



Министерство образования Иркутской области  
*ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»*

Утверждаю

Зам. директора по УР

 Коробкова Е.А.

«31» августа 2022 г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
на 2022 - 2023 учебный год

Специальности	<b>15.02.16 Технология машиностроения</b>	
Наименование дисциплины	БОД.08 Физическая культура	
Курс и группа	1 курс ТМ-22-3А	
Семестр	2	
Преподаватель (ФИО)	Чернигов Павел Николаевич	
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	68	час
В том числе:		
теоретические занятия	2	час
лабораторные работы	0	час
практические занятия	66	час
курсовое проектирование	0	час
консультации	0	час
Самостоятельная работа	0	час

Проверил \_\_\_\_\_ 31.08.2022

№	Вид занятия	Наименование разделов, тем, СРС	Кол-во	Домашнее задание
<b>Раздел 1. Спортивные игры. Волейбол</b>				
<b>Тема 1.1. Обучение технике игры в волейбол</b>				
1	практическое занятие	Техника приема мяча двумя руками снизу.	1	Дать краткую характеристику приему мяча двумя руками с низу.
2-3	практическое занятие	Техника приема мяча сверху, снизу.	2	Составить комплекс подводящих упражнений для приема мяча сверху.
4-5	практическое занятие	Техника блокирования. Контрольный норматив по волейболу.	2	Составить комплекс ОРУ с волейбольным мячом.
6	практическое занятие	Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз).	1	
7	практическое занятие	Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз).	1	Составить комплекс ОРУ без предметов.
<b>Раздел 2. Лыжная подготовка</b>				
<b>Тема 2.1. Изучение техники лыжных ходов</b>				
8-10	практическое занятие	Изучение попеременных двухшажных ходов.	3	подготовить упражнения для разминки на свежем воздухе
11-12	практическое занятие	Изучение одновременного бесшажного хода.	2	40 приседаний за 1 минуту.
13-14	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.
15-16	практическое занятие	Изучение попеременного хода скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).	2	10 отжиманий
17-18	практическое занятие	Изучение бесшажного хода под уклоном, на равнине, в сочетании с другими ходами.	2	имитация руками движения с лыжными палками
19-20	практическое занятие	Изучение бесшажного хода под уклоном, на равнине, в сочетании с другими ходами.	2	составить комплекс из 4 упражнений для выносливости.
21-22	практическое занятие	Изучение подъемов на пологий склон ступающим шагом, лесенкой. Спуски в основной стойке с пологих ровных склонов.	2	17 отжиманий
23-24	практическое занятие	Изучение подъемов на пологий склон ступающим шагом, лесенкой. Спуски в основной стойке с пологих ровных склонов.	2	упражнения: 1) 10 отжиманий. 2) 30 приседаний
<b>Тема 2.2. Обучение технике лыжным ходам</b>				
25-26	практическое занятие	Изучение одновременного двухшажного хода.	2	Подготовить и провести упражнение с лыжными палками.
27-28	практическое занятие	Изучение полуконькового хода.	2	Подготовить и провести упражнение с лыжными палками
29-30	практическое занятие	Изучение спусков в основной стойке с пологих ровных склонов.	2	Подготовить и провести упражнение с лыжными палками.
31-32	практическое занятие	Передвижения бесшажным ходом под уклон, на равнине, в сочетании с другими ходами.	2	Имитационные движения руками
33	практическое занятие	Совершенствование техники передвижения одновременно бесшажным ходом.	1	
34	практическое занятие	Совершенствование техники передвижения одновременно бесшажным ходом.	1	

35	практическое занятие	Совершенствование техники передвижения одновременно бесшажным ходом.	1	составить комплекс из 4 упражнений на силу
36-37	практическое занятие	Способы передвижения в подъеме: «полуелочкой», «лесенкой».	2	Катание на коньках
38-39	практическое занятие	Основы техники передвижения на лыжах. Техника выполнения одновременного двухшажного хода.	2	Поднимание на носки 200раз.
40	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.	1	
41	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.	1	Составить комплекс упражнения для востановления, после сдачи контрольного норматива по лыжной подготовке

### *Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол*

#### *Тема 3.1. Обучение технике игры в баскетбол*

42-43	практическое занятие	Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу.	2	Написать реферат по правилам игры в баскетбол.
44-45	практическое занятие	Техника передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте.	2	составить комплекс подводящих упражнений для передачи мяча.
46-47	практическое занятие	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте.	2	Пречислить все способы передачи мяча в баскетболе.
48-49	практическое занятие	Техника передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе.	2	Составление комплекса упражнений для ведения мяча в баскетболе.
50-51	практическое занятие	Совершенствование техники передачи мяча в ходьбе и беге, ведение мяча в ходьбе и беге.	2	Составить комплекс ОРУ с баскетбольным мячом.
52-53	практическое занятие	Совершенствование техники игры в баскетбол.	2	Составить комплекс упражнений при травматизме на занятиях физической культурой.
54	практическое занятие	Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.	1	
55	практическое занятие	Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.	1	составить комплекс упражнений по обще физической подготовке.

### *Раздел 4. Легкая атлетика*

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

56-57	теория	Техника прыжков в длину с разбега. Техника отталкивания.	2	Перечислить этапы последовательности обучения технии прыжков в длину с разбега.
58-59	практическое занятие	Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Техника приземления.	2	Дать краткую характеристику техники приземления в прыжковую яму.
60-61	практическое занятие	Техника движениям в полете способом «согнув ноги». Техника прыжков в длину в целом.	2	Составить комплекс упражнений для развития гибкости голеностопного сустава
62-63	практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".	2	Написать анализ техники прыжка в длину с разбега способом согнув ноги
64-65	практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".	2	Составить комплекс общеразвивающих упражнний без предметов
66	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по технии выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	1	Написать комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой
67-68	практическое занятие	Зачетное занятие.	2	
Всего:			68	

## ЛИТЕРАТУРА

1. [основная] Быченков С.В. Физическая культура : учебник для СПО / Быченков С.В., Везеницын О.В.. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html> (дата обращения: 30.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей