



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   | <b>09.02.07 Информационные системы и программирование</b> |     |
| Наименование дисциплины                               | БОД.08 Физическая культура                                |     |
| Курс и группа   | 1 курс ИС-22-2  |     |
| Семестр   | 1   |     |
| Преподаватель (ФИО)                                   | Кулиш Евгения Алексеевна                                  |     |
| 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   |
|---|----------------------|---|--------|--|
| <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 средние и длинные дистанции.          |
| 2   | теория               | Последовательность выполнения 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.   |
| <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 | 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.                    |
| <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  | практическое занятие | Обучение выполнения 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.  |
| <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 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