



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                                      | <b>15.02.08 Технология машиностроения</b> |  |     |
| Наименование дисциплины                            | БОД.08 Физическая культура                |  |     |
| Курс и группа                                      | 1 курс ТМ-22-1                            |  |     |
| Семестр                                            | 1                                         |  |     |
| Преподаватель (ФИО)                                | Кулиш Евгения Алексеевна                  |  |     |
| 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. 31.08.2022                 |  |     |

| №                                                                                       | 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                                                                                       | 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.           |
| <b>Тема 1.2. Обучение технике эстафетного бега, бега на средние и длинные дистанции</b> |                      |                                                                                                                                         |        |                                                                                         |
| 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                    |
| <b>Раздел 2. Спортивные игры. Настольный теннис</b>        |                      |                                                                                                                     |    |                                                                    |
| <b>Тема 2.1. Обучение технике игры в настольный теннис</b> |                      |                                                                                                                     |    |                                                                    |
| 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.                                               |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол</b>                 |                      |                                                                                                                     |    |                                                                    |
| <b>Тема 3.1. Обучение технике игры в волейбол</b>          |                      |                                                                                                                     |    |                                                                    |
| 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