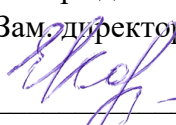




Министерство образования Иркутской области
ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»

Утверждаю

Зам. директора по УР

 Коробкова Е.А.

«31» августа 2023 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2023 - 2024 учебный год

| | | | |
|---|---|--|-----|
| Специальности | 15.02.16 Технология машиностроения | | |
| Наименование дисциплины | БОД.12 Физическая культура | | |
| Курс и группа | 1 курс ТМ-23-1 | | |
| Семестр | 2 | | |
| Преподаватель (ФИО) | Кудрявцев Николай Васильевич | | |
| Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем | 68 | | час |
| В том числе: | | | |
| теоретические занятия | 0 | | час |
| лабораторные работы | 0 | | час |
| практические занятия | 66 | | час |
| курсовое проектирование | 0 | | час |
| консультации | 0 | | час |
| Самостоятельная работа | 0 | | час |
| Проверил | Филиппова Т.Ф. 31.08.2023 | | |

| № | Вид занятия | Наименование разделов, тем, СРС | Кол-во | Домашнее задание |
|--|----------------------|--|--------|--|
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | |
| Тема 1.1. Оздоровительная гимнастика | | | | |
| 1-2 | практическое занятие | Упражнения оздоровительной гимнастики для профилактики нарушения осанки и органов зрения при длительной работе за компьютером. | 2 | Выполнение гимнастики на рабочем месте. |
| 3-4 | практическое занятие | Гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры. | 2 | |
| Тема 1.2. Лыжная подготовка | | | | |
| 5-6 | практическое занятие | Изучение техники лыжных ходов. | 2 | |
| 7-8 | практическое занятие | Изучение попеременного двухшажных ходов. | 2 | |
| 9-10 | практическое занятие | Изучение одновременного бесшажного хода. | 2 | Выполнить 40 приседаний за 1 минуту. |
| 11-12 | практическое занятие | Изучение попеременного хода скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук). | 2 | Выполнить 35 отжимание, 3 упражнения на растяжку верхнего плечевого пояса. |
| 13-14 | практическое занятие | Изучение подъемов на пологий склон ступающим шагом, лесенкой. Спуски в основной стойке с пологих ровных склонов. | 2 | Выполнить 17 отжиманий с широкой постановкой рук. |
| 15 | практическое занятие | Подготовка к сдаче контрольного норматива по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши. | 1 | |
| 16 | практическое занятие | Сдача контрольного норматива по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши. | 1 | Составить комплекс упражнений для восстановления организма, после сдачи контрольного норматива по лыжной подготовке. |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | |
| Тема 2.1. Спортивные игры. Баскетбол | | | | |
| 17-18 | практическое занятие | Изучение правил игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу. | 2 | |
| 19-20 | практическое занятие | Изучение техники выполнения игровых действий. | 2 | Написать реферат по правилам игры в баскетбол. |
| 21-22 | практическое занятие | Техника передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте. | 2 | |
| 23-24 | практическое занятие | Выполнение правил 3-8-24 секунды в условиях игровой деятельности. | 2 | Составить комплекс подводящих упражнений для передачи мяча. |
| 25-26 | практическое занятие | Изучение техники передачи мяча в ходьбе, беге, ведения мяча в ходьбе. | 2 | |
| 27 | практическое занятие | Подготовка к сдаче контрольного норматива: выполнение штрафных бросков (количество раз). | 1 | |
| 28 | практическое занятие | Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков (количество раз). | 1 | |
| Тема 2.2. Спортивные игры. Футбол | | | | |
| 29-30 | практическое занятие | Изучение техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевого линии, выполнение штрафного удара. | 2 | Составить комплекс упражнений по обще физической подготовке. |
| 31-32 | практическое занятие | Изучение правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. | 2 | |
| Раздел 3. Спортивная и физическая подготовка | | | | |
| Тема 3.1. Физическая подготовка | | | | |

| | | | | |
|---|----------------------|---|---|--|
| 33-34 | практическое занятие | Специальная физическая подготовка, выполнение физических действий в стандартных и вариативных условиях. | 2 | |
| 35-36 | практическое занятие | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ОФП. | 2 | |
| 37 | практическое занятие | Подготовка к выполнению нормативов комплекса ОФП. | 1 | Выполнить 35 отжиманий. |
| 38 | практическое занятие | Выполнение нормативов комплекса ОФП с использованием средств базовой физической подготовки. | 1 | |
| Раздел 4. Знание о физической культуре | | | | |
| Тема 4.1. Здоровый образ жизни современного человека | | | | |
| 39-40 | практическое занятие | Основные способы здорового образа жизни и их влияние на здоровье человека. | 2 | Составить комплекс ОРУ с баскетбольным мячом. |
| 41-42 | практическое занятие | Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. | 2 | Выполнить 25 отжиманий, 20 скручиваний. |
| Тема 4.2. Профилактика травматизма во время занятий физической культурой | | | | |
| 43-44 | практическое занятие | Изучение возникновения травм и способы их предупреждения. Укрепление наиболее уязвимых частей тела во время спортивных игр. | 2 | Ознакомиться с общими правилами оказания первой помощи при ушибах. |
| Раздел 5. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | | | | |
| Тема 5.1. Выполнение нормативов ГТО | | | | |
| 45-46 | практическое занятие | Изучение техники выполнения обязательных тестовых упражнений. | 2 | Выполнить 25 отжиманий, 40 приседаний, 5 берпи. |
| 47-48 | практическое занятие | Изучение техники прыжков в длину с разбега. Техника отталкивания. | 2 | |
| 49-50 | практическое занятие | Изучение правил контроля и индивидуализации физической нагрузки. | 2 | |
| 51 | практическое занятие | Подготовка к сдаче контрольного норматива по физической культуре: челночный бег 4*9. | 1 | |
| 52 | практическое занятие | Сдача контрольного норматива по физической культуре: челночный бег 4*9 на время. | 1 | Выполнить комплекс растяжки на нижнюю часть тела. |
| Раздел 6. Спортивно-оздоровительные игры | | | | |
| Тема 6.1. Спортивные игры. Футбол | | | | |
| 53-54 | практическое занятие | Повторение правил игры в футбол и соблюдение их процессе игровой деятельности. | 2 | |
| 55-56 | практическое занятие | Совершенствование основных технических приемов и тактических действий. | 2 | |
| Тема 6.2. Спортивные игры. Волейбол | | | | |
| 57-58 | практическое занятие | Повторение правил игры в волейбол. | 2 | |
| 59-60 | практическое занятие | Закрепление основных технических приемов и тактических действий в волейболе. | 2 | |
| Раздел 7. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность | | | | |
| Тема 7.1. Легкая атлетика | | | | |
| 61-62 | практическое занятие | Закрепление техники бега по прямой на время. | 2 | |

| | | | | |
|--------|----------------------|--|----|-----------------|
| 63-64 | практическое занятие | Изучение техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. | 2 | Выполнение СБУ. |
| 65-66 | консультация | Ознакомление с основной техники низкого старта при беге на короткие и длинные дистанции. | 2 | |
| 67 | практическое занятие | Подготовка к сдачи контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м. | 1 | |
| 68 | практическое занятие | Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м. | 1 | |
| Всего: | | | 68 | |

ИСТОЧНИКИ

1. [дополнительная] Крамской С.И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / Крамской С.И., Егоров Д.Е., Амельченко И.А.. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей