**МИНИСТЕРСТВО БРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ДМИТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | УТВЕРЖДАЮ

|  |  |
| --- | --- |
|  Директор (заместитель директора по учебной работе)\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. |  |

 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Преподаватель (и) \_Благовещенский Игорь Юрьевич\_\_

\_\_Чуваев Александр Андреевич\_\_

Дисциплина \_\_физическая культура\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (наименование)

Специальность (профессия) \_08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»\_

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**Составлен в соответствии с рабочей программой учебной дисциплине, утверждённой 30.08.14 г. заместителем директора по УР Каплиной Н. Л.**

**группа \_\_\_382\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Рассмотрен на заседании предметной (цикловой) комиссии** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_Общеобразовательные и гуманитарные дисциплины\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Протокол №\_1\_ от «30»\_августа\_2014г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Н.В.Шишигина

**Распределение часов по дисциплине**

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Семестр** | **Всего часов** (максимальная учебная нагрузка) | **Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося** | **Самостоятельная работа обучающегося,** часов |
| **Всего,** часов | **Теоретические занятия** | **в т. ч. лабораторные работы и практические занятия,** часов | **Курсовые работы (проекты),** часов |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| I семестр | **72** | 48 | 2 | 46 | - | 24 |
| II семестр | **109,5** | 73 | 2 | 67 | 4 | 36,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

Форма промежуточной аттестации обучающихся за семестр по дисциплине \_\_\_\_зачет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Форма промежуточной аттестации обучающихся за семестр по дисциплине \_\_\_\_зачет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Содержание обучения по дисциплине физическая культура I семестр** Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Наименование разделов , тем по программе | Кол-во часов | Вид занятия | Коды формируемых компетенций | Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся |
| ОК | ПК | Вид занятия и информационное обеспечение | Кол-во часов |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | **Раздел I Легкая атлетика** | **22** |  |  |  |  |  |
| 1.1 | Краткие сведения о развитии л/а. Физкультура в жизни студента и его подготовка. Техника безопасности на уроках физической культуры. | 2 | Теория | 23610 |  | Н.К. Коробейников. Физическое воспитание I и II части. | 1 |
| 1.2 | Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовые ускорения. Прыжки в длину. Бег в легком темпе до 2000 . | 2 | Практика | 23610 |  | Комплекс утренней гимнастики. | 1 |
| 1.3 | Прыжки в длину способом "Согнув ноги". Спец. Упражнения метания. Изучение техники метания гранаты. Бег в среднем темпе до 2000 м. | 2 | Практика | 23610 |  | Бег на местности до 2000 м. | 1 |
| 1.4 | Классификация видов л/а. Специальные л/а упражнения. Низкий старт, стартовые ускорения. Зачет прыжки в длину. | 2 | Практика | 23610 |  |  | 1 |
| 1.5 | Повторный бег на отрезках девушки 30м, юноши 60м. Высокий и низкий старт. Метание гранаты с ускоренного разбега. | 2 | Практика | 23610 |  |  | 1 |
| 1.6 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Зачет метания гранаты. Равномерная тренировка. | 2 | Практика | 23610 |  | Бег на местности до 3000м | 1 |
| 1.7 | Переменный бег. Спец. подготовка упражнений, л/а. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки, коридор. | 2 | Практика | 23610 |  |  | 1 |
| 1.8 | Спец. Беговые упражнения. Эстафетный бег, передача палочки. Зачет бега на короткие дистанции. Спортивные и подвижные игры. | 2 | Практика | 23610 |  | Кроссовая подготовка | 1 |
| 1.9 | Специальные беговые упражнения. Попеременный бег до 2000м. Подвижная игра. | 2 | Практика | 23610 |  |  | 1 |
| 1.10 | Стартовые ускорения. Техника бега по пересеченной местности в гору и под уклон. Подвижные игры. | 2 | Практика | 23610 |  |  | 1 |
| 1.11 | Техника бега по пересеченной местности. Толкание ядра с места и со скачка. | 2 | Практика | 23610 |  |  | 1 |
|  | **Раздел II спортивная игра «Баскетбол»** | **24** |  |  |  |  |  |
| 2.1 | Краткий обзор игры. Спортивная игра в системе физвоспитания. Правила соревнований. Бег передвижения без мяча ускорение - остановка. Учебная игра. | 2 | Практика | 23610 |  | раздел л/а §35-77 стр.168-212 | 1 |
| 2.2 | Передвижения и остановки. Пробежки без мяча. Равномерный бег - ускорение - остановка. Учебная игра. | 2 | Практика | 23610 |  | Упражнения на силовую выносливость | 1 |
| 2.3 | Передвижение в защитной стойке, приставными шагами. Бег с изменением скорости. Учебная игра. | 2 | Практика | 23610 |  |  | 1 |
| 2.4 | Подготовительные упражнения. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, ведения мяча. Эстафеты с мячом. | 2 | Практика | 23610 |  |  | 1 |
| 2.5 | Повороты на месте и в движении вперед - назад без мяча и после получения мяча. Передача и ведение мяча. | 2 | Практика | 23610 |  | Прыжки со скакалкой до 200 раз | 1 |
| 2.6 | Подготовительные упражнения. Передвижения с места остановки, передача двумя руками от груди. Броски мяча в корзину. | 2 | Практика | 23610 |  |  | 1 |
| 2.7 | Передача мяча в парах из различных положений в движении шагом и бегом. Учебная игра. | 2 | Практика | 23610 |  | Утренняя гимнастика | 1 |
| 2.8 | Спец. Упражнения. Передвижения с мячом. Броски мяча в корзину - зачет. | 2 | Практика | 23610 |  |  | 1 |
| 2.9 | Броски мяча в корзину с разных дистанций двумя руками от груди, от головы, одной рукой в движении. Учебная игра. | 2 | Практика | 23610 |  | Упражнения на силовую выносливость | 1 |
| 2.10 | Броски мяча изученными способами с различных дистанций двумя руками от груди, от головы, одной рукой в движении. Учебная игра. | 2 | Практика | 23610 |  |  | 1 |
| 2.11 | Личная гигиена, одежда, обувь. Подготовительные упражнения. Сочетание приемов рывок - ловля двум, остановка в два шага. Передача от груди. | 2 | Практика | 23610 |  |  | 1 |
| 2.12 | Сочетание приемов рывок - ловля мяча, остановка в два шага, передача от груди. Индивидуальные действия в защите. | 2 | Практика | 23610 |  |  | 1 |
|  | Дифференцированный зачет | 2 |  |  |  |  |  |

**Содержание обучения по дисциплине физическая культура II семестр**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Наименование разделов, тем по программе | Кол-во часов | Вид занятия | Коды формируемых компетенций | Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся |
| ОК | ПК | Вид занятия и информационное обеспечение | Кол-во часов |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | **Раздел III ОФП - замена лыжной подготовки** | **10** |  |  |  |  |  |
| 3.1 | История развития лыжного спорта в России и за рубежом. Т.Б. при занятиях лыжной подготовки. | 2 | Теория | 23610 |  | Упражнение на развитие сил | 1 |
| 3.2 | Имитация 2-х шажного попеременного хода. Равномерная тренировка, силовая подготовка. | 2 | Практика | 23610 |  | Упражнение на развитие выносливости | 1 |
| 3.3 | Имитация одновременных ходов, спусков и подъемов. Равномерный бег. | 2 | Практика | 23610 |  | Кроссовая подготовка | 1 |
| 3.4 | Имитация перехода с хода на ход и наоборот. Пробегание отрезков на скорость. | 2 | Практика | 23610 |  | Силовая подготовка | 1 |
| 3.5 | Прием зачетов по техники имитации лыжных ходов. Бег на 3000 метров. | 2 | Практика | 23610 |  |  | 1 |
|  | **Раздел IV Гимнастика** | **10** |  |  |  |  |  |
| 4.1 | Краткие сведения о развитии гимнастики в России. Страховка, само-страховка. Т.Б. при занятии гимнастикой | 2 | Практика | 23610 |  | Учебник "Физическое воспитание" Н.К. Коробейников | 1 |
| 4.2 | ОРУ на развитие силы, быстроты, ловкости. Комплекс вольных упражнений с элементами акробатики. Упражнения на перекладине - юноши, отжимание - девушки. | 2 | Практика | 23610 |  | Комплекс утренней гимнастики | 1 |
| 4.3 | Вольные упражнения с элементами акробатики (кувырок вперед и назад, стойки на голове и руках - юноши, и лопатках - девушки) | 2 | Практика | 23610 |  | Упражнения на развитие общей выносливости, бег до 2-3 км | 1 |
| 4.4 | Вольные упражнения с элементами акробатики. Перекладина - подтягивание - зачет юноши. Упражнения на силовых тренажерах. | 2 | Практика | 23610 |  |  | 1 |
| 4.5 | Вольные упражнения с элементами акробатики - зачет. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - зачет. | 2 | Практика | 23610 |  | §42 стр.189 | 1 |
|  | **Раздел V Волейбол** | **18** |  |  |  |  |  |
| 5.1 | Краткие сведения о развитии и истории возникновения волейбола. Правила соревнования. Изучение техники приема мяча сверху. Обучение техники передач двумя руками сверху. Обучение техники передвижения | 2 | Практика | 23610 |  | Упражнения со скакалкой 180-200 раз | 1 |
| 5.2 | Специальные и подводящие упражнения волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача мяча. | 2 | Практика | 23610 |  |  | 1 |
| 5.3 | Совершенствование техники верхней прямой подачи. Нижняя прямая подача. Стойки и перемещения на площадке. Размещение игроков на площадке. | 2 | Практика | 23610 |  | Комплекс гигиенической гимнастики | 1 |
| 5.4 | Специальные подготовительные упражнения в/б. Совершенствование техники верхней передачи. Обучение техники приема мяча снизу. Нижняя прямая подача. | 2 | Практика | 23610 |  | §71, 72 стр.312-317 | 1 |
| 5.5 | Специальные и подготовительные упражнения в/б. Обучение техники приема мяча снизу. Совершенствование техники передачи мяча сверху. Учебная игра.  | 2 | Практика | 23610 |  |  | 1 |
| 5.6 | Специальные и подготовительные упражнения в/б. Обучение техники верхней прямой подачи. Совершенствование техники приема мяча с низу и техники передачи мяча сверху. Учебная игра. | 2 | Практика | 23610 |  | ОРУ комплекс на силу и выносливость | 1 |
| 5.7 | Специальные и подготовительные упражнения в/б. Совершенствование техники верхней прямой подачи и техники передачи мяча снизу и сверху. Учебная игра. | 2 | Практика | 23610 |  |  | 1 |
| 5.8 | Специальные и подготовительные упражнения в/б. Совершенствование техники верхней и нижней передачи. Верхняя прямая подача. Обучение техники защиты - блок. | 2 | Практика | 23610 |  | §73 стр.321 | 1 |
| 5.9 | Совершенствование техники передач. Верхняя прямая подача - зачет. | 2 | Практика | 23610 |  |  | 1 |
|  | **Раздел VI Легкая атлетика** | **28** |  |  |  |  |  |
| 6.1 | Проведение самостоятельной разминки перед видами л/атлетики. Правила соревнований по л/атлетике. | 2 | Практика | 23610 |  | §46 стр.206 | 1 |
| 6.2 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой и по виражу. Бег с н/старта. Изучение техники прыжков в длину способом "согнув ноги". | 2 | Практика | 23610 |  | Бег по пересеченной местности до 2 км | 1 |
| 6.3 | Совершенствование техники бега с низкого старта. Бег с переменной скоростью по отрезкам 3\*150 м. | 2 | Практика | 23610 |  |  | 1 |
| 6.4 | Совершенствование техники бега с низкого старта. Совершенствование техники разбега и перехода планки в прыжке в высоту. Бег с переменной скоростью. | 2 | Практика | 23610 |  |  | 1 |
| 6.5 | Совершенствование техники прыжков в высоту способом "перешагиванием". Бег на скорость на отрезках 30-50 м. Обучение техники метания мяча. | 2 | Практика | 23610 |  | Упражнения на развитие общей выносливости, бег до 2-3 км | 1 |
| 6.6 | Изучение и обучение техники разбега при метании мяча. Повторный бег на отрезки 60-80 м. Совершенствование техники прыжка в высоту - зачет. | 2 | Практика | 23610 |  | §42 стр.189 | 1 |
| 6.7 | Ознакомление с техникой толкания ядра с места и со скачка. Техника эстафетного бега. | 2 | Практика | 23610 |  | §45 стр.204 | 1 |
| 6.8 | Изучение техники скачка без ядра и с ядром. Оздоровительный бег. Марш-бросок. | 2 | Практика | 23610 |  |  | 1 |
| 6.9 | Обучение техники передачи эстафетной палочки. Сдача зачетов в беге 100 м. Совершенствование техники метания с неполного разбега. | 2 | Практика | 23610 |  |  | 1 |
| 6.10 | Передача эстафетной палочки в ходьбе и беге. Бег на местности. Совершенствование техники метания с полного разбега. | 2 | Практика | 23610 |  | Бег на местности до 2 км | 1 |
| 6.11 | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки в коридоре. Бег на местности в равномерном темпе. Метание гранат - зачет. | 2 | Практика | 23610 |  | §44 стр.200 | 1 |
| 6.12 | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Пробегание дистанции 1/2 км. В равномерном темпе. Совершенствование техники. | 2 | Практика | 23610 |  | Упражнения на силовую выносливость | 1 |
| 6.13 | Сдача контрольных нормативов по л/атлетике. Эстафетный бег - зачет. | 2 | Практика | 23610 |  |  | 1 |
| 6.14 | Сдача контрольного норматива в беге на 2 км - девушки, и 3 км - юноши. | 2 | Практика | 23610 |  | §47 стр.212 | 1 |
|  | **Раздел VII "Футбол", "Ручной мяч"** | **4** |  |  |  |  |  |
| 7.1 | Краткие сведения о развитии футбола и гандбола. Правила соревнований. | 2 | Практика | 23610 |  |  | 1 |
| 7.2 | Ручной мяч (девушки): Основная стойка, специальная подготовка. Ведение мяча на месте и с продвижением. Футбол (юноши): Специальная подготовка. Техника приема мяча и передачи. | 2 | Практика  | 23610 |  | Упражнения со скакалкой 180-200 раз | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прием контрольных нормативов. Сдача и защита рефератов | 4 |  |  |  |  |  |

**Материальное и информационное обеспечение занятий**

Таблица 2а

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Материальное и информационное обеспечение занятий |
| 1 | 2 |
| 1 | Гимнастические скамейки |
| 2 | Шведская стенка |
| 3 | Теннисный стол |
| 4 | Канат для лазанья |
| 5 | Обруч |
| 6 | Мат гимнастический |
| 7 | Гимнастическая стенка |
| 8 | Перекладина гимнастическая стандартная |
| 9 | Щит баскетбольный |
| 10 | Стойки волейбольные |
|  |  |
| **Уличные тренажеры и гимнастические снаряды** |
| 1 | Щит баскетбольный |
| 2 | Рукоход  |
| 3 | Гимнастические брусья |
| 4 | Гимнастическая стенка |
| 5 | Перекладина |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

Таблица 3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Автор | Издательство, год издания |
| **1** | **Физическое воспитание** | **Н.К. Коробейников** | **1989г.** |
| **2** | **Здоровье и физическая культура студента** | **В.А. Бароненко** | **Альфа-М, 2006г.** |
| **3** | **Физическая культура** | **А.А. Бишаева** | **«Академия», 2013г.** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Дополнительные источники:

Таблица 4

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Автор | Издательство, год издания |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |