|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮ  Заместитель директорапоУМР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Шаймуханбетова К.А.  «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. |

**Календарно-тематический план**

2020-2021 учебный год

3- 4 Семестр

Физическая культура.

По модулю/дисциплине

Специальность1304000- Вычислительная техника и программное обеспечение  
(код и наименование)

Квалификация1304043-Техник –программист \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(код и наименование)

Курс 2 Группа (ы) ПД2-19Р Количество часов120

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Составил: | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(подпись) | Алканова Д.Б.  . Ф.И.О. |

Рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методического совета  
Протокол № \_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Методист колледжа | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(подпись) | Наутиева Ж.И.  Ф.И.О. |

Рассмотрена на заседании ПЦК ООиСЭД

Протокол № \_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Председатель ПЦК | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(подпись) | Смаилова А.С.  Ф.И.О. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Календарные сроки изучения тем** | **Наименование разделов, тем** | **Количество часов** | | | **Тип занятий** | | **Домашнее задание** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | | 5 | | 6 |
| **Физическая культура** | | | | | | | | |
| **3 семестр(всего 64: теория:10, практика: 54)** | | | | | | | | |
| **Раздел 2. Средства физического воспитания** | | | | | | | | |
|  |  | **Подраздел 2.1. Легкая атлетика.** |  | | |  | |  |
| 1 |  | Тема 1.  Техника безопасности. | 2 | | | теория | | Повторить |
| 2 |  | Тема 2. Общеразвивающие и специальные физические упражнения для повышения уровня беговой подготовки. | 2 | | | практика | | Повторить |
| 3 |  | Тема 3. Специальные физические упражнения на развитие общей выносливости | 2 | | | практика | | Повторить |
| 4 |  | Тема 4. Бег с низкого старта на 100 м. с максимальной скоростью с учётом времени. | 2 | | | практика | | Повторить |
| 5 |  | Тема 5. Эстафетный бег 4х100 м. | 2 | | | практика | | Повторить |
|  |  | **Подраздел 2.2 Гимнастика** |  | | |  | |  |
| 6 |  | Тема 1. Техника безопасности. | 2 | | | теория | | Повторить |
| 7 |  | Тема 2. Спортивные виды гимнастики: спортивная, художественная, спортивная акробатика. | 2 | | | практика | | Повторить |
| 8 |  | Тема 3. Прикладные виды гимнастики: производственная, профессионально-прикладная, военно-прикладная, спортивно-прикладная. | 2 | | | практика | | Повторить |
| 9 |  | Тема 4. Производственная гимнастика: принцип составления и практическое выполнение индивидуально и с группой. | 2 | | | практика | | Повторить |
| 10 |  | Контрольные нормативы по гимнастике (техника безопасности) | 2 | | | практика | | Повторить |
| **Подраздел 2.3. Спортивные игры.** | | | | | | | | |
|  |  | **2.3.4 Ручной мяч** | |  |  | |  | |
| 11 |  | Тема 1. Ручной мяч. Техника безопасности. | 2 | | | теория | | Повторить |
| 12 |  | Тема 2. Техника и тактика игры в нападении | 2 | | | практика | | Повторить |
| 13 |  | Тема 3. Техника и тактика игры в защите | 2 | | | практика | | Повторить |
| 14 |  | Тема 4. Техника владения мячом и техника игры вратаря. | 2 | | | практика | | Повторить |
| 15 |  | Тема 5. Двухсторонняя игра. Приём контрольных нормативов. | 2 | | | практика | | Повторить |
|  |  | **2.3.1 Футбол.** |  | | |  | |  |
| 16 |  | Тема 1. Футбол. Техника безопасности. | 2 | | | теория | | Повторить |
| 17 |  | Тема 2. Удары по мячу и остановка изученными способами. | 2 | | | практика | | Повторить |
| 18 |  | Тема 3. Остановка мяча головой. | 2 | | | практика | | Повторить |
| 19 |  | Тема 4. Приём мяча на грудь. | 2 | | | практика | | Повторить |
| 20 |  | Тема 5. Обводка противника: отбор мяча. | 2 | | | практика | | Повторить |
| 21 |  | Тема 6. Обводка мяча с сопротивлением противника | 2 | | | практика | | Повторить |
| 22 |  | Тема 7. Финты. | 2 | | | практика | | Повторить |
| 23 |  | Тема 8. Элементы тактики игры в нападении и защите. | 2 | | | практика | | Повторить |
| 24 |  | Тема 9. Групповые тактические действия игроков при организации нападения. | 2 | | | практика | | Повторить |
| 25 |  | Тема 10. Групповые тактические действия игроков при организации защиты. | 2 | | | практика | | Повторить |
| 26 |  | Тема 11. Командные тактические действия. | 2 | | | практика | | Повторить |
| 27 |  | Тема 12. Двухсторонняя игра по правилам соревнований. Приём контрольных нормативов. | 2 | | | практика | | Повторить |
|  |  | **Вариативная часть** |  | | |  | |  |
|  |  | **2.6. Профессионально-прикладная психофизическая подготовка.** |  | | |  | |  |
| 28 |  | Тема 1. Техника безопасности. | 2 | | | теория | | Повторить |
| 29 |  | Тема 2. Прикладные упражнения, направленные на формирование правильной осанки. | 2 | | | практика | | Повторить |
| 30 |  | Тема 3. Прикладные упражнения с учётом особенности будущей профессиональной деятельности. | 2 | | | практика | | Повторить |
| 31 |  | Тема 4. Йога. Специфика дыхательных упражнений. | 2 | | | практика | | Повторить |
| 32 |  | **2.4. Президентские тесты.** | 2 | | | практика | | Повторить |
| **1семестр** | | | **64** | | |  | |  |
| **4 семестр(всего 52; теория: 4, практика: 48)** | | | | | | | | |
| **Раздел 2. Средства физического воспитания** | | | | | | | | |
|  |  | **Подраздел 2.3. Спортивные игры.** |  | | |  | |  |
|  |  | **2.3.2 Волейбол** |  | | |  | |  |
| 33 |  | Тема 1. Волейбол. Техника безопасности.. | 2 | | | теория | | Повторить |
| 34 |  | Тема 2. Совершенствование передачи мяча: приём сверху над собой – передача сверху. | 2 | | | практика | | Повторить |
| 35 |  | Тема 3. Совершенствование передачи мяча: приём снизу над собой – передача сверху. | 2 | | | практика | | Повторить |
| 36 |  | Тема 4. Совершенствование передачи мяча: приём над собой сверху и разворот на 90° - передача назад сверху. | 2 | | | практика | | Повторить |
| 37 |  | Тема 5. Атакующие действия: тренировочные упражнения, удар у стены, накаты мяча. | 2 | | | практика | | Повторить |
| 38 |  | Тема 6. Атакующие действия: сильный атакующий удар, удары слабейшей рукой, нападающий удар с передачи за головой. | 2 | | | практика | | Повторить |
| 39 |  | Тема 7. Приём и передача мяча: после набрасывания партнёра; после ударов партнёра | 2 | | | практика | | Повторить |
| 40 |  | Тема 8. Приём и передача мяча: в нападении; с подачи; после атакующего удара | 2 | | | практика | | Повторить |
| 41 |  | Тема 9. Приём и передача мяча: на точность в зону; одной рукой. | 2 | | | практика | | Повторить |
| 42 |  | Тема 10. Блокирование: одиночное блокирование нападающего удара. | 2 | | | практика | | Повторить |
| 43 |  | Тема 11. Блокирование на выносливость. | 2 | | | практика | | Повторить |
| 44 |  | Тема 12. Учебная игра. Приём контрольных нормативов. | 2 | | | практика | | Повторить |
|  |  | **2.3.3 Баскетбол** |  | | |  | |  |
| 45 |  | Тема 1. Баскетбол. Техника безопасности. | 2 | | | теория | | Повторить |
| 46 |  | Тема 2. Техника игры в нападении: остановки. | 2 | | | практика | | Повторить |
| 47 |  | Тема 3. Техника игры в нападении: повороты. | 2 | | | практика | | Повторить |
| 48 |  | Тема 4. Техника игры в нападении: финты. | 2 | | | практика | | Повторить |
| 49 |  | Тема 5. Техника игры в нападении: обманные движения. | 2 | | | практика | | Повторить |
| 50 |  | Тема 6. Техника игры в защите: передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях. | 2 | | | практика | | Повторить |
| 51 |  | Тема 7. Техника игры в защите: бросок мяча после ведения и передач. | 2 | | | практика | | Повторить |
| 52 |  | Тема 8. Игра в нападении и защите: расстановка игроков на площадке и определение игровых функций: центровых. | 2 | | | практика | | Повторить |
| 53 |  | Тема 9. Игра в нападении и защите: определение игровых функций: нападающих. | 2 | | | практика | | Повторить |
| 54 |  | Тема 10. Игра в нападении и защите: определение игровых функций: разыгрывающих. | 2 | | | практика | | Повторить |
| 55 |  | Тема 11. Игры и эстафеты с элементами баскетбола | 2 | | | практика | | Повторить |
| 56 |  | Тема 12. Учебная игра. Приём контрольных нормативов | 2 | | | практика | | Повторить |
|  |  | **Вариативная часть** |  | | |  | |  |
|  |  | **2.6. Профессионально-прикладная психофизическая подготовка.** |  | | |  | |  |
| 57 |  | Тай-чи. Специфика упражнений в офисном помещении | 2 | | | практика | | Повторить |
| 58 |  | **2.4. Президентские тесты** | 2 | | | практика | | Повторить |
| **4 семестр** | | | **52** | | |  | |  |
| **Всего по дисциплине** | | | **116** | | | **14** | | **102** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Распределени еучебного времени | Общее количество часов | в том числе | | |
| Теоретические занятия | Практические и лабораторные занятия | Курсовой проект/ работа |
| 1 | Всего часов | 180 | 24 | 180 |  |
| 2 | Запланировано на 3 семестр | 64 | 10 | 54 |  |
| 3 | Запланировано на 4 семестр | 52 | 4 | 48 |  |
| 4 | Проведено часов | 116 | 14 | 106 |  |
| 5 | Осталось на следующий учебный год | 64 | 10 | 54 |  |