



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	<b>09.02.07 Информационные системы и программирование</b>		
Наименование дисциплины	БОД.10 Физическая культура		
Курс и группа	1 курс ИС-24-1		
Семестр	1		
Преподаватель (ФИО)	Буяев Данил Александрович, Кудрявцев Николай Васильевич		
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
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
<b>Тема 1.1. Физическая культура как социальное явление</b>				
1-2	теория	Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.	<b>2</b>	Повторить правила поведения на занятиях физической культуры.
3-4	практическое занятие	Основные направления физической культуры.	<b>2</b>	Написать характеристику одного из основных видов спорта РФ.
5-6	практическое занятие	Физическая культура как способ развития человека. Изучение обще-физических упражнений.	<b>2</b>	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.	<b>2</b>	
9	практическое занятие	Подготовка к сдаче входного норматива по физической культуре : прыжки в длину с места.	<b>1</b>	
10	практическое занятие	Сдача контрольного норматива по физической культуре: прыжок в длину с места.	<b>1</b>	
<b>Раздел 2. Физическая культура как средство укрепления здоровья</b>				
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика. Спринт</b>				
11-12	практическое занятие	Бег как базовая ценность физической культуры. Изучение последовательности выполнения команд при низком старте.	<b>2</b>	
13-14	практическое занятие	Характеристика основных движений во время бега на короткие и длинные дистанции.	<b>2</b>	
15-16	практическое занятие	Изучение техники бега на короткие дистанции: 100 м,50м.	<b>2</b>	
17-18	практическое занятие	Изучение техники финиширования при беге на короткие дистанции: 100 метров.	<b>2</b>	
19-20	практическое занятие	Изучение техника бега по повороту. Изучение техники низкого старта и стартового разгона.	<b>2</b>	
21	практическое занятие	Подготовка к сдаче контрольного норматива по физической культуре: 100 метров на время.	<b>1</b>	
22	практическое занятие	Сдача контрольного норматива по физической культуре: 100 метров на время.	<b>1</b>	
<b>Тема 2.2. Легкая атлетика. Обучение бега на длинные дистанции</b>				
23-24	практическое занятие	Изучение техники бега на средние и длинные дистанции. Изучение техники бега по прямой.	<b>2</b>	Выполнить 40 приседание в один подход.
25-26	практическое занятие	Техника бега по повороту. Техника высокого старта и стартовому ускорению.	<b>2</b>	
27-28	практическое занятие	Изучение техники бега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета.	<b>2</b>	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.	<b>1</b>	

30	практическое занятие	Сдача контрольного норматива по физической культуре: бег на длинные дистанции 500м девушки, 1000 м юноши.	1	
<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха</b>				
<b>Тема 3.1. Основные виды активного отдыха</b>				
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	
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
<b>Тема 4.1. Спортивные игры. Волейбол</b>				
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.