



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 09.02.07 Информационные системы и программирование

Наименование дисциплины БОД.10 Физическая культура

Курс и группа 1 курс ВЕБ-24-1

Семестр 1

Преподаватель (ФИО) Буяев Данил Александрович, Уманец Антон Владимирович

Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем 50 час

В том числе:

теоретические занятия	<u>4</u>	час
лабораторные работы	<u>0</u>	час
практические занятия	<u>46</u>	час
курсовое проектирование	<u>0</u>	час
консультации	<u>0</u>	час
Самостоятельная работа	<u>0</u>	час

Проверил Чернигов П.Н. 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.