



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	15.01.32 Оператор станков с программным управлением		
Наименование дисциплины	БОД.11 Физическая культура		
Курс и группа	1 курс ОСПУ-21-1		
Семестр	2		
Преподаватель (ФИО)	Уманец Антон Владимирович		
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	48		час
В том числе:			
теоретические занятия	0		час
лабораторные работы	0		час
практические занятия	48		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 - настольный теннис				
Тема 1.1. Обучение технике игры в настольный теннис				
1-2	практическое занятие	Выполнение ударов разными подачами.	2	Приседание за 30сек.
3	практическое занятие	Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой.	1	Приседание за 30сек.
4	практическое занятие	Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой.	1	Приседание за 30сек.
Раздел 2. Спортивные игры - волейбол				
Тема 2.1. Обучение технике игры в волейбол				
5-6	практическое занятие	Правила игры в волейбол.	2	Составить конспект по правилам игры волейбол.
7-8	практическое занятие	Обучение техники подачи мяча.	2	Перечислить способы подачи в волейболе.
9-10	практическое занятие	Обучение техники нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.	2	Составить комплекс подводящих упражнения для нижней боковой подачи.
11-12	практическое занятие	Обучение техники верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча.	2	Составить комплекс подводящих упражнений для прямой подачи сверху.
13-14	практическое занятие	Обучение техники нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.	2	Составить комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса.
15	практическое занятие	Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.	1	Составить конспект по правилам игры волейбол.
16	практическое занятие	Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.	1	Выучить растановку игроков на волейбольной площадке.
17-18	практическое занятие	Техника приема мяча двумя руками снизу.	2	Дать краткую характеристику приему мяча двумя руками с низу.
19-20	практическое занятие	Обучение техники приема мяча сверху, снизу.	2	Составить комплекс подводящих упражнений для приема мяча сверху.
21-22	практическое занятие	Обучение техники блокирования. Контрольный норматив по волейболу.	2	Составить комплекс ОРУ с волейбольным мячом.
23	практическое занятие	Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз).	1	Составить комплекс ОРУ без предметов.
Раздел 3. Спортивные игры- баскетбол				
Тема 3.1. Обучение технике игры в баскетбол				
24-25	практическое занятие	Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу.	2	Написать реферат по правилам игры в баскетбол.
26-27	практическое занятие	Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте.	2	составить комплекс подводящих упражнений для передачи мяча.
28-29	практическое занятие	Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте.	2	Пречислить все способы передачи мяча в баскетболе.
30-31	практическое занятие	Обучение технике передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе.	2	Составление комплекса упражнений для ведения мяча в баскетболе.
32-33	практическое занятие	Обучение технике передачи мяча в ходьбе и беге, ведение мяча в ходьбе и беге.	2	Составить комплекс ОРУ с баскетбольным мячом.
34-35	практическое занятие	Обучение технике игры в целом в баскетбол.	2	Составить комплекс упражнений при травматизме на занятиях физической культурой.

36	практическое занятие	Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.	1	Приседания 30 раз.
37	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				
38-39	практическое занятие	Ознакомить с техникой прыжков в длину с разбега. Обучить технике отталкивания.	2	Перечислить этапы последовательности обучения технии прыжков в длину с разбега.
40-41	практическое занятие	Обучить технике разбега в сочетании с отталкиванием. Обучить технике приземления.	2	Дать краткую характеристику техники приземления в прыжковую яму.
42-43	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.
44-45	практическое занятие	Обучение техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".	2	Написать анализ техники прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.
46	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	1	Написать комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.
47-48	практическое занятие	Зачетное занятие.	2	
Всего:			48	

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