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 **15.02.08 Технология машиностроения**
Наименование дисциплины БОД.05 Физическая культура
Курс и группа 1 курс ТМ-19-1
Семестр 1
Преподаватель (ФИО) Кудрявцев Николай Васильевич, Гаврилов Максим Анатольевич
Обязательная аудиторная нагрузка на дисциплины БОД 48 час
В том числе:
теоретических занятий 0 час
лабораторных работ 0 час
практических занятий 48 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. Легкая атлетика*** | | | | |
| ***Тема 1.1. Обучение технике бега на короткие дистанции*** | | | | |
| 1 | практическое занятие | Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента. | **1** | Перечислить порядок обучения техники бега на среднии и длинные дистанций. |
| 2-3 | практическое занятие | Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки | **2** | Составить комплекс упражнения для самостоятельной разминки перед сдачей входных тестов |
| 4-5 | практическое занятие | Ознакомить с особенностями бега и создать у обучаемых правильное представление о технике бега на короткие дистанции. Обучить технике бега по прямой дистанции | **2** | Перечислить последовательность обучения техники бега на короьткие дистанции |
| 6-7 | практическое занятие | Обучить технике бега по повороту. Обучить технике низкого старта и стартового разгона | **2** | Перечислить виды растановки стартовых колодок |
| 8-9 | практическое занятие | Обучить технике финиширования. Обучить технике бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся | **2** | Перечислить способы финиширования и дакть краткую характеристику. |
| 10-11 | практическое занятие | Сдача контрольных нормативов по технике бега на короткие дистанции - 100 м | **2** | Написать все короткие дистанции которые в ходят в программу Олимпийских игр. |
| ***Тема 1.2. Обучение технике эстафетного бега, бега на средние и длинные дистанции*** | | | | |
| 12-13 | практическое занятие | Ознакомить с техникой эстафетного бега. Научить технике передачи эстафетной палочки | **2** | Перечислить способы передачи эстафетной палочки и дать краткую характеристику |
| 14-15 | практическое занятие | Научить технике старта на этапах эстафетного бега. Обучить технике передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне | **2** | Перечислить способы низкого старта и дать их краткую характеристику |
| 16-17 | практическое занятие | Обучение технике эстафетного бега в целом и ее совершенствование | **2** | Написать анализ техники эстафетного бега |
| 18-19 | практическое занятие | Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м | **2** | Повторить способы передачи эстафетной палочки |
| 20-21 | практическое занятие | Ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции. Обучить технике бега по прямой | **2** | Перечислить этапы обучения техники бега на среднии и длинные дистанции |
| 22-23 | практическое занятие | Обучить технике бега по повороту. Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению | **2** | Перечислить особенности бега по повороту и дать краткую характеристику |
| 24-25 | практическое занятие | Обучить технике финиширования. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся | **2** | Перечислить способы финиширования и дать их краткую характеристику |
| 26-27 | практическое занятие | Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета | **2** | Дать краткую характеристику специально беговым упражнениям |
| 28-29 | практическое занятие | Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м | **2** | Повторить исходное положение при высоком старте |
| ***Раздел 2. Спортивные игры.*** | | | | |
| ***Тема 2.1. Обучение технике игры в настольный теннис*** | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 30-31 | практическое занятие | Обучение упражнений с ракеткой и шариком: набивание мяча ладонной стороной ракетки, набивание мяча тыльной стороной ракетки | **2** | Прыжки на скакалки за 1 минуту. |
| 32-33 | практическое занятие | Обучение отработки техники подачи | **2** | Прыжки на скакалки за 1 минуту |
| 34-35 | практическое занятие | Обучение выполнения ударов разными подачами | **2** | Приседание за 30сек. |
| 36-37 | практическое занятие | Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой | **2** | Приседание за 30сек. |
| ***Раздел 3. Спортивные игры*** | | | | |
| ***Тема 3.1. Обучение технике игры в волейбол*** | | | | |
| 38-39 | практическое занятие | Правила игры в волейбол | **2** | Составить конспект по правилам игры волейбол |
| 40-41 | практическое занятие | Создать правильное представление о технике подачи мяча | **2** | Перечислить способы подачи в волейболе |
| 42-43 | практическое занятие | Обучение технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча | **2** | Составить комплекс подволящих упражнения для нижней боковой подачи. |
| 44-45 | практическое занятие | Обучение технике верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча | **2** | Составить комплекс подводящих упражнений для прямой подачи сверху |
| 46-47 | практическое занятие | Закрепить пройденный материал: обучение технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча | **2** | Составить комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса. |
| 48 | практическое занятие | Зачет: количество правильно выполненных подач и точность. Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6. | **1** | Выучить растановку игроков на волейбольнои площадке. |
| | | Всего: | 48 | |

# ЛИТЕРАТУРА

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

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