



Министерство образования Иркутской области
ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»

Утверждаю

Зам. директора по УР

 Коробкова Е.А.

«31» августа 2022 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2022 - 2023 учебный год

Специальности	09.02.07 Информационные системы и программирование		
Наименование дисциплины	БОД.08 Физическая культура		
Курс и группа	1 курс ВЕБ-22-1		
Семестр	1		
Преподаватель (ФИО)	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. 31.08.2022		

№	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	теория	Последовательность выполнения команд при низком и высоком старте.	1	Составить комплекс из 4 упражнений для развития 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 упражнений для самостоятельной разминки перед сдачей норматива.
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 расстановки 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	Перечислить 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	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 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	Составить конспект о специально беговых упражнениях.

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.
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	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.
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 в волейбол.
41-42	практическое занятие	Техника подачи мяча.	2	Перечислить способы подачи мяча в волейболе.
43-44	практическое занятие	Техника нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.	2	Составить комплекс подводящих упражнений 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	Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.	1	
50	практическое занятие	Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.	1	Выучить расстановку игроков на волейбольной площадке.
Всего:			50	

ЛИТЕРАТУРА

1. [основная] Бишаева А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева. - 6-е изд., стер. - М. : Академия, 2020. - 320 с. - Текст: электронный: [сайт]. — URL: <https://www.academia-moscow.ru/reader/?id=452492>. - Режим доступа: для авторизир. пользователей