Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова»

Колледж инфраструктурных технологий

|  |  |
| --- | --- |
|  | УтверждЕН  на заседании кафедры  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г., Протокол №\_\_\_  Заведующий кафедрой  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А. Моякунова  (подпись) «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. |

**Календарно – тематический  план**

ОГСЭ.05 «Физическая культура»

|  |  |
| --- | --- |
| УГНС | **09.00.00 Информатика и вычислительная техника** |
| Специальность: | **09.02.07 Информационные системы и программирование** |
| Квалификация | **Разработчик веб и мультимедийных приложений** |
| Форма обучения | **очная** |

Якутск 2019

**1. Пояснительная записка**

Календарно- тематический план по физической культуре составлен на основе рабочей программы учебной дисциплины, утвержденной 2019 года.

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

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

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

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы  страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, мини-футболу, лыжным гонкам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения дисциплины обучающийся **будет использовать** приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения  работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Количество часов на изучение предмета- 168.

Текущий контроль в форме зачета проводится по окончании 1- 6 семестра.

**2. Тематический план учебной дисциплины**

**2.1.  Календарно- тематический план**

**Типы урока:**

**В** – вводный

**О** – обучение

**З** – закрепление

**С** – совершенствование

**Форма контроля:**

**КН** – контрольный норматив

**О**– опрос

**Д**– демонстрация.

**Уровень усвоения**:

**1** – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

**2** – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

**3**– продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Наименования разделов и тем*** | ***Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа учащихся*** | | ***Объём часов*** | ***Вид урока*** | ***Форма контроля*** | ***Уровень усвоения*** |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Раздел 1. Основы физической культуры** | | | **2** |  | | |
| **Тема 1.1.**Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности | 1 | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении  здоровья | 2 | В | О | 1 |
|  | 2 | Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.  Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | | | **36** |  | | |
| **Тема 2.1.** Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. | 1. | Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта | 12 | О | Д | 1 |
| 2. | Техника прыжка в длину с места |
| Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений  Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования  Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив  Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив  Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив  Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив  Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив | |
| **Тема 2.2.** Бег на длинные дистанции | 1. | Техника бега по дистанции | 12 | С | Д | 2 |
| Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования  Разучивание комплексов специальных упражнений  Техника бега по дистанции (беговой цикл)  Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)  Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив  Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени  Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени | |
| **Тема 2.3.** Бег на средние дистанции.  Прыжок в длину с разбега.  Метание снарядов. | 1. | Техника бега на средние дистанции. | 12 | З | КН | 3 |
| Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши  Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»  Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов  Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега  Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив  Техника метания гранаты  Техника метания гранаты, контрольный норматив | |
| **Раздел 3. Баскетбол** | | | **38** |  | | |
| **Тема 3.1.** Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. | 1. | Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места | 8 | О | Д | 1 |
| Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места  Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе | |
| **Тема 3.2.** Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок | 1. | Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». | 10 | О | Д | 2 |
|  | |
| Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места  Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок | |
| **Тема 3.3.** Техника выполнения  штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в  колоне и кругу, правила баскетбола | 1. | Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача  мяча в колоне и кругу | 10 | С | Д | 2 |
| 2. | Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста |
| 3. | Применение правил игры в баскетбол в учебной игре |
| Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу  Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста | |
| **Тема 3.4.** Совершенствование  техники владения баскетбольным мячом | 1. | Техника владения баскетбольным мячом | 10 | З | КН | 3 |
| Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо  Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре | |
| **Раздел 4. Волейбол** | | | 34 |  | | |
| **Тема 4.1.** Техника  перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач  двумя руками | 1. | Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками | 8 | О | Д | 1 |
| Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:  Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча.  Нападающие удары.  Блокирование нападающего удара.  Страховка у сетки.  Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения  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 | |
| **Тема 4.2.** Техника нижней подачи и приёма после неё | 1. | Техника нижней подачи и приёма после неё | 8 | О | Д | 2 |
| Отработка техники нижней подачи и приёма после неё | |
| **Тема 4.3.** Техника  прямого нападающего удара | 1. | Техника прямого нападающего удара | 8 | С | Д | 2 |
| Отработка техники прямого нападающего удара | |
| **Тема 4.4.** Совершенствование  техники владения  волейбольным мячом | 1. | Техника прямого нападающего удара | 10 | З | КН | 3 |
| Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём  контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке  Учебная игра с применением изученных положений.  Отработка техники владения техническими элементами в волейболе | |
| **Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика** | | | **10** |  | | |
| **Тема 5.1** Легкоатлетическая  гимнастика, работа на тренажерах | 1. | Техника коррекции фигуры | 10 | О | Д | 2 |
| Выполнение упражнений для развития различных групп мышц  Круговая тренировка на 5 - 6 станций | |
| **Раздел 6. Национальные виды спорта** | | | **36** |  | | |
| **Тема 6.1.** Национальные виды спорта | 1. | ОРУ в парах, «вертушка», прыжки в упоре лежа, в приседе. | 36 | О | Д | 2 |
| 2. | Прыжковые упражнения, выполнение прыжков, офп, обучение правил, приемов борьбы хапсагай, обучение основных правил и приемов мас-рестлинга. |
| **Промежуточная аттестация** | | | **12** |  | | |
| **ВСЕГО  ЧАСОВ** | | | **168** |  | | |