



Министерство образования Иркутской области
ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»

Утверждаю

Зам. директора по УР

 Коробкова Е.А.

«31» августа 2022 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2022 - 2023 учебный год

| | | | |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--|-----|
| Специальности | 09.02.07 Информационные системы и программирование | | |
| Наименование дисциплины | БОД.08 Физическая культура | | |
| Курс и группа | 1 курс ВЕБ-22-1 | | |
| Семестр | 1 | | |
| Преподаватель (ФИО) | Уманец Антон Владимирович | | |
| Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем | 50 | | час |
| В том числе: | | | |
| теоретические занятия | 2 | | час |
| лабораторные работы | 0 | | час |
| практические занятия | 48 | | час |
| курсовое проектирование | 0 | | час |
| консультации | 0 | | час |
| Самостоятельная работа | 0 | | час |

Проверил _____ Филиппова Т.Ф. 31.08.2022

| № | Вид занятия | Наименование разделов, тем, СРС | Кол-во | Домашнее задание |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Раздел 1. Легкая атлетика | | | | |
| Тема 1.1. Обучение технике бега на короткие дистанции | | | | |
| 1 | теория | Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента. | 1 | Перечислить порядок обучения техники бега на средние и длинные дистанции. |
| 2 | теория | Последовательность выполнение команд при низком и высоком старте. | 1 | Составить комплекс из 4 упражнений для развития выносливости. |
| 3 | практическое занятие | Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки. | 1 | |
| 4 | практическое занятие | Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки. | 1 | Составить комплекс упражнения для самостоятельной разминки перед сдачей норматива. |
| 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 расстановки 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 | практическое занятие | Сдача контрольных нормативов по технике бега на короткие дистанции - 100 м. | 1 | |
| 12 | практическое занятие | Сдача контрольных нормативов по технике бега на короткие дистанции - 100 м. | 1 | Перечислить все короткие дистанции, которые в ходят в программу Олимпийских игр. |
| Тема 1.2. Обучение технике эстафетного бега, бега на средние и длинные дистанции | | | | |
| 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 | Техника эстафетного бега в целом и ее совершенствование. | 2 | Написать анализ техники эстафетного бега. |
| 19 | практическое занятие | Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4x100 м. | 1 | |
| 20 | практическое занятие | Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4x100 м. | 1 | 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 средние и длинные дистанции. |
| 23-24 | практическое занятие | Техника бега по повороту. Техника высокого старта и стартовому ускорению. | 2 | Перечислить особенности бега по повороту и дать краткую характеристику. |
| 25-26 | практическое занятие | Техника финиширования. Техника 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 | Составить конспект о специально беговых упражнениях. |

| | | | | |
|------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------|
| 29 | практическое занятие | Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м. | 1 | |
| 30 | практическое занятие | Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м. | 1 | Повторить исходное положение при высоком старте. |
| Раздел 2. Спортивные игры. Настольный теннис | | | | |
| Тема 2.1. Обучение технике игры в настольный теннис | | | | |
| 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 | практическое занятие | Обучение выполнению ударов разными подачами. | 2 | Приседание за 30сек. |
| 37 | практическое занятие | Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой. | 1 | |
| 38 | практическое занятие | Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой. | 1 | Приседание за 30сек. |
| Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол | | | | |
| Тема 3.1. Обучение технике игры в волейбол | | | | |
| 39-40 | практическое занятие | Правила игры в волейбол. | 2 | Составить конспект по правилам игры в волейбол. |
| 41-42 | практическое занятие | Техника подачи мяча. | 2 | Перечислить способы подачи мяча в волейболе. |
| 43-44 | практическое занятие | Техника нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча. | 2 | Составить комплекс подводящих упражнений 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 | практическое занятие | Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6. | 1 | |
| 50 | практическое занятие | Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6. | 1 | Выучить расстановку игроков на волейбольной площадке. |
| Всего: | | | 50 | |

ЛИТЕРАТУРА

1. [основная] Бишаева А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева. - 6-е изд., стер. - М. : Академия, 2020. - 320 с. - Текст: электронный: [сайт]. — URL: <https://www.academia-moscow.ru/reader/?id=452492>. - Режим доступа: для авторизир. пользователей