



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

Утверждаю

Зам. директора

 Коробкова Е.А.

«31» августа 2022 г.

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

Специальности	<b>24.02.01 Производство летательных аппаратов</b>	
Наименование дисциплины	БОД.10 Физическая культура	
Курс и группа	1 курс С-22-1А	
Семестр	1	
Преподаватель (ФИО)	Чернигов Павел Николаевич	
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 \_\_\_\_\_ 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 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 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	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	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	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 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	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	консультация	Выполнение 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 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	практическое занятие	Зачетное занятие. Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.	1	
50	практическое занятие	Зачетное занятие. Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.	1	Выучить расстановку игроков на волейбольной площадке.
Всего:			50	

## ИСТОЧНИКИ

1. [основная] Бишаева А.А. Физическая культура: ЭФУП: учебное издание / Бишаева А.А. - Москва : Академия, 2025. - 0 с. (Общеобразовательная подготовка в учреждениях СПО). - URL: <https://academia-moscow.ru> - Режим доступа: Электронная библиотека «Academia-moscow». - Текст : электронный

2. [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