



Министерство образования Иркутской области
ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»

Утверждаю

Зам. директора по УР

Коробкова Е.А.

«31» августа 2023 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2023 - 2024 учебный год

Специальности	15.01.32 Оператор станков с программным управлением		
Наименование дисциплины	БОД.11 Физическая культура		
Курс и группа	1 курс ОСПУ-22-1		
Семестр	4		
Преподаватель (ФИО)	Кулиш Евгения Алексеевна		
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	98		час
В том числе:			
теоретические занятия	2		час
лабораторные работы	0		час
практические занятия	94		час
курсовое проектирование	0		час
консультации	0		час
Самостоятельная работа	0		час
Проверил	Филиппова Т.Ф. 31.08.2023		

№	Вид занятия	Наименование разделов, тем, СРС	Кол-во	Домашнее задание
Раздел 1. Лыжная подготовка				
Тема 1.1. Изучение техники лыжных ходов				
1-2	практическое занятие	Изучение попеременных двухшажных ходов.	2	подготовить упражнения для разминки на свежем воздухе.
3-4	практическое занятие	Изучение попеременных двухшажных ходов.	2	подготовить упражнения для разминки на свежем воздухе.
5-6	практическое занятие	Изучение одновременного бесшажного хода.	2	40 приседаний за 1 минуту.
7-8	практическое занятие	Изучение одновременного бесшажного хода.	2	40 приседаний за 1 минуту.
9	практическое занятие	Изучение попеременного хода скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).	1	15 отжимание, 3 упражнения на растяжку верхнего плечевого пояса.
10-11	практическое занятие	Изучение попеременного хода скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).	2	15 отжимание, 3 упражнения на растяжку верхнего плечевого пояса.
Тема 1.2. Обучение технике лыжным ходам				
12-13	практическое занятие	Изучение одновременного двухшажного хода.	2	Подготовить и провести упражнение с лыжными палками.
14-15	практическое занятие	Изучение полуконькового хода.	2	Подготовить и провести упражнение с лыжными палками.
16-17	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.	2	Составить комплекс упражнения для восстановления, после сдачи контрольного норматива по лыжной подготовке.
18	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.	1	Составить комплекс упражнения для восстановления, после сдачи контрольного норматива по лыжной подготовке.
19	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.	1	Составить комплекс упражнения для восстановления, после сдачи контрольного норматива по лыжной подготовке.
Раздел 2. Спортивные игры-баскетбол				
Тема 2.1. Обучение технике игры в баскетбол				
20-21	практическое занятие	Правила соревнования по баскетболу.	2	Написать реферат по правилам игры в баскетбол.
22	практическое занятие	Совершенствование технике передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте.	1	Написать реферат по правилам игры в баскетбол.
23-24	практическое занятие	Совершенствование технике передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте.	2	составить комплекс подводящих упражнений для передачи мяча.
25-26	практическое занятие	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте.	2	составить комплекс подводящих упражнений для передачи мяча.
27-28	практическое занятие	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте.	2	Пречислить все способы передачи мяча в баскетболе.
29-30	практическое занятие	Совершенствование технике передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе.	2	составить комплекс подводящих упражнений для передачи мяча.
31-32	практическое занятие	Совершенствование технике передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе.	2	Составление комплекса упражнений для ведения мяча в баскетболе.

33-34	практическое занятие	Совершенствование техники передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе, беге.	2	Составление комплекса упражнений для ведения мяча в баскетболе.
35-36	практическое занятие	Совершенствование техники передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе, беге.	2	Составить комплекс ОРУ с баскетбольным мячом.
37-38	практическое занятие	Совершенствование технике игры в целом в баскетбол.	2	Составить комплекс упражнений при травматизме на занятиях физической культурой.
39-40	практическое занятие	Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.	2	Составить комплекс упражнений по обще физической подготовке.
41	практическое занятие	Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.	1	Составить комплекс упражнений по обще физической подготовке.
42	практическое занятие	Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.	1	Составить комплекс упражнений по обще физической подготовке.

Раздел 3. Спортивные игры - волейбол

Тема 3.1. Совершенствование техники игры в волейбол

43-44	практическое занятие	Совершенствование технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.	2	Составить комплекс подводящих упражнения для нижней боковой подачи.
45-46	практическое занятие	Совершенствование технике верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча.	2	Составить комплекс подводящих упражнения для нижней боковой подачи.
47-48	практическое занятие	Совершенствование технике верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча.	2	Составить комплекс подводящих упражнений для прямой подачи сверху.
49-50	практическое занятие	Закрепить пройденный материал: совершенствование технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.	2	Составить комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса.
51-52	практическое занятие	Совершенствование технике приема мяча сверху, снизу.	2	Составить комплекс подводящих упражнений для приема мяча сверху.
53-54	практическое занятие	Совершенствование технике блокирования.	2	Составить комплекс ОРУ с волейбольным мячом.
55-56	практическое занятие	Совершенствование технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу.	2	Составить комплекс ОРУ с волейбольным мячом.
57	практическое занятие	Совершенствование технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу.	1	Составить комплекс ОРУ с волейбольным мячом.
58	практическое занятие	Совершенствование технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу.	1	Составить комплекс ОРУ с волейбольным мячом.

Раздел 4. Легкая атлетика

Тема 4.1. Обучение техники прыжков в длину с разбега способом согнув ноги

59-60	теория	Разбор техники прыжков в длину с разбега. Разбор техники отталкивания.	2	Перечислить этапы последовательности обучения технии прыжков в длину с разбега.
61-62	практическое занятие	Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием. Совершенствование техники приземления.	2	Дать краткую характеристику техники приземления в прыжковую яму.
63-64	практическое занятие	Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием. Совершенствование техники приземления.	2	Дать краткую характеристику техники приземления в прыжковую яму.
65-66	практическое занятие	Совершенствование техники движениям в полете способом «согнув ноги». Совершенствование техники прыжков в длину в целом.	2	Составить комплекс упражнений для развития гибкости голеностопного сустава.

67-68	практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".	2	Написать анализ техники прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.
69-70	практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".	2	Составить комплекс общеразвивающих упражнений без предметов.
71-72	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	2	Написать комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.
73	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	1	Написать комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.
74	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	1	Написать комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.
75-76	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.
77-78	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.
Тема 4.2. Обучение технике эстафетного бега, бега на средние и длинные дистанции				
79-80	консультация	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	2	Перечислить этапы обучения техники бега на средние и длинные дистанции.
81-82	практическое занятие	Совершенствование техники бега по повороту. Совершенствование техники высокого старта и стартового ускорения.	2	Перечислить особенности бега по повороту и дать краткую характеристику.
83-84	практическое занятие	Совершенствование техники финиширования. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	2	Перечислить способы финиширования и дать их краткую характеристику.
85-86	практическое занятие	Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета.	2	Дать краткую характеристику специально беговым упражнениям.
87	практическое занятие	Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 1000 м, юноши - 2000 м.	1	Заминочный кросс 2 км.
88	практическое занятие	Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 1000 м, юноши - 2000 м.	1	Повторить исходное положение при высоком старте.
89-90	практическое занятие	Совершенствование техники эстафетного бега. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	2	Перечислить способы передачи эстафетной палочки и дать краткую характеристику.
91-92	практическое занятие	Совершенствование техники старта на этапах эстафетного бега. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне.	2	Перечислить способы низкого старта и дать их краткую характеристику.
93-94	практическое занятие	Совершенствование техники эстафетного бега.	2	Перечислить способы передачи эстафетной палочки и дать краткую характеристику.
95-96	практическое занятие	Совершенствование техники эстафетного бега.	2	Написать анализ техники эстафетного бега.
97-98	практическое занятие	Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4x100 м.	2	Повторить способы передачи эстафетной палочки.
Всего:			98	

ИСТОЧНИКИ

1. [основная] Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 3-е изд. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 122 с. — ISBN 978-5-4488-1954-4, 978-5-4497-2851-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/138338.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей