



Министерство образования Иркутской области  
ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»

Утверждаю  
Заместителя директора по УР  
  
Коробкова Е.А.  
«31» августа 2022 г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
на 2022 - 2023 учебный год

Специальности	<b>15.01.32 Оператор станков с программным управлением</b>	
Наименование дисциплины	БОД.11 Физическая культура	
Курс и группа	0 курс ОСПУ-22-1	
Семестр	1	
Преподаватель (ФИО)	Кулиш Евгения Алексеевна	
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	34	час
В том числе:		
теоретические занятия	2	час
лабораторные работы	0	час
практические занятия	32	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>				
1-2	теория	Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.	2	Перечислить порядок обучения техники бега на средние и длинные дистанции.
3	практическое занятие	Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки.	1	Кросс 2 км.
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 входных тестов.
5-6	практическое занятие	Обучение техники бега по прямой дистанции.	2	Перечислить последовательность обучения техники бега на короткие дистанции.
7-8	практическое занятие	Обучение техники бега по повороту. Обучение техники низкого старта и стартового разгона.	2	Перечислить виды растяжки стартовых колодок.
9-10	практическое занятие	Обучение техники финиширования. Обучение техники бега 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	Заминочный бег 1 км.
12	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по технике бега на короткие дистанции - 100 м.	1	Написать все короткие дистанции которые входят в программу Олимпийских игр.
<b>Тема 1.2. Обучение технике эстафетного бега, бега на средние и длинные дистанции</b>				
13-14	практическое занятие	Обучение техники эстафетного бега. Обучение техники передачи эстафетной палочки.	2	Перечислить способы передачи эстафетной палочки и дать краткую характеристику.
15-16	практическое занятие	Обучение техники старта на этапах эстафетного бега. Обучение техники передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне.	2	Перечислить способы низкого старта и дать их краткую характеристику.
17-18	практическое занятие	Обучение техники эстафетного бега.	2	Написать анализ техники эстафетного бега.
19	практическое занятие	Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4x100 м.	1	Ускорения 2x100 м.
20	практическое занятие	Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4x100 м.	1	Повторить способы передачи эстафетной палочки.
21-22	практическое занятие	Знакомство с техникой бега на средние и длинные дистанции.	2	Перечислить этапы обучения техники бега на средние и длинные дистанции.
23-24	практическое занятие	Обучение техники бега по повороту. Обучение техники высокого старта и стартового ускорения.	2	Перечислить особенности бега по повороту и дать краткую характеристику.
25-26	практическое занятие	Обучение техники финиширования. Обучение техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	2	Перечислить способы финиширования и дать их краткую характеристику.
27-28	практическое занятие	Обучение техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета.	2	Дать краткую характеристику специально беговым упражнениям.
29	практическое занятие	Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м.	1	Кросс 2км. Дать краткую характеристику специально беговым упражнениям.

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
<i><b>Раздел 2. Спортивные игры - настольный теннис</b></i>				
<i><b>Тема 2.1. Обучение технике игры в настольный теннис</b></i>				
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.
Всего:			34	

## 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