



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	09.02.01 Компьютерные системы и комплексы		
Наименование дисциплины	БОД.12 Физическая культура		
Курс и группа	1 курс КС-23-2		
Семестр	1		
Преподаватель (ФИО)	Кулиш Евгения Алексеевна		
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	50		час
В том числе:			
теоретические занятия	4		час
лабораторные работы	0		час
практические занятия	46		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. Знания о физической культуре				
Тема 1.1. Физическая культура как социальное явление				
1-2	теория	Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.	2	Повторить правила поведения на занятиях физической культуры.
3-4	практическое занятие	Основные направления физической культуры.	2	Написать характеристику одного из основных видов спорта РФ.
5-6	практическое занятие	Физическая культура как способ развития человека. Изучение обще-физических упражнений.	2	Сделать конспект об одном из выдающихся спортсмене(ке) РФ.
7-8	практическое занятие	Всероссийский физкультурно -спортивный комплекс ГТО. Изучение комплексов ГТО для девочек и мальчиков.	2	
9	практическое занятие	Подготовка к сдачи входного норматива по физической культуре : прыжки в длину с места.	1	
10	практическое занятие	Сдача контрольного норматива по физической культуре: прыжок в длину с места.	1	
Раздел 2. Физическая культура как средство укрепления здоровья				
Тема 2.1. Легкая атлетика. Спринт				
11-12	практическое занятие	Бег как базовая ценность физической культуры. Изучение последовательности выполнения команд при низком старте.	2	
13-14	практическое занятие	Характеристика основных движений во время бега на короткие и длинные дистанции.	2	
15-16	практическое занятие	Изучение техники бега на короткие дистанции: 100 м, 50м.	2	
17-18	практическое занятие	Изучение техники финиширования при беге на короткие дистанции: 100 метров.	2	
19-20	практическое занятие	Изучение техника бега по повороту. Изучение техники низкого старта и стартового разгона.	2	
21	практическое занятие	Подготовка к сдаче контрольного норматива по физической культуре: 100 метров на время.	1	
22	практическое занятие	Сдача контрольного норматива по физической культуре: 100 метров на время.	1	
Тема 2.2. Легкая атлетика. Обучение бега на длинные дистанции				
23-24	практическое занятие	Изучение техники бега на средние и длинные дистанции. Изучение техники бега по прямой.	2	Выполнить 40 приседание в один подход.
25-26	практическое занятие	Техника бега по повороту. Техника высокого старта и стартовому ускорению.	2	
27-28	практическое занятие	Изучение техники бега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета.	2	Выполнение прыжков колени к груди 15 раз по 3 подхода.
29	практическое занятие	Подготовка к сдаче контрольного норматива по физической культуре: бег на длинные дистанции 500м девушки, 1000 Юноши.	1	

30	практическое занятие	Сдача контрольного норматива по физической культуре: бег на длинные дистанции 500м девушки, 1000 м юноши.	1	
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха				
Тема 3.1. Основные виды активного отдыха				
31-32	теория	Изучить основные виды активного отдыха , их предназначение.	2	Написать конспект об одном виде спорта.
33-34	практическое занятие	Кондиционная тренировка. Выполнение системы упражнений, направленных на достижение или сохранение заданного общего уровня «физической кондиции».	2	
35-36	практическое занятие	Контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировки.	2	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность				
Тема 4.1. Спортивные игры. Волейбол				
37-38	практическое занятие	Изучение техники выполнения игровых действий: передача двумя руками сверху, передача двумя руками снизу с места и в движение.	2	
39-40	практическое занятие	Изучение техники выполнения игровых действий : "постановка блока" , атакующий удар с места в движение.	2	Написать конспект о выдающемся волейболисте РФ.
41-42	практическое занятие	Изучение техники выполнения игровых действий: верхняя прямая подача, боковая нижняя подача, нижняя подача, крученая подача с места.	2	
43-44	практическое занятие	Закрепление техники выполнения игровых действий: верхней передачи двумя руками сверху и двумя руками снизу с места и в движение.	2	
45-46	практическое занятие	Закрепление техники выполнения игровых действий : "постановка блока" , атакующий удар с места в движение.	2	повторение правил игры в волейбол.
47-48	практическое занятие	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	2	Имитация приемов мяча и передач разными способами.
49	практическое занятие	Подготовка к сдаче контрольного норматива по физической культуре: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку(количество раз)	1	
50	практическое занятие	Сдача контрольного норматива по физической культуре: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз)	1	
Всего:			50	

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