

Министерство образования и науки Республики Бурятия
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Бурятский лесопромышленный колледж»

УТВЕРЖДАЮ Заместитель директора по учебной работе <u>Мед</u> /Л.В. Середина/ « <u>02</u> » <u>09</u> 20 <u>19</u> г.	УТВЕРЖДАЮ Заместитель директора по учебной работе <u>Мед</u> /Л.В. Середина/ « <u>02</u> » <u>09</u> 20 <u>19</u> г.	УТВЕРЖДАЮ Заместитель директора по учебной работе <u>Мед</u> /Л.В. Середина/ « <u>02</u> » <u>09</u> 20 <u>19</u> г.	УТВЕРЖДАЮ Заместитель директора по учебной работе _____/Л.В. Середина/ «__» _____ 20__ г.
--	--	--	---

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Преподаватель Зайнулина Антонида Михайловна

Специальность

350212 Садово-парковое и ландшафтное строительство

Группа СП-21

Учебная дисциплина Физическая Культура
(наименование)

Составлен в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины,
утверждённой «__» сентября 20 года


КТП рассмотрен на заседании ц/к

7² К и БМФ

(наименование ц/к)

Протокол № 1 «2» 09 2019 г.

Председатель ц/к


Зайнулина А.М./ 

КТП рассмотрен на заседании ц/к

(наименование ц/к)

Протокол № 1 «2» 09 2022 г.

Председатель ц/к

Зайнулина А.М./ 

Формируемые профессиональные компетенции:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни

Формируемые общие компетенции

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

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	промеж. аттестация
1	2	3	4	5	6	7	8	9
II,1	68	34	34/2			34		3
II,2	64	32	32/2			32		3
Всего	132	66	66			66		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	
Раздел 1. Основы физической культуры		2	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК8
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	-	
	Самостоятельная работа обучающихся примерная	*	
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала		ОК2, ОК3, ОК6, ОК8
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Практическая работа № 1 Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений		
	Практическая работа № 2 Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		
	Практическая работа № 3 Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив		
	Практическая работа № 4 Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив		
	Практическая работа № 5 Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив		
	Практическая работа № 6 Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив		
	Практическая работа № 7 Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная		
Тема 2.2. Бег на	Содержание учебного материала		ОК2, ОК3,
	Техника бега по дистанции		

длинные дистанции	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		ОК6, ОК8
	Практическая работа № 8 Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования		
	Практическая работа № 9 Разучивание комплексов специальных упражнений		
	Практическая работа № 10 Техника бега по дистанции (беговой цикл)		
	Практическая работа № 11 Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)		
	Практическая работа № 12 Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив		
	Практическая работа № 13 Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени		
	Практическая работа № 14 Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная		
	Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала	
Техника бега на средние дистанции.			
В том числе, практических занятий и лабораторных работ		3	
Практическая работа № 15 Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши			
Практическая работа № 16 Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»			
Практическая работа № 17 Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов			
Практическая работа № 18 Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега			
Практическая работа № 19 Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив			
Практическая работа № 20 Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив			
Самостоятельная работа обучающихся примерная			
Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в	Содержание учебного материала		ОК2, ОК3, ОК6, ОК8
	Правила игры в баскетбол. Схема расстановки игроков. Функции игроков		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Практическая работа № 21 Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		

кольцо с места	Практическая работа № 22 Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	
	Практическая работа № 23 Закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	
	Практическая работа № 24 Закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	
	Самостоятельная работа обучающихся примерная	
	Содержание учебного материала	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	ОК2, ОК3, ОК6, ОК8
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	
	Практическая работа № 25 Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	
	Практическая работа № 26 Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	
	Практическая работа № 27 Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	
	Практическая работа № 28 Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	
	Практическая работа № 29 Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	
	Самостоятельная работа обучающихся примерная	
	Содержание учебного материала	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	ОК2, ОК3, ОК6, ОК8
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	
	Практическая работа № 30 Совершенствование техники выполнения штрафного броска	
	Практическая работа № 31 Совершенствование техники ведения, ловля и передача	
	Практическая работа № 32 Совершенствование техники выполнения перемещения в	

	защитной стойке баскетболиста		
	Практическая работа № 33 Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	Практическая работа № 34 Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала		ОК2, ОК3, ОК6, ОК8
	Техника владения баскетбольным мячом		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Практическая работа № 33 Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо		
	Практическая работа № 36 Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	Практическая работа № 37 Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	Практическая работа № 38 Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	Практическая работа № 39 Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная		
Раздел 4. Волейбол			
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала		ОК2, ОК3, ОК6, ОК8
	Правила игры в волейбол. Схема расстановки игроков. Функции игроков		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Практическая работа № 40 Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:		
	Практическая работа № 41 Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.		
	Практическая работа № 42 Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.		
	Практическая работа № 43 Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после		

	перемещения		
	Практическая работа № 44 Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная		
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала		ОК2, ОК3, ОК6, ОК8
	Техника нижней подачи и приёма после неё		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Практическая работа № 45 Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	Практическая работа № 46 Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	Практическая работа № 47 Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	Практическая работа № 48 Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	Практическая работа № 49 Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная		
Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала		ОК2, ОК3, ОК6, ОК8
	Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Практическая работа № 50 Отработка техники прямого нападающего удара		
	Практическая работа № 51 Отработка техники прямого нападающего удара		
	Практическая работа № 52 Отработка техники прямого нападающего удара		
	Практическая работа № 53 Отработка техники прямого нападающего удара		
	Практическая работа № 54 Отработка техники прямого нападающего удара		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная		
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала		ОК2, ОК3, ОК6, ОК8
	Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Практическая работа № 55 Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		
	Практическая работа № 56 Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке		
	Практическая работа № 57 Отработка техники владения техническими элементами в		

[illegible]

Беро:		66

Материально-техническое обеспечение занятий

Таблица 4 а

№ п/п	Материально-техническое обеспечение занятий
1	2
1	<p>Оборудование спортивного зала:</p> <ul style="list-style-type: none"> - волейбольная сетка - баскетбольные кольца - конь - козел - мостик - гимнастические маты - стойки для прыжков в высоту - гимнастические скамьи
2	<p>Оборудование тренажерного зала:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тренажеры - теннисный стол - гири 16 кг, 24 кг - штанга 20 кг, 30 кг, 50 кг - ядро - граната.

Информационное обеспечение обучения

Основные источники (ОИ):

Таблица 4б

№п/п	Наименование	Автор	Издательство, год издания
ОИ1	Теория и методика физического воспитания и спорта / учебник	Барчуков И.С.	М.:Просвещение, 2015г
ОИ2	Физическая культура / учебник для нач. и сред. проф. образования	Бишаева А.А	М.:Просвещение, 2015г
ОИ3	Физическая культура/ учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений	Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л.	М.: 2013г

Дополнительные источники (ДИ):

Таблица 4в

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство, год издания
ДИ1	Физическая культура. Самостоятельная работа/ учебное пособие	Сайганова Е.Г.	М.:, 2015г.
ДИ2	Физическая культура и физическая подготовка/ учебник	В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова	М.:Издательский центр «Академия», 2015г.

Интернет ресурсы (И-Р)

1. <http://minstm.gov.ru> – Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
2. <http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:
3. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная
4. сеть «Спортивная Россия»
5. www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России
6. <http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия Общевоинской подготовки. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)
7. Электронно – библиотечная система [ЭБС] Book.Ru.
8. Сервисы Google apps для образования
9. Виртуальная обучающая среда с функционалом системы дистанционного обучения на базе Moodle и Bigbluebutton.edu. birk – uu.ru