Министерство образования Иркутской области
ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»

Утверждаю
Зам. директора по УР
_____ Коробкова Е.А.
«31» августа 2019 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2019 - 2020 учебный год

Специальности **09.02.03 Программирование в компьютерных системах**
Наименование дисциплины БОД.05 Физическая культура
Курс и группа 1 курс ПКС-19-3
Семестр 2
Преподаватель (ФИО) Кулиш Евгения Алексеевна, Уманец Антон Владимирович
Обязательная аудиторная нагрузка на дисциплины БОД 69 час
В том числе:
теоретических занятий 0 час
лабораторных работ 0 час
практических занятий 69 час
консультаций по курсовому проектированию 0 час

Проверил Филиппова Т.Ф. 31.08.2019

№	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	Изучение попеременно двухшажных ходов.	**3**	Подготовить и провести упражнение с лыжными палками.
4-5	практическое занятие	Изучение одновременного бесшажного хода.	**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	Изучение подъемов 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	Изучение подъемов 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	Изучение бесшажного хода под уклоном, на равнине, в сочетании с другими ходами.	**2**	Имитационные движения руками
16-17	практическое занятие	Изучение бесшажного хода под уклоном, 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	Изучение попеременного хода скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).	**2**	Катание на коньках
22-23	практическое занятие	Изучение попеременного хода 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	Изучение одновременного двухшажного хода.	**2**	Подготовить и провести упражнение с лыжными палками.
28-29	практическое занятие	Изучение полуконькового хода.	**2**	Подготовить и провести упражнение с лыжными палками
30-31	практическое занятие	Изучение спусков в основной стойке с пологих ровных склонов.	**2**	Подготовить и провести упражнение с лыжными палками.
32-33	практическое занятие	Передвижения бесшажным ходом под уклон, на равнине, в сочетании с другими ходами.	**2**	Имитационные движения руками
34-35	практическое занятие	Совершенствование техники передвижения одновременно бесшажным ходом.	**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 востоновления, после сдачи контрольного нарматива по лыжной подготвке
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 гибгости 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 упражниний 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
68-69	практическое занятие	Выставление зачетов за семестр	**2**	
		Всего:	69	

ЛИТЕРАТУРА

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