



Министерство образования Иркутской области
ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»

Утверждаю

Зам. директора

 Коробкова Е.А.

«31» августа 2025 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2025 - 2026 учебный год

Специальности	09.02.07 Информационные системы и программирование		
Наименование дисциплины	БОД.12 Физическая культура		
Курс и группа	1 курс ИС-25-2		
Семестр	1		
Преподаватель (ФИО)	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. 31.08.2025		

№	Вид занятия	Наименование разделов, тем, СРС	Кол-во	Домашнее задание
Раздел 1. Знания о физической культуре				
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни				
1-2	теория	Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента. (профессионально ориентированное содержание)	2	Повторить правила поведения на занятиях физической культуры.
3-4	практическое занятие	Основные направления физической культуры. (профессионально ориентированное содержание)	2	Написать характеристику одного из основных видов спорта РФ.
5-6	практическое занятие	Физическая культура как способ развития человека. Изучение общефизических упражнений. (профессионально ориентированное содержание)	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. (профессионально ориентированное содержание)	2	
9	практическое занятие	Подготовка к сдаче 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. (профессионально ориентированное содержание)	2	
13-14	практическое занятие	Характеристика основных движений во время бега на короткие и длинные дистанции. (профессионально ориентированное содержание)	2	
15-16	практическое занятие	Изучение техники бега на короткие дистанции: 100 м, 50м. (профессионально ориентированное содержание)	2	
17-18	практическое занятие	Изучение техники финиширования при беге на короткие дистанции: 100 метров.(профессионально ориентированное содержание).	2	
19-20	практическое занятие	Изучение техника бега по повороту. Изучение техники низкого старта и стартового разгона. (профессионально ориентированное содержание)	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. (профессионально ориентированное содержание)	2	Выполнить 40 приседание в один подход.
25-26	практическое занятие	Техника бега по повороту. Техника высокого старта и стартовому ускорению. (профессионально ориентированное содержание)	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. (профессионально ориентированное содержание)	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. (профессионально ориентированное содержание)	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». (профессионально ориентированное содержание)	2	
35-36	практическое занятие	Контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировки. (профессионально ориентированное содержание)	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	

ИСТОЧНИКИ

1. [основная] Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. – 2-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2025. - 289 с. – (Учебник СПО). - ISBN 978-5-09-124949-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2202346>. – Режим доступа: по подписке.