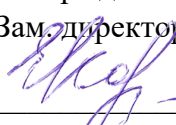




Министерство образования Иркутской области  
*ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»*

Утверждаю

Зам. директора по УР

 Коробкова Е.А.

«31» августа 2023 г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
на 2023 - 2024 учебный год

|                                                       |                                                  |  |     |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--|-----|
| Специальности                                         | <b>09.02.01 Компьютерные системы и комплексы</b> |  |     |
| Наименование дисциплины                               | БОД.12 Физическая культура                       |  |     |
| Курс и группа                                         | 1 курс КС-23-2                                   |  |     |
| Семестр                                               | 2                                                |  |     |
| Преподаватель (ФИО)                                   | Кулиш Евгения Алексеевна                         |  |     |
| 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                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> |                      |                                                                                                                                |        |                                                                                                                      |
| <b>Тема 1.1. Оздоровительная гимнастика</b>                |                      |                                                                                                                                |        |                                                                                                                      |
| 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      |                                                                                                                      |
| <b>Тема 1.2. Лыжная подготовка</b>                         |                      |                                                                                                                                |        |                                                                                                                      |
| 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. |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>    |                      |                                                                                                                                |        |                                                                                                                      |
| <b>Тема 2.1. Спортивные игры. Баскетбол</b>                |                      |                                                                                                                                |        |                                                                                                                      |
| 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      |                                                                                                                      |
| <b>Тема 2.2. Спортивные игры. Футбол</b>                   |                      |                                                                                                                                |        |                                                                                                                      |
| 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      |                                                                                                                      |
| <b>Раздел 3. Спортивная и физическая подготовка</b>        |                      |                                                                                                                                |        |                                                                                                                      |
| <b>Тема 3.1. Физическая подготовка</b>                     |                      |                                                                                                                                |        |                                                                                                                      |

|                                                                                 |                      |                                                                                                                             |   |                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------|
| 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 |                                                                    |
| <b>Раздел 4. Знание о физической культуре</b>                                   |                      |                                                                                                                             |   |                                                                    |
| <b>Тема 4.1. Здоровый образ жизни современного человека</b>                     |                      |                                                                                                                             |   |                                                                    |
| 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.                            |
| <b>Тема 4.2. Профилактика травматизма во время занятий физической культурой</b> |                      |                                                                                                                             |   |                                                                    |
| 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. |
| <b>Раздел 5. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</b>   |                      |                                                                                                                             |   |                                                                    |
| <b>Тема 5.1. Выполнение нормативов ГТО</b>                                      |                      |                                                                                                                             |   |                                                                    |
| 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.                  |
| <b>Раздел 6. Спортивно-оздоровительные игры</b>                                 |                      |                                                                                                                             |   |                                                                    |
| <b>Тема 6.1. Спортивные игры. Футбол</b>                                        |                      |                                                                                                                             |   |                                                                    |
| 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 |                                                                    |
| <b>Тема 6.2. Спортивные игры. Волейбол</b>                                      |                      |                                                                                                                             |   |                                                                    |
| 57-58                                                                           | практическое занятие | Повторение правил игры в волейбол.                                                                                          | 2 |                                                                    |
| 59-60                                                                           | практическое занятие | Закрепление основных технических приемов и тактических действий в волейболе.                                                | 2 |                                                                    |
| <b>Раздел 7. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b>            |                      |                                                                                                                             |   |                                                                    |
| <b>Тема 7.1. Легкая атлетика</b>                                                |                      |                                                                                                                             |   |                                                                    |
| 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 4х100 м.           | 1  |                 |
| 68     | практическое занятие | Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.                        | 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