



Министерство образования Иркутской области
ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»

Утверждаю

Зам. директора по УР

Коробкова Е.А.

«31» августа 2023 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2023 - 2024 учебный год

Специальности	09.02.07 Информационные системы и программирование		
Наименование дисциплины	БОД.11 Физическая культура		
Курс и группа	1 курс ИС-23-1		
Семестр	2		
Преподаватель (ФИО)	Кудрявцев Николай Васильевич		
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	68		час
В том числе:			
теоретические занятия	0		час
лабораторные работы	0		час
практические занятия	66		час
курсовое проектирование	0		час
консультации	0		час
Самостоятельная работа	0		час
Проверил	Филиппова Т.Ф. 31.08.2023		

№	Вид занятия	Наименование разделов, тем, СРС	Кол-во	Домашнее задание
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
Тема 1.1. Оздоровительная гимнастика				
1-2	практическое занятие	Упражнения оздоровительной гимнастики для профилактики нарушения осанки и органов зрения при длительной работе за компьютером.	2	Выполнение гимнастики на рабочем месте.
3-4	практическое занятие	Гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры.	2	
Тема 1.2. Лыжная подготовка				
5-6	практическое занятие	Изучение техники лыжных ходов.	2	
7-8	практическое занятие	Изучение попеременного двухшажных ходов.	2	
9-10	практическое занятие	Изучение одновременного бесшажного хода.	2	Выполнить 40 приседаний за 1 минуту.
11-12	практическое занятие	Изучение попеременного хода скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).	2	Выполнить 35 отжимание, 3 упражнения на растяжку верхнего плечевого пояса.
13-14	практическое занятие	Изучение подъемов на пологий склон ступающим шагом, лесенкой. Спуски в основной стойке с пологих ровных склонов.	2	Выполнить 17 отжиманий с широкой постановкой рук.
15	практическое занятие	Подготовка к сдаче контрольного норматива по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.	1	
16	практическое занятие	Сдача контрольного норматива по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.	1	Составить комплекс упражнений для восстановления организма, после сдачи контрольного норматива по лыжной подготовке.
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
Тема 2.1. Спортивные игры. Баскетбол				
17-18	практическое занятие	Изучение правил игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу.	2	
19-20	практическое занятие	Изучение техники выполнения игровых действий.	2	Написать реферат по правилам игры в баскетбол.
21-22	практическое занятие	Техника передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.	2	
23-24	практическое занятие	Выполнение правил 3-8-24 секунды в условиях игровой деятельности.	2	Составить комплекс подводящих упражнений для передачи мяча.
25-26	практическое занятие	Изучение техники передачи мяча в ходьбе, беге, ведения мяча в ходьбе.	2	
27	практическое занятие	Подготовка к сдаче контрольного норматива: выполнение штрафных бросков (количество раз).	1	
28	практическое занятие	Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков (количество раз).	1	
Тема 2.2. Спортивные игры. Футбол				
29-30	практическое занятие	Изучение техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевого линии, выполнение штрафного удара.	2	Составить комплекс упражнений по обще физической подготовке.
31-32	практическое занятие	Изучение правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	2	
Раздел 3. Спортивная и физическая подготовка				
Тема 3.1. Физическая подготовка				

33-34	практическое занятие	Специальная физическая подготовка, выполнение физических действий в стандартных и вариативных условиях.	2	
35-36	практическое занятие	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ОФП.	2	
37	практическое занятие	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ОФП.	1	Выполнить 35 отжиманий.
38	практическое занятие	Выполнение нормативов комплекса ОФП с использованием средств базовой физической подготовки.	1	
Раздел 4. Знание о физической культуре				
Тема 4.1. Здоровый образ жизни современного человека				
39-40	практическое занятие	Основные способы здорового образа жизни и их влияние на здоровье человека.	2	Составить комплекс ОРУ с баскетбольным мячом.
41-42	практическое занятие	Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности.	2	Выполнить 25 отжиманий, 20 скручиваний.
Тема 4.2. Профилактика травматизма во время занятий физической культурой				
43-44	практическое занятие	Изучение возникновения травм и способы их предупреждения. Укрепление наиболее уязвимых частей тела во время спортивных игр.	2	Ознакомиться с общими правилами оказания первой помощи при ушибах.
Раздел 5. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО				
Тема 5.1. Выполнение нормативов ГТО				
45-46	практическое занятие	Изучение техники выполнения обязательных тестовых упражнений.	2	Выполнить 25 отжиманий, 40 приседаний, 5 берпи.
47-48	практическое занятие	Изучение техники прыжков в длину с разбега. Техника отталкивания.	2	
49-50	практическое занятие	Изучение правил контроля и индивидуализации физической нагрузки.	2	
51	практическое занятие	Подготовка к сдаче контрольного норматива по физической культуре: челночный бег 4*9.	1	
52	практическое занятие	Сдача контрольного норматива по физической культуре: челночный бег 4*9 на время.	1	Выполнить комплекс растяжки на нижнюю часть тела.
Раздел 6. Спортивно-оздоровительные игры				
Тема 6.1. Спортивные игры. Футбол				
53-54	практическое занятие	Повторение правил игры в футбол и соблюдение их процессе игровой деятельности.	2	
55-56	практическое занятие	Совершенствование основных технических приемов и тактических действий.	2	
Тема 6.2. Спортивные игры. Волейбол				
57-58	практическое занятие	Повторение правил игры в волейбол.	2	
59-60	практическое занятие	Закрепление основных технических приемов и тактических действий в волейболе.	2	
Раздел 7. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность				
Тема 7.1. Легкая атлетика				
61-62	практическое занятие	Закрепление техники бега по прямой на время.	2	

63-64	практическое занятие	Изучение техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки.	2	Выполнение СБУ.
65-66	консультация	Ознакомление с основной техники низкого старта при беге на короткие и длинные дистанции.	2	
67	практическое занятие	Подготовка к сдачи контрольного норматива по технике эстафетного бега 4x100 м.	1	
68	практическое занятие	Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4x100 м. Сдача индивидуального проекта.	1	
Всего:			68	

ЛИТЕРАТУРА

1. [основная] Крамской С.И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / Крамской С.И., Егоров Д.Е., Амельченко И.А.. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html> (дата обращения: 30.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей