Министерство образования Иркутской области
ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»

Утверждаю
Зам. директора по УР
_____Коробкова Е.А.
«31» августа 2021 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2021 - 2022 учебный год

Специальности **09.02.07 Информационные системы и программирование**
Наименование дисциплины БОД.08 Физическая культура
Курс и группа 1 курс ВЕБ-21-2
Семестр 2
Преподаватель (ФИО) Уманец Антон Владимирович
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем 68 час
В том числе:
- теоретические занятия 2 час
- лабораторные работы 0 час
- практические занятия 64 час
- курсовое проектирование 0 час
- консультации 0 час

Самостоятельная работа 0 час

Проверил Филиппова Т.Ф. 31.08.2021

№	Вид занятия	Наименование разделов, тем, СРС	Кол-во	Домашнее задание
Раздел 1. Спортивные игры. Волейбол				
Тема 1.1. Обучение технике игры в волейбол				
1	практическое занятие	Техника приема мяча двумя руками снизу.	**1**	Дать краткую характеристику приему мяча двумя руками с низу.
2-3	практическое занятие	Обучение технике 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.
Раздел 2. Лыжная подготовка				
Тема 2.1. Изучение техники лыжных ходов				
8-9	практическое занятие	Изучение попеременного двухшажного хода.	**2**	подготовить упражнения для разминки на свежем воздухе
10	практическое занятие	Изучение попеременного двухшажного хода.	**1**	
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 верхнго 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**	упражнеия:1) 10 отжиманий.2)30 приседаний
Тема 2.2. Обучение технике лыжным ходам				
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**	составить комплекс из 4 упражнений на силу
35-36	практическое занятие	Способы передвижения в подъеме: «полуелочкой» и «лесенкой».	**2**	Катание на коньках
37-38	консультация	Техника передвижения на лыжах. Техника выполнения одновременного двухшажного хода	**2**	Поднимание на носки 200раз.
39	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.	**1**	
40	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.	**1**	Составить комплекс упражнения для востоновления, после сдачи контрольного нарматива по лыжной подготвке
Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол				
Тема 3.1. Обучение технике игры в баскетбол				
41-42	практическое занятие	Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу.	**2**	Написать реферат по правилам игры в баскетбол.
43-44	практическое занятие	Техника передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.	**2**	составить комплекс подводящих упражнений для передачи мяча.
45-46	практическое занятие	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.	**2**	Пречислить все способы передачи мяча в баскетболе.
47-48	практическое занятие	Техника передачи мяча в ходьбе и беге, ведения мяча в ходьбе.	**2**	Составление комплекса упражнений для ведения мяча в баскетболе.
49-50	практическое занятие	Совершенствование техники передачи мяча в ходьбе и беге, ведения мяча в ходьбе и беге.	**2**	Составить комплекс ОРУ с баскетбольным мячом.
51-52	практическое занятие	Совершенствование техники игры в баскетбол.	**2**	Составить комплекс упражнений при травматизме на занятиях физической культурой.
53	практическое занятие	Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.	**1**	
54	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				
55-56	теория	Техника выполнения прыжков в длину с разбега. Техника отталкивания.	**2**	Перечислить этапы последовательности обучения технии прыжков в длинну с разбега.
57-58	практическое занятие	Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Техника приземления.	**2**	Дать краткую характеристику техники преземления 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 голностопного 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	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по технике выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	**1**	
66	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по технике выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	**1**	Написать комплек 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 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