



Министерство образования Иркутской области
ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»

Утверждаю

Зам. директора по УР

Коробкова Е.А.

«31» августа 2021 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2021 - 2022 учебный год

Специальности	15.02.08 Технология машиностроения		
Наименование дисциплины	БОД.08 Физическая культура		
Курс и группа	1 курс ТМ-21-1		
Семестр	1		
Преподаватель (ФИО)	Уманец Антон Владимирович		
Обязательная аудиторная нагрузка на дисциплины БОД	48		час
В том числе:			
теоретических занятий	2		час
лабораторных работ	0		час
практических занятий	46		час
консультаций по курсовому проектированию	0		час
Проверил	Филиппова Т.Ф. 31.08.2021		

№	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 средние и длинные дистанции
2	практическое занятие	Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки.	1	
3	практическое занятие	Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки.	1	Составить комплекс упражнений для самостоятельной разминки перед сдачей входных тестов
4-5	практическое занятие	Техника бега на короткие дистанции. Техника бега по прямой дистанции.	2	Перечислить последовательность обучения техники бега на короткие дистанции
6-7	практическое занятие	Техника бега по повороту. Техника низкого старта и стартового разгона.	2	Перечислить виды растановки стартовых колодок
8-9	практическое занятие	Техника финиширования. Техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	2	Перечислить способы финиширования и дать краткую характеристику
10	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по технике бега на короткие дистанции - 100 м.	1	
11	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.
Тема 1.2. Обучение технике эстафетного бега, бега на средние и длинные дистанции				
12-13	практическое занятие	Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки.	2	Перечислить способы передачи эстафетной палочки и дать краткую характеристику
14-15	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
16-17	практическое занятие	Техника эстафетного бега в целом и ее совершенствование.	2	Написать анализ техники эстафетного бега
18	практическое занятие	Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4x100 м.	1	
19	практическое занятие	Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4x100 м.	1	Повторить способы передачи эстафетной палочки
20-21	практическое занятие	Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника бега по прямой.	2	Перечислить этапы техники бега на среднии и длинные дистанции
22-23	практическое занятие	Техника бега по повороту. Техника высокого старта и стартового ускорения.	2	Перечислить особенности бега по повороту и дать краткую характеристику
24-25	практическое занятие	Техника 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 с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета.	2	Дать краткую характеристику специально беговым упражнениям
28	практическое занятие	Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м.	1	

29	практическое занятие	Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м.	1	Повторить исходное положение при высоком старте
Раздел 2. Спортивные игры. Настольный теннис				
Тема 2.1. Обучение технике игры в настольный теннис				
30-31	практическое занятие	Упражнения с ракеткой и шариком: набивание мяча ладонной стороной ракетки, набивание мяча тыльной стороной ракетки.	2	Прыжки на скакалке за 1 минуту.
32-33	практическое занятие	Отработка техники подачи.	2	Прыжки на скакалке за 1 минуту
34-35	практическое занятие	Выполнение ударов разными подачами.	2	Приседание за 30сек.
36	практическое занятие	Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой.	1	
37	практическое занятие	Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой.	1	Приседания за 30сек.
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол				
Тема 3.1. Обучение технике игры в волейбол				
38	теория	Правила игры в волейбол.	1	Составить конспект по правилам игры в волейбол
39-40	практическое занятие	Техника подачи мяча.	2	Перечислить способы подачи в волейболе
41-42	практическое занятие	Техника нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.	2	Составить комплекс подводящих упражнений для нижней боковой подачи
43-44	практическое занятие	Техника верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча.	2	Составить комплекс подводящих упражнений для прямой подачи сверху
45-46	практическое занятие	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.	2	Составить комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса.
47	практическое занятие	Зачет: количество правильно выполненных подач и точность. Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.	1	
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	

ЛИТЕРАТУРА

1. [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
2. [основная] Быченков С.В. Физическая культура : учебник для СПО / Быченков С.В., Везеницын О.В.. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — 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