

**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: 43.02.11 « Гостиничный сервис»

Квалификация: Менеджер

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 - **ОГСЭ.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	52	20	32	-	-	32	-
2 курс 2 семестр	46	14	32	-	-	32	-
Всего	98	34	64	-	-	64	-

- 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	
2	<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
ОИ 1, ДИ 2	Выполнение упражнений с мячом	2а № 7,8	1/32	Выполнение упражнений	Утренняя пробежка
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		2	
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
Тема 5.3. Контрольные нормативы		2	
32	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Итоговое занятие. ▪ Сдача контрольных нормативов 	2/64	Контрольно-проверочный
Итого:		64	
В том числе практических занятий:		64	

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	2/34	Выполнение упражнений	Прыжок в длину с места
ОИ 1, ДИ 2				Выполнение упражнений	Утренняя пробежка
Итого самостоятельной работы:			34		

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

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.comИ-Р 3 <http://www.mosSPORT.ru>

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.