



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	15.02.08 Технология машиностроения		
Наименование дисциплины	БОД.08 Физическая культура		
Курс и группа	1 курс ТМ-21-1		
Семестр	2		
Преподаватель (ФИО)	Уманец Антон Владимирович		
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. 31.08.2021		

№	Вид занятия	Наименование разделов, тем, СРС	Кол-во	Домашнее задание
Раздел 1. Спортивные игры. Волейбол				
Тема 1.1. Обучение технике игры в волейбол				
1-2	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	практическое занятие	Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз).	1	
23	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. 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	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.	1	
39	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.	1	Составить комплекс упражнений для восстановления после сдачи контрольного норматива по лыжной подготовке
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	практическое занятие	Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.	1	
53	практическое занятие	Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.	1	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 длину 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 гибкости 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 комплекс общеразвивающих упражнений без предметов
65-66	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по технике выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	2	
67	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по технике выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	1	Написать комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой
68	теория	Выставление зачетов за семестр.	1	
Всего:			68	

ЛИТЕРАТУРА

1. [дополнительная] Сахарова Е.В. Физическая культура : учебное пособие / Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонов О.И.. — Волгоград, Саратов : Волгоградский институт бизнеса, 2013. — 95 с. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/11361.html> (дата обращения: 30.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. [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