение упражнений | Прыжок в длину с места |
| 2а № 9 | | | | Выполнение упражнений | Правило по баскетболу |
| | | | 2 | | |
| 2а № 8, ДИ 1 | Выполнение упражнений | Занятия в спортивных секциях | 2/16 | Выполнение упражнений | Развитие внимания |

Содержание обучения

| № занятия | Наименование разделов, тем, занятий | Обязательная учебная нагрузка | |
|---|---|-------------------------------|--------------|
| | | Кол-во часов | Вид занятия |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Контрольные требования по баскетболу | | 12 | |
| 20 | ▪ Двусторонняя игра. | 2/40 | Практический |
| 21 | ▪ Двусторонняя игра. | 2/42 | Практический |
| (Волейбол) | | 10 | |
| Тема 4.3. Элементы техники и тактики игры. Техника защиты и нападения. | | 2 | |
| 22 | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Элементы техники и тактики игры. ▪ Техника защиты и нападения ▪ Ознакомление с техникой и тактикой игры. ▪ Изучение техники защиты и нападения. Совершенствование техники защиты и нападения | 2/44 | Практический |
| Тема 4.4. Нападающий удар с разных зон и разным темпом | | 2 | |
| 23 | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Нападающий удар с разных зон и разным темпом. Ознакомление с техникой удара с разных зон и разным темпом. ▪ Изучение техники удара с разных зон и разным темпом. ▪ Совершенствование техники удара с разных зон и разным темпом. | 2/46 | Практический |
| Тема 4.5. Блокирование (одиночное, групповое) | | | |
| 24 | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Блокирование (одиночное, групповое). ▪ Ознакомление с техникой блокирования (одиночное, групповое). ▪ Изучение техники блокирования (одиночное, групповое) ▪ Совершенствование техники блокирования (одиночное, групповое). | 2/48 | Практический |
| Контрольные требования по волейболу. | | 4 | |
| 25 | ▪ Двусторонняя игра. | 2/50 | Практический |
| 26 | ▪ Двусторонняя игра. | 2/52 | Практический |
| Итого: | | 52 | |
| В том числе практических занятий: | | 52 | |

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 | Выполнение упражнений | Занятия в спортивных секциях | 2/18 | Выполнение упражнений | Утренняя зарядка |
| 2а № 9 | | | | Игра | Утренняя зарядка |
| | | | 2 | | |
| 2а № 8 | Выполнение упражнений | Занятия в спортивных секциях | 2/20 | Выполнение упражнений | Утренняя зарядка |
| | | | 2 | | |
| ОИ 1, ДИ 2 | Выполнение упражнений с мячом | 2а № 7,8 | 2/22 | Выполнение упражнений | Утренняя пробежка |
| | | | 2 | | |
| 2а № 8, ДИ 1 | Выполнение упражнений | 2а № 4 | 2/24 | Выполнение упражнений | Упражнения на координацию |
| | | | 2 | | |
| 2а № 8, ДИ 1 | Выполнение упражнений | Занятия в спортивных секциях | 2/26 | Выполнение упражнений | Развитие внимания |
| 2а № 9 | | | | Выполнение упражнений | Утренняя пробежка |
| Итого самостоятельной работы: | | | 26 | | |

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.