

**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: 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*

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	34	10	24	2	-	22	-
3 курс 2 семестр	30	10	20	-	-	20	-
Всего	64	20	44	2	-	42	-

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

Содержание обучения

№ занятия	Наименование разделов, тем, занятий	Обязательная учебная нагрузка	
		Кол-во часов	Вид занятия
1	2	3	4
Теоретический раздел 1 (обязательная тематика)		2	
Тема 1.1 Основы физической и спортивной подготовки. Профилактические меры травматизма		2	
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
Практический раздел 2 Гимнастика.		10	
Тема 2.1 Акробатические упражнения		2	
2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Акробатические упражнения, стойка на руках после кувырка назад, равновесие на одной ноге (юн.) кувырок назад в полушпагат. ▪ Мост из положения стоя, шпагат. 	2/4	Практический
Тема 2.2 Спортивная гимнастика		4	
3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Спортивная гимнастика. ▪ Перекладина (высокая). ▪ Подъемы: силой из вися в упор; подъем разгибом; мах дугой. ▪ Соскоки из размахивания махом назад из упора без поворота и с поворотом. ▪ Параллельные брусья. ▪ Подъем махом вперед, назад из упора на плечах в сед ноги врозь и в упор. 	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
			4		
			2		
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"> ▪ 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.) ▪ Из виса прогнувшись опорой (ступенями) о верхнюю подъем переворотом в упор о нижнюю. ▪ Из седа на нижнюю (после перемаха двумя ногами внутрь с поворотом к верхней) соскок углом назад 	2/8	Практический
Тема 2.3 Опорные прыжки.		2	
5	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Опорные прыжки. ▪ Конь гимнастический. ▪ Упоры. ▪ Одноименные прыжки и разноименные прыжки. 	2/10	Практический
Контрольные требования по гимнастике		2	
6	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Выполнять зачетные комбинации составленные преподавателем на основании всех изученных элементов на гимнастических снарядах. 	2/12	Практический
Раздел 3. Легкая атлетика (осенний период)		6	
Тема 3.1. Кросс по пересеченной местности (3-5 км).		2	
7	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Кросс по пересеченной местности. ▪ Ознакомление с техникой бега по пересеченной местности. ▪ Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. 	2/14	Практический
Тема 3.2. Прыжки в длину способом «ножницы».		2	
8	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Техника прыжка в длину способом «ножницы». ▪ Ознакомление с техникой прыжка. ▪ Изучение техники прыжка. 	2/16	Практический
Тема 3.3. Толкание ядра		2	
9	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Толкание ядра. ▪ Ознакомление с техникой толкания ядра. ▪ Изучение техники толкания ядра. 	2/18	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		
ОИ 1, ДИ 2	Выполнение упражнений	2а № 5	2/8	Выполнение упражнений	Утренняя зарядка
2а № 8, ДИ 1				Выполнение упражнений	Развитие внимания
			2		
2а № 8, ДИ 1	Выполнение упражнений	Занятия в спортивных секциях	2/10	Выполнение упражнений	Развитие внимания

Содержание обучения

№ занятия	Наименование разделов, тем, занятий	Обязательная учебная нагрузка	
		Кол-во часов	Вид занятия
1	2	3	4
Раздел 4. Спортивные игры		14	
Баскетбол		6	
Тема 4.1. Техника и тактика командной игры в баскетболе. Игра в защите и в нападении		2	
10	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Изучение комбинационных действий защиты и нападения ▪ Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения. 	2/20	Практический
Тема 4.2. Дистанционные броски с разных точек.		2	
11	<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. 	2/22	Практический
Контрольные требования по баскетболу		2	
12	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Двусторонняя игра. 	2/24	Практический
(Волейбол)		8	
Тема 4.3. Элементы техники и тактики игры. Техника защиты и нападения.		2	
13	<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 	2/26	Практический
Тема 4.4. Нападающий удар с разных зон и разным темпом		2	
14	<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. 	2/28	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
			2		
2а № 8, ДИ 1	Выполнение упражнений	Занятия в спортивных секциях	2/12	Выполнение упражнений	Развитие внимания
2а № 9				Выполнение упражнений	Утренняя пробежка
			2		
ОИ 1, ДИ 2	Выполнение упражнений с мячом	2а № 7,8	2/14	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
Тема 4.5. Блокирование (одиночное, групповое).		2	
15	<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). 	2/30	Практический
Контрольные требования по волейболу.		2	
16	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Двусторонняя игра. 	2/32	Практический
Раздел 6. Легкая атлетика (весенний период).		12	
Тема 6.1. Прыжки в высоту с разбега		2	
17	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Прыжки в высоту с разбега. ▪ Ознакомление с техникой прыжка в высоту с разбега. ▪ Изучение техники прыжка в высоту с разбега. 	2/34	Практический
Тема 6.2. Бег на короткие дистанции с повторным пробеганием отрезков 4 x 60м, 4 x 100м, 4 x 200м.		2	
18	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Бег на короткие дистанции с повторным пробеганием отрезков 4 x 60м, 4 x 100м, 4 x 200м. ▪ Техника бега на короткие дистанции. ▪ Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции. ▪ Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. 	2/36	Практический
Тема 6.3 Метание гранаты с полного разбега.		2	
19	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Метание гранаты с полного разбега. ▪ Ознакомление с техникой метания гранаты с полного разбега. ▪ Изучение техники метания гранаты с полного разбега 	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		
2а № 8, ДИ 1	Выполнение упражнений	2а № 4	2/16	Выполнение упражнений	Прыжок с места
			2		
2а № 8, ДИ 1				Выполнение упражнений	Развитие внимания
ОИ 1, ДИ 2	Выполнение упражнений	2а № 5	2/18	Выполнение упражнений	Работа с отягощением зарядка
ОИ 1, ДИ 2	Выполнение упражнений	2а № 5	2/20	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
	Контрольные требования по легкой атлетике: техника толкания ядра; техника и результат метания гранаты; прыжок в высоту на результат.	6	
20	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Контрольные требования по легкой атлетике: техника толкания ядра; техника и результат метания гранаты; прыжок в высоту на результат. 	2/40	Практический
21	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Контрольные требования по легкой атлетике: техника толкания ядра; техника и результат метания гранаты; прыжок в высоту на результат. 	2/42	Практический
22	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Контрольные требования по легкой атлетике: техника толкания ядра; техника и результат метания гранаты; прыжок в высоту на результат. 	2/44	Практический
Итого:		44	
В том числе практических занятий:		42	

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
Итого самостоятельной работы:			20		

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.