



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

Утверждаю

Зам. директора по УР

Коробкова Е.А.

«31» августа 2019 г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
на 2019 - 2020 учебный год

|                                                    |                                                          |  |     |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--|-----|
| Специальности                                      | <b>09.02.03 Программирование в компьютерных системах</b> |  |     |
| Наименование дисциплины                            | БОД.05 Физическая культура                               |  |     |
| Курс и группа                                      | 1 курс ПКС-19-1                                          |  |     |
| Семестр                                            | 2                                                        |  |     |
| Преподаватель (ФИО)                                | Кулиш Евгения Алексеевна, Уманец Антон Владимирович      |  |     |
| Обязательная аудиторная нагрузка на дисциплины БОД | 69                                                       |  | час |
| В том числе:                                       |                                                          |  |     |
| теоретических занятий                              | 0                                                        |  | час |
| лабораторных работ                                 | 0                                                        |  | час |
| практических занятий                               | 69                                                       |  | час |
| консультаций по курсовому проектированию           | 0                                                        |  | час |

Проверил \_\_\_\_\_ Филиппова Т.Ф. 31.08.2019

| №                                                 | Вид занятия          | Наименование разделов, тем, СРС                                                                                            | Кол-во | Домашнее задание                                                 |
|---------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Спортивные игры</b>                  |                      |                                                                                                                            |        |                                                                  |
| <b>Тема 1.1. Обучение технике игры в волейбол</b> |                      |                                                                                                                            |        |                                                                  |
| 1-3                                               | практическое занятие | Изучение попеременно двухшажных ходов.                                                                                     | 3      | Подготовить и провести упражнение с лыжными палками.             |
| 4-5                                               | практическое занятие | Изучение одновременного бесшажного хода.                                                                                   | 2      | Подготовить и провести упражнение с лыжными палками.             |
| 6-7                                               | практическое занятие | Обучение технике приема мяча сверху, снизу                                                                                 | 2      | Составить комплекс подводящих упражнений для приема мяча сверху. |
| 8-9                                               | практическое занятие | Изучение подъемов на пологий склон ступающим шагом, лесенкой. Спуски в основной стойке с пологих ровных склонов.           | 2      | Подготовить и провести упражнение с лыжными палками.             |
| 10-11                                             | практическое занятие | Изучение подъемов на пологий склон ступающим шагом, лесенкой. Спуски в основной стойке с пологих ровных склонов.           | 2      | Подготовить и провести упражнение с лыжными палками.             |
| 12-13                                             | практическое занятие | Создать у занимающихся правильное представление о технике приема мяча двумя руками снизу                                   | 2      | Дать краткую характеристику приему мяча двумя руками с низу.     |
| 14-15                                             | практическое занятие | Изучение бесшажного хода под уклоном, на равнине, в сочетании с другими ходами.                                            | 2      | Имитационные движения руками                                     |
| 16-17                                             | практическое занятие | Изучение бесшажного хода под уклоном, на равнине, в сочетании с другими ходами.                                            | 2      | Имитационные движения руками                                     |
| 18-19                                             | практическое занятие | Обучение технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу                                                           | 2      | Составить комплекс ОРУ с волейбольным мячом.                     |
| 20-21                                             | практическое занятие | Изучение попеременного хода скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук). | 2      | Катание на коньках                                               |
| 22-23                                             | практическое занятие | Изучение попеременного хода скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук). | 2      | Катание на коньках                                               |
| 24-25                                             | практическое занятие | Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз)                   | 2      | Составить комплекс ОРУ без предметов.                            |
| <b>Раздел 2. Лыжная подготовка обучение</b>       |                      |                                                                                                                            |        |                                                                  |
| <b>Тема 2.1. Обучение технике лыжным ходам</b>    |                      |                                                                                                                            |        |                                                                  |
| 26-27                                             | практическое занятие | Изучение одновременного двухшажного хода.                                                                                  | 2      | Подготовить и провести упражнение с лыжными палками.             |
| 28-29                                             | практическое занятие | Изучение полуконькового хода.                                                                                              | 2      | Подготовить и провести упражнение с лыжными палками              |
| 30-31                                             | практическое занятие | Изучение спусков в основной стойке с пологих ровных склонов.                                                               | 2      | Подготовить и провести упражнение с лыжными палками.             |
| 32-33                                             | практическое занятие | Передвижения бесшажным ходом под уклон, на равнине, в сочетании с другими ходами.                                          | 2      | Имитационные движения руками                                     |
| 34-35                                             | практическое занятие | Совершенствование техники передвижения одновременно бесшажным ходом.                                                       | 2      | Катание на коньках                                               |
| 36-37                                             | практическое занятие | Способы передвижения в подъеме: «полуелочкой». Способы передвижения в подъеме: «лесенкой».                                 | 2      | Катание на коньках                                               |
| 38-39                                             | практическое занятие | Основы техники и методика обучения передвижения на лыжах. Техника и методика обучения одновременному двухшажному ходу      | 2      | Поднимание на носки 200раз.                                      |

|                                                                                  |                      |                                                                                                    |    |                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 40-41                                                                            | практическое занятие | Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши                | 2  | Составить комплекс упражнения для востановления, после сдачи контрольного норматива по лыжной подготовке |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры обучение</b>                                        |                      |                                                                                                    |    |                                                                                                          |
| <b>Тема 3.1. Обучение технике игры в баскетбол</b>                               |                      |                                                                                                    |    |                                                                                                          |
| 42-43                                                                            | практическое занятие | Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу                                       | 2  | Написать реферат по правилам игры в баскетбол.                                                           |
| 44-45                                                                            | практическое занятие | Обучение технике 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 | Обучение технике 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, беге, ведение мяча в ходьбе, беге                | 2  | Составить комплекс ОРУ с баскетбольным мячом.                                                            |
| 52-53                                                                            | практическое занятие | Обучение технике игры в целом в баскетбол                                                          | 2  | Составить комплекс упражнений при травматизме на занятиях физической культурой.                          |
| 54-55                                                                            | практическое занятие | Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков                                          | 2  | составить комплекс упражнений по обще физической подготовке.                                             |
| <b>Раздел 4. Легкая атлетика</b>                                                 |                      |                                                                                                    |    |                                                                                                          |
| <b>Тема 4.1. Обучение техники прыжков в длину с разбега способом согнув ноги</b> |                      |                                                                                                    |    |                                                                                                          |
| 56-57                                                                            | практическое занятие | Ознакомить с техникой прыжков в длину с разбега. Обучить технике отталкивания                      | 2  | Перечислить этапы последовательности обучения технии прыжков в длину с разбега.                          |
| 58-59                                                                            | практическое занятие | Обучить технике разбега в сочетании с отталкиванием. Обучить технике приземления                   | 2  | Дать краткую характеристику техники приземления в прыжковую яму.                                         |
| 60-61                                                                            | практическое занятие | Обучить технике движениям в полете способом «согнув ноги». Обучить технике 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 упражнений без предметов                                              |
| 66-67                                                                            | практическое занятие | Сдача контрольных нормативов по технике выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" | 2  | Написать комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой                                                |
| 68-69                                                                            | практическое занятие | Выставление зачетов за семестр                                                                     | 2  |                                                                                                          |
| Всего:                                                                           |                      |                                                                                                    | 69 |                                                                                                          |

## ИСТОЧНИКИ

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