



Министерство образования Иркутской области
ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»

Утверждаю

Зам. директора по УР

 Коробкова Е.А.

«31» августа 2024 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2024 - 2025 учебный год

| | | |
|---|--|-----|
| Специальности | 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы | |
| Наименование дисциплины | БОД.12 Физическая культура | |
| Курс и группа | 1 курс КС-24-2 | |
| Семестр | 1 | |
| Преподаватель (ФИО) | Буяев Данил Александрович, Уманец Антон Владимирович | |
| 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. 31.08.2024

| № | 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 сдачи 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 сдачи 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] Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень / В. И. Лях. - 11-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2023. - 271 с. - ISBN 978-5-09-103628-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2089967> (дата обращения: 26.08.2024). – Режим доступа: по подписке.