Департамент образования города Москвы
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение города Москвы «Московский колледж управления, гостиничного бизнеса и информационных технологий «Царицыно»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УТВЕРЖДАЮЗам. директора по учебно - методической работеО.В. Фомина«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г. | УТВЕРЖДАЮЗам. директора по учебно - .методической работеО.В. Фомина«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г. | УТВЕРЖДАЮЗам. директора по учебно - методической работеО.В. Фомина«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г. |

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

на \_\_\_\_2014-2015\_\_\_\_\_\_уч.год \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ уч. год \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ уч. год

по дисциплине ОГСЭ. 04 Физическая культура

Составлен на основании рабочей программы, утвержденной заместителем директора по учебно-методической работе Фоминой О.В. \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г

Рассмотрен на заседании кафедры физической культуры

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Специальность 080110 Банковское дело

Преподаватель Чистякова Н.В.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| курс | семестр | Максимальная учебная нагрузка (час.) | Внеаудиторная (самостоятельная) нагрузка (час) | Обязательная аудиторная учебная нагрузка (час.) | в том числе: | Кол-во обязательных контрольных работ по программе | Форма промежуточной аттестации |
| Занятия на уроках (час.) | Лабораторные работы (час.) | Практические занятия (час.) | Курсовое проектирование (час.) |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | 1 |  |  | 34 | 2 | 32 |  |  |  |  |
| **2** |  |  | **40** | **2** | **38** |  |  |  |  |
| 3 | 1 |  |  | 26 | 2 | 24 |  |  |  |  |
| 2 |  |  | 40 | 2 | 38 |  |  |  |  |
| 4 | 1 |  |  | 26 |  | 26 |  |  |  |  |
| 2 |  |  | 22 |  | 22 |  |  |  |  |
| Всего по дисциплине: | 376 | 188 | 188 | 8 | 180 |  |  |  |  |

Заведующая кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

Заведующая кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Содержание календарно-тематического плана** |
| **№ занятия** | **Наименование разделов, тем, дисциплин** | **Количество часов** | **Виды занятий** | **Материально-техническое обеспечение занятия, Интернет-ресурсы** | **Задания для обучающихся** |
| **Аудиторных часов** | **Самостоятельной работы** | **Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы** | **Основная и дополнительная литература** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 1. | Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности | 2 |  | Теор. |  | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 2. | Волейбол. Стойка в волейболе. Перемещения по площадке | 2 |  | Практ. |  | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 3. | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая | 2 |  | Практ. | Волейбольные мячи, стойки, сетка фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 4. | Прием мяча. Расстановка игроков | 2 |  | Практ. | Волейбольные мячи, стойки, сетка фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 5. | Передача мяча. Взаимодействие игроков | 2 |  | Практ. | Волейбольные мячи, стойки, сетка фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 6. | Нападающие удары. Индивидуальные действия игроков. | 2 |  | Практ. | Волейбольные мячи, стойки, сетка фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 7. | Блокирование нападающего удара | 2 |  | Практ. | Волейбольные мячи, стойки, сетка фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 8. | Страховка у сетки. Расстановка игроков. | 2 |  | Практ. | Волейбольные мячи, стойки, сетка фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 9. | Тактика игры в защите и нападении | 2 |  | Практ. | Волейбольные мячи, стойки, сетка фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 10. | Двусторонняя игра по упрощенным правилам. Зачет. | 2 |  | Практ. | Волейбольные мячи, стойки, сетка фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 11. | Баскетбол. Перемещение по площадке. | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 12. | Ведение мяча. | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 13. | Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 14. | Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 15. | Броски мяча по кольцу с места и в движении | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 16. | Тактика игры в нападении | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 17. | Индивидуальные действия без мяча и с мячом. | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 18. | Тактика игры в защите. | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 19. | Групповые и командные действия игроков. | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 20. | Двусторонняя игра, судейство. Зачет. | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |

Департамент образования города Москвы
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение города Москвы «Московский колледж управления, гостиничного бизнеса и информационных технологий «Царицыно»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УТВЕРЖДАЮЗам. директора по учебно - методической работеО.В. Фомина«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г. | УТВЕРЖДАЮЗам. директора по учебно - методической работеО.В. Фомина«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г. | УТВЕРЖДАЮЗам. директора по учебно - методической работеО.В. Фомина«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г. |

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

на \_\_\_\_2014-2015\_\_\_\_\_\_уч.год \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ уч. год \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ уч. год

по дисциплине ОГСЭ. 04 Физическая культура

Составлен на основании рабочей программы, утвержденной заместителем директора по учебно-методической работе Фоминой О.В. \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г

Рассмотрен на заседании кафедры физической культуры

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Специальность 080110 Банковское дело

 Преподаватель: Чистякова Н.В., Журавлев С.Ю.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| курс | семестр | Максимальная учебная нагрузка (час.) | Внеаудиторная (самостоятельная) нагрузка (час) | Обязательная аудиторная учебная нагрузка (час.) | в том числе: | Кол-во обязательных контрольных работ по программе | Форма промежуточной аттестации |
| Занятия на уроках (час.) | Лабораторные работы (час.) | Практические занятия (час.) | Курсовое проектирование (час.) |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | 1 |  |  | 34 | 2 | 32 |  |  |  |  |
| 2 |  |  | 40 | 2 | 38 |  |  |  |  |
| 3 | 1 |  |  | 26 | 2 | 24 |  |  |  |  |
| **2** |  |  | **40** | **2** | **38** |  |  |  |  |
| 4 | 1 |  |  | 26 |  | 26 |  |  |  |  |
|  |  |  | 22 |  | 22 |  |  |  |  |
| Всего по дисциплине: | 376 | 188 | 188 | 8 | 180 |  |  |  |  |

Заведующая кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

Заведующая кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Содержание календарно-тематического плана** |
| **№ занятия** | **Наименование разделов, тем, дисциплин** | **Количество часов** | **Виды занятий** | **Материально-техническое обеспечение занятия, Интернет-ресурсы** | **Задания для обучающихся** |
| **Аудиторных часов** | **Самостоятельной работы** | **Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы** | **Основная и дополнительная литература** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 1. | Эффекты физических упражнений. Нагрузка на мозг в процессе выполнения упражнений | 2 |  | Теор. |  | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 2. | Волейбол. Стойка в волейболе. Перемещения по площадке | 2 |  | Практ. | Волейбольные мячи, стойки, сетка фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 3. | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая | 2 |  | Практ. | Волейбольные мячи, стойки, сетка фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 4. | Прием мяча. Расстановка игроков | 2 |  | Практ. | Волейбольные мячи, стойки, сетка фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 5. | Передача мяча. Взаимодействие игроков | 2 |  | Практ. | Волейбольные мячи, стойки, сетка фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 6. | Нападающие удары. Индивидуальные действия игроков. | 2 |  | Практ. | Волейбольные мячи, стойки, сетка фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 7. | Блокирование нападающего удара | 2 |  | Практ. | Волейбольные мячи, стойки, сетка фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 8. | Страховка у сетки. Расстановка игроков. | 2 |  | Практ. | Волейбольные мячи, стойки, сетка фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 9. | Тактика игры в защите и нападении | 2 |  | Практ. | Волейбольные мячи, стойки, сетка фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 10. | Двусторонняя игра по упрощенным правилам | 2 |  | Практ. | Волейбольные мячи, стойки, сетка фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 11. | Баскетбол. Перемещение по площадке. | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 12. | Ведение мяча. | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 13. | Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 14. | Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 15. | Броски мяча по кольцу с места и в движении | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 16. | Тактика игры в нападении | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 17. | Индивидуальные действия без мяча и с мячом. | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 18. | Тактика игры в защите. | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 19. | Групповые и командные действия игроков. | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 20. | Двусторонняя игра, судейство. Зачет. | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |

Департамент образования города Москвы
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение города Москвы «Московский колледж управления, гостиничного бизнеса и информационных технологий «Царицыно»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УТВЕРЖДАЮЗам. директора по учебно - методической работеО.В. Фомина«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г. | УТВЕРЖДАЮЗам. директора по учебно - методической работеО.В. Фомина«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г. | УТВЕРЖДАЮЗам. директора по учебно - методической работеО.В. Фомина«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г. |

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

на \_\_\_\_2014-2015\_\_\_\_\_\_уч.год \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ уч. год \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ уч. год

по дисциплине ОГСЭ. 04 Физическая культура

Составлен на основании рабочей программы, утвержденной заместителем директора по учебно-методической работе Фоминой О.В. \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г

Рассмотрен на заседании кафедры физической культуры

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Специальность 080110 Банковское дело

 Преподаватель Казак С.А., Журавлев С.Ю.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| курс | семестр | Максимальная учебная нагрузка (час.) | Внеаудиторная (самостоятельная) нагрузка (час) | Обязательная аудиторная учебная нагрузка (час.) | в том числе: | Кол-во обязательных контрольных работ по программе | Форма промежуточной аттестации |
| Занятия на уроках (час.) | Лабораторные работы (час.) | Практические занятия (час.) | Курсовое проектирование (час.) |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | 1 |  |  | 34 | 2 | 32 |  |  |  |  |
| 2 |  |  | 40 | 2 | 38 |  |  |  |  |
| 3 | 1 |  |  | 26 | 2 | 24 |  |  |  |  |
| 2 |  |  | 40 | 2 | 38 |  |  |  |  |
| 4 | 1 |  |  | 26 |  | 26 |  |  |  |  |
| 2 |  |  | **22** |  | **22** |  |  |  |  |
| Всего по дисциплине: | 376 | 188 | 188 | 8 | 180 |  |  |  |  |

Заведующая кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

Заведующая кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/