



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

Утверждаю

Зам. директора по УР

 Коробкова Е.А.

«31» августа 2019 г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
на 2019 - 2020 учебный год

|                                                    |                                                           |  |     |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--|-----|
| Специальности                                      | <b>09.02.01 Компьютерные системы и комплексы</b>          |  |     |
| Наименование дисциплины                            | БОД.05 Физическая культура                                |  |     |
| Курс и группа                                      | 1 курс КС-19-1                                            |  |     |
| Семестр                                            | 1                                                         |  |     |
| Преподаватель (ФИО)                                | Гаврилов Максим Анатольевич, Кудрявцев Николай Васильевич |  |     |
| Обязательная аудиторная нагрузка на дисциплины БОД | 48                                                        |  | час |
| В том числе:                                       |                                                           |  |     |
| теоретических занятий                              | 0                                                         |  | час |
| лабораторных работ                                 | 0                                                         |  | час |
| практических занятий                               | 48                                                        |  | час |
| консультаций по курсовому проектированию           | 0                                                         |  | час |
| Проверил                                           | Филиппова Т.Ф. 31.08.2019                                 |  |     |

| №                                                                                       | 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                                                                                       | практическое занятие | Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.                                              | 1      | Перечислить порядок обучения техники бега на средние и длинные дистанции.              |
| 2-3                                                                                     | практическое занятие | Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки                                           | 2      | Составить комплекс упражнения для самостоятельной разминки перед сдачей входных тестов |
| 4-5                                                                                     | практическое занятие | Ознакомить с особенностями бега и создать у обучаемых правильное представление о технике бега на короткие дистанции. Обучить технике бега по прямой дистанции | 2      | Перечислить последовательность обучения техники бега на короткие дистанции             |
| 6-7                                                                                     | практическое занятие | Обучить технике бега по повороту. Обучить технике низкого старта и стартового разгона                                                                         | 2      | Перечислить виды растановки стартовых колодок                                          |
| 8-9                                                                                     | практическое занятие | Обучить технике финиширования. Обучить технике бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся                                                 | 2      | Перечислить способы финиширования и дать краткую характеристику.                       |
| 10-11                                                                                   | практическое занятие | Сдача контрольных нормативов по технике бега на короткие дистанции - 100 м                                                                                    | 2      | 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> |                      |                                                                                                                                                               |        |                                                                                        |
| 12-13                                                                                   | практическое занятие | Ознакомить с техникой эстафетного бега. Научить технике передачи эстафетной палочки                                                                           | 2      | Перечислить способы передачи эстафетной палочки и дать краткую характеристику          |
| 14-15                                                                                   | практическое занятие | Научить технике старта на этапах эстафетного бега. Обучить технике передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20-метровой зоне                    | 2      | Перечислить способы низкого старта и дать их краткую характеристику                    |
| 16-17                                                                                   | практическое занятие | Обучение технике эстафетного бега в целом и ее совершенствование                                                                                              | 2      | Написать анализ техники эстафетного бега                                               |
| 18-19                                                                                   | практическое занятие | Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4x100 м                                                                                              | 2      | Повторить способы передачи эстафетной палочки                                          |
| 20-21                                                                                   | практическое занятие | Ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции. Обучить технике бега по прямой                                                                     | 2      | Перечислить этапы обучения техники бега на средние и длинные дистанции                 |
| 22-23                                                                                   | практическое занятие | Обучить технике бега по повороту. Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению                                                                      | 2      | Перечислить особенности бега по повороту и дать краткую характеристику                 |
| 24-25                                                                                   | практическое занятие | Обучить технике финиширования. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся                                       | 2      | Перечислить способы финиширования и дать их краткую характеристику                     |
| 26-27                                                                                   | практическое занятие | Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета                | 2      | Дать краткую характеристику специально беговым упражнениям                             |
| 28-29                                                                                   | практическое занятие | Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м                                                             | 2      | Повторить исходное положение при высоком старте                                        |
| <b>Раздел 2. Спортивные игры.</b>                                                       |                      |                                                                                                                                                               |        |                                                                                        |
| <b>Тема 2.1. Обучение технике игры в настольный теннис</b>                              |                      |                                                                                                                                                               |        |                                                                                        |
| 30-31                                                                                   | практическое занятие | Обучение упражнениям с ракеткой и шариком: набивание мяча ладонной стороной ракетки, набивание мяча тыльной стороной ракетки                                  | 2      | Прыжки на скакалки за 1 минуту.                                                        |

|                                                   |                      |                                                                                                                     |    |                                                                     |
|---------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------|
| 32-33                                             | практическое занятие | Обучение отработки техники подачи                                                                                   | 2  | Прыжки на скакалки за 1 минуту                                      |
| 34-35                                             | практическое занятие | Обучение выполнения ударов разными подачами                                                                         | 2  | Приседание за 30сек.                                                |
| 36-37                                             | практическое занятие | Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой        | 2  | Приседание за 30сек.                                                |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры</b>                  |                      |                                                                                                                     |    |                                                                     |
| <b>Тема 3.1. Обучение технике игры в волейбол</b> |                      |                                                                                                                     |    |                                                                     |
| 38-39                                             | практическое занятие | Правила игры в волейбол                                                                                             | 2  | Составить конспект по правилам игры волейбол                        |
| 40-41                                             | практическое занятие | Создать правильное представление о технике подачи мяча                                                              | 2  | Перечислить способы подачи в волейболе                              |
| 42-43                                             | практическое занятие | Обучение технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча                                              | 2  | Составить комплекс подводящих упражнения для нижней боковой подачи. |
| 44-45                                             | практическое занятие | Обучение технике верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча                                                 | 2  | Составить комплекс подводящих упражнений для прямой подачи сверху   |
| 46-47                                             | практическое занятие | Закрепить пройденный материал: обучение технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча               | 2  | Составить комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса.         |
| 48                                                | практическое занятие | Зачет: количество правильно выполненных подач и точность. Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6. | 1  | Выучить растановку игроков на волейбольной площадке.                |
| Всего:                                            |                      |                                                                                                                     | 48 |                                                                     |

## ИСТОЧНИКИ

1. [основная] Волков В.Ю. Физическая культура : учебник для вузов [Электронный ресурс] / В.Ю. Волкова, Л.М. Волкова. - СПб. : СПбГПУ, 2003. - с.
2. [дополнительная] Сахарова Е.В. Физическая культура : учебное пособие / Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонов О.И.. — Волгоград, Саратов : Волгоградский институт бизнеса, 2013. — 95 с. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/11361.html> (дата обращения: 30.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей