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 ИС-22-1
Семестр 1
Преподаватель (ФИО) Кулиш Евгения Алексеевна
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 выполнение 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 упражнения 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 4х100 м.	**1**	
20	практическое занятие	Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 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