Министерство образования Иркутской области
ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»

Утверждаю
Зам. директора по УР
_____ Коробкова Е.А.
«31» августа 2020 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2020 - 2021 учебный год

Специальности **15.02.08 Технология машиностроения**
Наименование дисциплины БОД.08 Физическая культура
Курс и группа 1 курс ТМ-20-2
Семестр 2
Преподаватель (ФИО) Гаврилов Максим Анатольевич
Обязательная аудиторная нагрузка на дисциплины БОД 68 час
В том числе:
теоретических занятий 2 час
лабораторных работ 0 час
практических занятий 66 час
консультаций по курсовому проектированию 0 час

Проверил Филиппова Т.Ф. 31.08.2020

№	Вид занятия	Наименование разделов, тем, СРС	Кол-во	Домашнее задание
Раздел 1. Спортивные игры. Волейбол				
Тема 1.1. Обучение технике игры в волейбол				
1-2	практическое занятие	Техника приема мяча двумя руками снизу	**2**	Подготовить и провести упражнение с лыжными палками.
3	теория	Техника приема мяча сверху, снизу.	**1**	совершенствование приема мяча сверху
4-5	практическое занятие	Техника приема мяча сверху, снизу	**2**	Составить комплекс подводящих упражнений для приема мяча сверху.
6-7	практическое занятие	Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку	**2**	
8-9	практическое занятие	Техника блокирования в волейболе.	**2**	Подготовить и провести упражнение для блокирования в волейболе.
10-11	практическое занятие	Техника приема мяча двумя руками снизу	**2**	Дать краткую характеристику приему мяча двумя руками с низу.
12-13	практическое занятие	Совершенствование техники подачи мяча снизу.	**2**	Имитационные движения руками
14-15	практическое занятие	Техника приема мяча сверху.	**2**	Составить комплекс подводящих упражнений для приема мяча сверху.
16-17	практическое занятие	Техника блокирования. Контрольный норматив по волейболу	**2**	Составить комплекс ОРУ с волейбольным мячом.
18-19	практическое занятие	Техника нижнего приема мяча.	**2**	Дать краткую характеристику о нижнем приеме мяча.
20-21	практическое занятие	Техника нижней боковой подачи мяча.	**2**	Составить комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса.
22-23	практическое занятие	Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз)	**2**	Составить комплекс ОРУ без предметов.
Раздел 2. Лыжная подготовка				
Тема 2.1. Обучение технике лыжным ходам				
24-25	практическое занятие	Изучение одновременного двухшажного хода.	**2**	Подготовить и провести упражнение с лыжными палками.
26-27	практическое занятие	Изучение полуконькового хода.	**2**	Подготовить и провести упражнение с лыжными палками
28-29	практическое занятие	Изучение спусков в основной стойке с пологих ровных склонов.	**2**	Подготовить и провести упражнение с лыжными палками.
30-31	практическое занятие	Передвижение бесшажным ходом под уклон, на равнине, в сочетании с другими ходами.	**2**	Имитационные движения руками
32-33	практическое занятие	Совершенствование техники передвижения одновременно бесшажным ходом.	**2**	Катание на коньках
34-35	практическое занятие	Способы передвижения в подъеме «полуелочкой», «лесенкой».	**2**	Катание на коньках
36-37	практическое занятие	Основы техники передвижения на лыжах. Техника одновременного двухшажного хода	**2**	Поднимание на носки 200раз.
38-39	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши	**2**	Составить комплекс упражнений для восстановления после сдачи контрольного нарматива по лыжной подготвке
Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол				
Тема 3.1. Обучение технике игры в баскетбол				
40-41	практическое занятие	Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу	**2**	Написать реферат по правилам игры в баскетбол.
42-43	практическое занятие	Техника передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте	**2**	составить комплекс подводящих упражнений для передачи мяча.

44-45	практическое занятие	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте	**2**	Перечислить все способы передачи мяча в баскетболе.
46-47	практическое занятие	Техника передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе	**2**	Составление комплекса упражнений для ведения мяча в баскетболе.
48-49	практическое занятие	Совершенствование техники передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе, беге	**2**	Составить комплекс ОРУ с баскетбольным мячом.
50-51	практическое занятие	Техника игры в баскетбол	**2**	Составить комплекс упражнений при травматизме на занятиях физической культурой.
52-53	практическое занятие	Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков	**2**	составить комплекс упражнений по общефизической подготовке.
Раздел 4. Легкая атлетика				
Тема 4.1. Обучение техники прыжков в длину с разбега способом согнув ноги				
54-56	практическое занятие	Ознакомление с техникой прыжков в длину с разбега. Обучение технике отталкивания	**3**	Перечислить этапы последовательности обучения техники прыжков в длинну с разбега
57-58	практическое занятие	Техника разбега в сочетании с отталкиванием, техника приземления	**2**	Дать краткую характеристику техники приземления в прыжковую яму
59-60	практическое занятие	Техника движения в полете способом «согнув ноги». Техника прыжков в длину в целом	**2**	Составить комплекс упражнений для развития гибгости голеностопного сустава
61-62	практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги"	**2**	Написать анализ техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги"
63-64	практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги"	**2**	Составить комплес общеразвивающих упражниний без предметов
65-67	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги"	**3**	Написать комплек общеразвивающих упражнений со скакалкой
68	теория	Выставление зачетов за семестр	**1**	
		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 c. — 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