Министерство образования Иркутской области
ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»

Утверждаю
Зам. директора по УР
_____ Коробкова Е.А.
«31» августа 2018 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2018 - 2019 учебный год

Специальности **09.02.03 Программирование в компьютерных системах**
Наименование дисциплины БОД.05 Физическая культура
Курс и группа 1 курс ПКС-18-2
Семестр 1
Преподаватель (ФИО) Уманец Антон Владимирович
Обязательная аудиторная нагрузка на дисциплины БОД 48 час
В том числе:
теоретических занятий 0 час
лабораторных работ 0 час
практических занятий 48 час
консультаций по курсовому проектированию 0 час

Проверил Филиппова Т.Ф. 31.08.2018

№	Вид занятия	Наименование разделов, тем, СРС	Кол-во	Домашнее задание
Раздел 1. Легкая атлетика				
Тема 1.1. Обучение технике бега на короткие дистанции				
1	практическое занятие	Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.	**1**	Перечислить порядок обучения техники бега на среднии и длинные дистанций.
2-3	практическое занятие	Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки	**2**	Составить комплекс упражнения для самостоятельной разминки перед сдачей входных тестов
4-5	практическое занятие	Ознакомить с особенностями бега и создать у обучаемых правильное представление о технике бега на короткие дистанции. Обучить технике бега по прямой дистанции	**2**	Перечислить последовательность обучения техники бега на короьткие дистанции
6-7	практическое занятие	Обучить технике бега по повороту. Обучить технике низкого старта и стартового разгона	**2**	Перечислить виды растановки стартовых колодок
8-9	практическое занятие	Обучить технике финиширования. Обучить технике бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся	**2**	Перечислить способы финиширования и дакть краткую характеристику.
10-11	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по технике бега на короткие дистанции - 100 м	**2**	Написать все короткие дистанции которые в ходят в программу Олимпийских игр.
Тема 1.2. Обучение технике эстафетного бега, бега на средние и длинные дистанции				
12-13	практическое занятие	Ознакомить с техникой эстафетного бега. Научить технике передачи эстафетной палочки	**2**	Перечислить способы передачи эстафетной палочки и дать краткую характеристику
14-15	практическое занятие	Научить технике старта на этапах эстафетного бега. Обучить технике передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне	**2**	Перечислить способы низкого старта и дать их краткую характеристику
16-17	практическое занятие	Обучение технике эстафетного бега в целом и ее совершенствование	**2**	Написать анализ техники эстафетного бега
18-19	практическое занятие	Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м	**2**	Повторить способы передачи эстафетной палочки
20-21	практическое занятие	Ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции. Обучить технике бега по прямой	**2**	Перечислить этапы обучения техники бега на среднии и длинные дистанции
22-23	практическое занятие	Обучить технике бега по повороту. Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению	**2**	Перечислить особенности бега по повороту и дать краткую характеристику
24-25	практическое занятие	Обучить технике финиширования. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся	**2**	Перечислить способы финиширования и дать их краткую характеристику
26-27	практическое занятие	Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета	**2**	Дать краткую характеристику специально беговым упражнениям
28-29	практическое занятие	Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м	**2**	Повторить исходное положение при высоком старте
Раздел 2. Спортивные игры.				
Тема 2.1. Обучение технике игры в настольный теннис				

30-31	практическое занятие	Обучение упражнений с ракеткой и шариком: набивание мяча ладонной стороной ракетки, набивание мяча тыльной стороной ракетки	**2**	Прыжки на скакалки за 1 минуту.
32-33	практическое занятие	Обучение отработки техники подачи	**2**	Прыжки на скакалки за 1 минуту
34-35	практическое занятие	Обучение выполнения ударов разными подачами	**2**	Приседание за 30сек.
36-37	практическое занятие	Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой	**2**	Приседание за 30сек.
Раздел 3. Спортивные игры				
Тема 3.1. Обучение технике игры в волейбол				
38-39	практическое занятие	Правила игры в волейбол	**2**	Составить конспект по правилам игры волейбол
40-41	практическое занятие	Создать правильное представление о технике подачи мяча	**2**	Перечислить способы подачи в волейболе
42-43	практическое занятие	Обучение технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча	**2**	Составить комплекс подволящих упражнения для нижней боковой подачи.
44-45	практическое занятие	Обучение технике верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча	**2**	Составить комплекс подводящих упражнений для прямой подачи сверху
46-47	практическое занятие	Закрепление техники нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча	**2**	Составить комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса.
48	практическое занятие	Зачет: количество правильно выполненных подач и точность. Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.	**1**	Выучить растановку игроков на волейбольнои площадке.
		Всего:	48	

ЛИТЕРАТУРА

1. [основная] Волков В.Ю. Физическая культура : учебник для вузов [Электронный ресурс] / В.Ю. Волкова, Л.М. Волкова. - СПб. : СПбГПУ, 2003. - с.