



Министерство образования Иркутской области  
*ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»*

Утверждаю

Зам. директора по УР

Коробкова Е.А.

«31» августа 2020 г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
на 2020 - 2021 учебный год

|                                                       |                                                                |  |     |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--|-----|
| Специальности                                         | <b>15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства</b> |  |     |
| Наименование дисциплины                               | БОД.08 Физическая культура                                     |  |     |
| Курс и группа                                         | -4 курс ТМП-20-1                                               |  |     |
| Семестр                                               | 1                                                              |  |     |
| Преподаватель (ФИО)                                   | Гаврилов Максим Анатольевич                                    |  |     |
| Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем | 50                                                             |  | час |
| В том числе:                                          |                                                                |  |     |
| теоретические занятия                                 | 2                                                              |  | час |
| лабораторные работы                                   | 0                                                              |  | час |
| практические занятия                                  | 46                                                             |  | час |
| курсовое проектирование                               | 0                                                              |  | час |
| консультации                                          | 0                                                              |  | час |
| Самостоятельная работа                                | 0                                                              |  | час |
| Проверил                                              | Филиппова Т.Ф. 31.08.2020                                      |  |     |

| №                                                                                       | Вид занятия          | Наименование разделов, тем, СРС                                                                                                                | Кол-во | Домашнее задание                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>                                                        |                      |                                                                                                                                                |        |                                                                                        |
| <b>Тема 1.1. Обучение технике бега на короткие дистанции</b>                            |                      |                                                                                                                                                |        |                                                                                        |
| 1                                                                                       | теория               | Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.                               | 1      | Перечислить порядок обучения техники бега на среднии и длинные дистанции               |
| 2                                                                                       | теория               | Последовательность выполнения команд при низком и высоком старте.                                                                              | 1      | составить комплекс из 4 упражнений для выносливости.                                   |
| 3-4                                                                                     | 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 |
| 5-6                                                                                     | практическое занятие | Техника бега на короткие дистанции. Техника бега по прямой дистанции                                                                           | 2      | Перечислить последовательность обучения техники бега на короткие дистанции             |
| 7-8                                                                                     | практическое занятие | Техника бега по повороту. Техника низкого старта и стартового разгона                                                                          | 2      | Перечислить виды растановки стартовых колодок                                          |
| 9-10                                                                                    | практическое занятие | Техника финиширования. Техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся                                                  | 2      | Перечислить способы финиширования и дать краткую характеристику.                       |
| 11-12                                                                                   | 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.           |
| <b>Тема 1.2. Обучение технике эстафетного бега, бега на средние и длинные дистанции</b> |                      |                                                                                                                                                |        |                                                                                        |
| 13-14                                                                                   | практическое занятие | Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки                                                                                  | 2      | Перечислить способы передачи эстафетной палочки и дать краткую характеристику          |
| 15-16                                                                                   | практическое занятие | Техника старта на этапах эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне                    | 2      | Перечислить способы низкого старта и дать их краткую характеристику                    |
| 17-18                                                                                   | практическое занятие | Совершенствование техники эстафетного бега                                                                                                     | 2      | Написать анализ техники эстафетного бега                                               |
| 19-20                                                                                   | практическое занятие | Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4x100 м                                                                               | 2      | Повторить способы передачи эстафетной палочки                                          |
| 21-22                                                                                   | практическое занятие | Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника бега по прямой                                                                            | 2      | Перечислить этапы обучения техники бега на среднии и длинные дистанции                 |
| 23-24                                                                                   | практическое занятие | Техника бега по повороту. Техника высокого старта и стартового ускорения                                                                       | 2      | Перечислить особенности бега по повороту и дать краткую характеристику                 |
| 25-26                                                                                   | практическое занятие | Техника финиширования. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся                                | 2      | Перечислить способы финиширования и дать их краткую характеристику                     |
| 27-28                                                                                   | практическое занятие | Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета | 2      | Дать краткую характеристику специально беговым упражнениям                             |
| 29-30                                                                                   | практическое занятие | Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м                                              | 2      | Повторить исходное положение при высоком старте                                        |
| <b>Раздел 2. Спортивные игры. Настольный теннис</b>                                     |                      |                                                                                                                                                |        |                                                                                        |
| <b>Тема 2.1. Обучение технике игры в настольный теннис</b>                              |                      |                                                                                                                                                |        |                                                                                        |
| 31-32                                                                                   | практическое занятие | Упражнения с ракеткой и шариком: набивание мяча ладонной стороной ракетки, набивание мяча тыльной стороной ракетки                             | 2      | Прыжки на скакалки за 1 минуту.                                                        |
| 33-34                                                                                   | практическое занятие | Отработка техники подачи                                                                                                                       | 2      | Прыжки на скакалки за 1 минуту                                                         |

|                                                   |                      |                                                                                                              |    |                                                                     |
|---------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------|
| 35-36                                             | консультация         | Выполнение ударов разными подачами                                                                           | 2  | Приседание за 30сек.                                                |
| 37-38                                             | практическое занятие | Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой | 2  | Приседание за 30сек.                                                |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол</b>        |                      |                                                                                                              |    |                                                                     |
| <b>Тема 3.1. Обучение технике игры в волейбол</b> |                      |                                                                                                              |    |                                                                     |
| 39-40                                             | практическое занятие | Правила игры в волейбол                                                                                      | 2  | Составить конспект по правилам игры волейбол                        |
| 41-42                                             | практическое занятие | Техника подачи мяча                                                                                          | 2  | Перечислить способы подачи в волейболе                              |
| 43-44                                             | практическое занятие | Техника нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча                                                | 2  | Составить комплекс подводящих упражнения для нижней боковой подачи. |
| 45-46                                             | практическое занятие | Техника верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча                                                   | 2  | Составить комплекс подводящих упражнений для прямой подачи сверху   |
| 47-48                                             | практическое занятие | Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча                              | 2  | Составить комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса.         |
| 49-50                                             | практическое занятие | Зачетное занятие. Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.                                  | 2  | Выучить растановку игроков на волейбольной площадке.                |
| Всего:                                            |                      |                                                                                                              | 50 |                                                                     |

## ИСТОЧНИКИ

1. [основная] Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 3-е изд. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 122 с. — ISBN 978-5-4488-1954-4, 978-5-4497-2851-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/138338.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей