



Министерство образования Иркутской области
ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»

Утверждаю

Зам. директора по УР

 Коробкова Е.А.

«31» августа 2018 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2018 - 2019 учебный год

Специальности	15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства		
Наименование дисциплины	БОД.05 Физическая культура		
Курс и группа	1 курс ТМП-18-2		
Семестр	2		
Преподаватель (ФИО)	Кулиш Евгения Алексеевна		
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	70		час
В том числе:			
теоретические занятия	0		час
лабораторные работы	0		час
практические занятия	68		час
курсовое проектирование	0		час
консультации	0		час
Самостоятельная работа	0		час
Проверил	Филиппова Т.Ф. 31.08.2018		

№	Вид занятия	Наименование разделов, тем, СРС	Кол-во	Домашнее задание
Раздел 1. Спортивные игры				
Тема 1.1. Обучение технике игры в волейбол				
1-2	практическое занятие	Изучение одновременного бесшажного хода.	2	Подготовить и провести упражнение с лыжными палками.
3-4	практическое занятие	Обучение технике приема мяча сверху, снизу	2	Составить комплекс подводящих упражнений для приема мяча сверху.
5-6	практическое занятие	Изучение подъемов на пологий склон ступающим шагом, лесенкой. Спуски в основной стойке с пологих ровных склонов.	2	Подготовить и провести упражнение с лыжными палками.
7-8	практическое занятие	Изучение подъемов на пологий склон ступающим шагом, лесенкой. Спуски в основной стойке с пологих ровных склонов.	2	Подготовить и провести упражнение с лыжными палками.
9-10	практическое занятие	Создать у занимающихся правильное представление о технике приема мяча двумя руками снизу	2	Дать краткую характеристику приему мяча двумя руками с низу.
11-12	практическое занятие	Изучение бесшажного хода под уклоном, на равнине, в сочетании с другими ходами.	2	Имитационные движения руками
13-14	практическое занятие	Изучение бесшажного хода под уклоном, на равнине, в сочетании с другими ходами.	2	Имитационные движения руками
15-16	практическое занятие	Обучение технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу	2	Составить комплекс ОРУ с волейбольным мячом.
17-18	практическое занятие	Изучение попеременного хода скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).	2	Катание на коньках
19-20	практическое занятие	Изучение попеременного хода скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).	2	Катание на коньках
21-22	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				
23-24	практическое занятие	Изучение одновременного двухшажного хода.	2	Подготовить и провести упражнение с лыжными палками.
25-26	практическое занятие	Изучение полуконькового хода.	2	Подготовить и провести упражнение с лыжными палками
27-28	практическое занятие	Изучение спусков в основной стойке с пологих ровных склонов.	2	Подготовить и провести упражнение с лыжными палками.
29-30	практическое занятие	Передвижения бесшажным ходом под уклон, на равнине, в сочетании с другими ходами.	2	Имитационные движения руками
31-32	практическое занятие	Совершенствование техники передвижения одновременно бесшажным ходом.	2	Катание на коньках
33-34	практическое занятие	Способы передвижения в подъеме: «полуелочкой». Способы передвижения в подъеме: «лесенкой».	2	Катание на коньках
35-36	практическое занятие	Основы техники и методика обучения передвижения на лыжах. Техника и методика обучения одновременному двухшажному ходу	2	Поднимание на носки 200раз.

37-38	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши	2	Составить комплекс упражнения для востановления, после сдачи контрольного норматива по лыжной подготовке
Раздел 3. Спортивные игры обучение				
Тема 3.1. Обучение технике игры в баскетбол				
39-40	практическое занятие	Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу	2	Написать реферат по правилам игры в баскетбол.
41-42	практическое занятие	Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте	2	составить комплекс подводящих упражнений для передачи мяча.
43-44	практическое занятие	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте	2	Пречислить все способы передачи мяча в баскетболе.
45-46	практическое занятие	Обучение технике передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе	2	Составление комплекса упражнений для ведения мяча в баскетболе.
47-48	практическое занятие	Совершенствование техники передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе, беге	2	Составить комплекс ОРУ с баскетбольным мячом.
49-50	практическое занятие	Обучение технике игры в целом в баскетбол	2	Составить комплекс упражнений при травматизме на занятиях физической культурой.
51-52	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				
53-54	практическое занятие	Ознакомить с техникой прыжков в длину с разбега. Обучить технике отталкивания	2	Перечислить этапы последовательности обучения технии прыжков в длинну сразбега.
55-56	практическое занятие	Обучить технике разбега в сочетании с отталкиванием. Обучить технике приземления	2	Дать краткую характеристику техники преземления в прыжковую яму.
57-58	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
59-60	практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги"	2	Написать анализ техники прыжка в длину с разбега способом согнув ноги
61-62	практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги"	2	Составить комплес общеразвивающих упражнний без предметов
63-64	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги"	2	Написать комплек общеразвивающих упражнений со скакалкой
65-66	практическое занятие	Выставление зачетов за семестр	2	
Всего:			70	

ЛИТЕРАТУРА

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