



Министерство образования Иркутской области
ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»

Утверждаю

Зам. директора по УР

Коробкова Е.А.

«31» августа 2017 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2017 - 2018 учебный год

Специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах

Наименование дисциплины БОД.05 Физическая культура

Курс и группа 1 курс ПКС-17-3

Семестр 2

Преподаватель (ФИО) Кудрявцев Николай Васильевич

Обязательная аудиторная нагрузка на дисциплины БОД 68 час

В том числе:

теоретических занятий	<u>0</u>	час
лабораторных работ	<u>0</u>	час
практических занятий	<u>68</u>	час
консультаций по курсовому проектированию	<u>0</u>	час

Проверил Филиппова Т.Ф. 31.08.2017

№	Вид занятия	Наименование разделов, тем, СРС	Кол-во	Домашнее задание
Раздел 1. Спортивные игры				
Тема 1.1. Обучение технике игры в волейбол				
1-3	практическое занятие	Поочередное поднимание ног с лыжами на месте, сгибая их, как при обычной ходьбе. Поочередное поднимание носков лыж: выполнять движение лыжей вверх, вниз, вправо и влево, не отрывая пятку от снега. Повороты переступанием на месте вокруг пяток и вокруг носков лыж. Приставные шаги в стороны на два и четыре счета.	3	Подготовить и провести упражнение с лыжными палками.
4-5	практическое занятие	Поочередное поднимание ног с лыжами на месте, сгибая их, как при обычной ходьбе. Поочередное поднимание носков лыж: выполнять движение лыжей вверх, вниз, вправо и влево, не отрывая пятку от снега. Повороты переступанием на месте вокруг пяток и вокруг носков лыж. Приставные шаги в стороны на два и четыре счета.	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	Ходьба ступающим шагом по неглубокому снегу без палок. То же с палками, среди деревьев и кустарников, вслед за преподавателем, постоянно меняющим направление. Подъем 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	Ходьба ступающим шагом по неглубокому снегу без палок. То же с палками, среди деревьев и кустарников, вслед за преподавателем, постоянно меняющим направление. Подъем 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	Имитация бесшажного хода на месте - по разделениям на два счета, из и.п.- законченный толчок палками. То же слитно. Передвижения бесшажным ходом под уклон, на равнине, в сочетании с другими ходами.	2	Имитационные движения руками
16-17	практическое занятие	Имитация бесшажного хода на месте - по разделениям на два счета, из и.п.- законченный толчок палками. То же слитно. Передвижения бесшажным ходом под уклон, 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	Способы передвижения в подъеме: попеременными ходами скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).	2	Катание на коньках

22-23	практическое занятие	Способы передвижения в подъеме: попеременными ходами 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.
Раздел 2. Лыжная подготовка обучение				
Тема 2.1. Обучение технике лыжным ходам				
26-27	практическое занятие	Поочередное поднимание ног с лыжами на месте, сгибая их, как при обычной ходьбе. Поочередное поднимание носков лыж: выполнять движение лыжей вверх, вниз, вправо и влево, не отрывая пятку от снега. Повороты переступанием на месте вокруг пяток и вокруг носков лыж. Приставные шаги в стороны на два и четыре счета.	2	Подготовить и провести упражнение с лыжными палками.
28-29	практическое занятие	Поочередное поднимание ног с лыжами на месте, сгибая их, как при обычной ходьбе. Поочередное поднимание носков лыж: выполнять движение лыжей вверх, вниз, вправо и влево, не отрывая пятку от снега. Повороты переступанием на месте вокруг пяток и вокруг носков лыж. Приставные шаги в стороны на два и четыре счета.	2	Подготовить и провести упражнение с лыжными палками
30-31	практическое занятие	Ходьба ступающим шагом по неглубокому снегу без палок. То же с палками, среди деревьев и кустарников, вслед за преподавателем, постоянно меняющим направление. Подъем на пологий склон ступающим шагом, лесенкой. Спуски в основной стойке с пологих ровных склонов.	2	Подготовить и провести упражнение с лыжными палками.
32-33	практическое занятие	Имитация бесшажного хода на месте - по разделениям на два счета, из и.п.- законченный толчок палками. То же слитно. Передвижения бесшажным ходом под уклон, на равнине, в сочетании с другими ходами.	2	Имитационные движения руками
34-35	практическое занятие	Способы передвижения в подъеме: попеременными ходами скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).	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 восстановления, после сдачи контрольного норматива по лыжной подготовке
Раздел 3. Спортивные игры обучение				
Тема 3.1. Обучение технике игры в баскетбол				
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.
Раздел 4. Легкая атлетика				
Тема 4.1. Обучение техники прыжков в длину с разбега способом согнув ноги				
56-57	практическое занятие	Ознакомить с техникой прыжков в длину с разбега. Обучить технике отталкивания	2	Перечислить этапы последовательности обучения технии прыжков в длинну сразбега.
58-59	практическое занятие	Обучить технике разбега в сочетании с отталкиванием. Обучить технике приземления	2	Дать краткую характеристику техники преземления 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 голностопного 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 комплес общеразвивающих упражнний без предметов
66-67	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги"	2	Написать комплек общеразвивающих упражнений со скакалкой
68	практическое занятие	Выставление зачетов за семестр	1	
Всего:			68	

ЛИТЕРАТУРА

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