Министерство образования Иркутской области
ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»

Утверждаю
Зам. директора по УР
_____ Коробкова Е.А.
«31» августа 2020 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2020 - 2021 учебный год

Специальности **09.02.07 Информационные системы и программирование**
Наименование дисциплины БОД.08 Физическая культура
Курс и группа 1 курс БД-20-2
Семестр 1
Преподаватель (ФИО) Гаврилов Максим Анатольевич, Уманец Антон Владимирович
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. 31.08.2020

№	Вид занятия	Наименование разделов, тем, СРС	Кол-во	Домашнее задание
Раздел 1. Легкая атлетика				
Тема 1.1. Обучение технике бега на короткие дистанции				
1	теория	Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.	**1**	Перечислить порядок обучения техники бега на среднии и длинные дистанции
2	теория	Последовательность выполнение команд при низком и высоком старте.	**1**	составить комплекс из 4 упражнений для выносливости.
3-4	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
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 дакть краткую характеристику.
11-12	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.
Тема 1.2. Обучение технике эстафетного бега, бега на средние и длинные дистанции				
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
19-20	практическое занятие	Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м	**2**	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 среднии 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**	Дать краткую характеристику специально беговым упражнениям
29-30	практическое занятие	Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м	**2**	Повторить исходное положение при высоком старте
Раздел 2. Спортивные игры. Настольный теннис				
Тема 2.1. Обучение технике игры в настольный теннис				
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.
37-38	практическое занятие	Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой	**2**	Приседание за 30сек.
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол				
Тема 3.1. Обучение технике игры в волейбол				
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 подволящих 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.
49-50	практическое занятие	Зачетное занятие. Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.	**2**	Выучить растановку игроков на волейбольнои площадке.
		Всего:	50	

ЛИТЕРАТУРА

1. [основная] Быченков С.В. Физическая культура : учебник для СПО / Быченков С.В., Везеницын О.В.. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 c. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/77006.html (дата обращения: 30.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей