



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                                         | <b>24.02.01 Производство летательных аппаратов</b> |  |     |
| Наименование дисциплины                               | БОД.10 Физическая культура                         |  |     |
| Курс и группа                                         | 1 курс С-25-3                                      |  |     |
| Семестр                                               | 2                                                  |  |     |
| Преподаватель (ФИО)                                   | Уманец Антон Владимирович                          |  |     |
| Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем | 66                                                 |  | час |
| В том числе:                                          |                                                    |  |     |
| теоретические занятия                                 | 0                                                  |  | час |
| лабораторные работы                                   | 0                                                  |  | час |
| практические занятия                                  | 64                                                 |  | 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                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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. (профессионально ориентированное содержание) | 2      | Выполнение гимнастики на рабочем месте.                                                                              |
| 3-4                                                                | практическое занятие | Гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры. (профессионально ориентированное содержание)                                                        | 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 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.                                           |
| 11-12                                                              | 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.                                                                    |
| 13                                                                 | практическое занятие | Подготовка к сдаче контрольного норматива по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.                                                                           | 1      |                                                                                                                      |
| 14                                                                 | 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>                        |                      |                                                                                                                                                                             |        |                                                                                                                      |
| 15-16                                                              | практическое занятие | Изучение правил игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу.                                                                                                       | 2      |                                                                                                                      |
| 17-18                                                              | практическое занятие | Изучение техники выполнения игровых действий.                                                                                                                               | 2      | Написать реферат по правилам игры в баскетбол.                                                                       |
| 19-20                                                              | практическое занятие | Техника передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.                                                                                                         | 2      |                                                                                                                      |
| 21-22                                                              | практическое занятие | Выполнение правил 3-8-24 секунды в условиях игровой деятельности.                                                                                                           | 2      | Составить комплекс подводящих упражнений для передачи мяча.                                                          |
| 23-24                                                              | практическое занятие | Изучение техники передачи мяча в ходьбе, беге, ведения мяча в ходьбе.                                                                                                       | 2      |                                                                                                                      |
| 25                                                                 | практическое занятие | Подготовка к сдаче контрольного норматива: выполнение штрафных бросков (количество раз).                                                                                    | 1      |                                                                                                                      |
| 26                                                                 | практическое занятие | Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков (количество раз).                                                                                                 | 1      |                                                                                                                      |
| <b>Тема 2.2. Спортивные игры. Футбол</b>                           |                      |                                                                                                                                                                             |        |                                                                                                                      |
| 27-28                                                              | практическое занятие | Изучение техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевого линии, выполнение штрафного удара.                                                                           | 2      | Составить комплекс упражнений по обще физической подготовке.                                                         |
| 29-30                                                              | практическое занятие | Изучение правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.                                                                                                             | 2      |                                                                                                                      |
| <b>Раздел 3. Спортивная и физическая подготовка</b>                |                      |                                                                                                                                                                             |        |                                                                                                                      |
| <b>Тема 3.1. Профессионально- прикладная физическая подготовка</b> |                      |                                                                                                                                                                             |        |                                                                                                                      |

|                                                                                 |                      |                                                                                                                                                                          |   |                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------|
| 31-32                                                                           | практическое занятие | Специальная физическая подготовка, выполнение физических действий в стандартных и вариативных условиях. (профессионально ориентированное содержание)                     | 2 |                                                                    |
| 33-34                                                                           | практическое занятие | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ОФП. (профессионально ориентированное содержание)                                                                | 2 |                                                                    |
| 35                                                                              | практическое занятие | Подготовка к выполнению нормативов комплекса ОФП. (профессионально ориентированное содержание)                                                                           | 1 | Выполнить 35 отжиманий.                                            |
| 36                                                                              | практическое занятие | Выполнение нормативов комплекса ОФП с использованием средств базовой физической подготовки. (профессионально ориентированное содержание)                                 | 1 |                                                                    |
| <b>Раздел 4. Знание о физической культуре</b>                                   |                      |                                                                                                                                                                          |   |                                                                    |
| <b>Тема 4.1. Здоровый образ жизни современного человека</b>                     |                      |                                                                                                                                                                          |   |                                                                    |
| 37-38                                                                           | практическое занятие | Основные способы здорового образа жизни и их влияние на здоровье человека. (профессионально ориентированное содержание)                                                  | 2 | Составить комплекс ОРУ с баскетбольным мячом.                      |
| 39-40                                                                           | практическое занятие | Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. (профессионально ориентированное содержание)                                       | 2 | Выполнить 25 отжиманий, 20 скручиваний.                            |
| <b>Тема 4.2. Профилактика травматизма во время занятий физической культурой</b> |                      |                                                                                                                                                                          |   |                                                                    |
| 41-42                                                                           | практическое занятие | Изучение возникновения травм и способы их предупреждения. Укрепление наиболее уязвимых частей тела во время спортивных игр. (профессионально ориентированное содержание) | 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>                                      |                      |                                                                                                                                                                          |   |                                                                    |
| 43-44                                                                           | практическое занятие | Изучение техники выполнения обязательных тестовых упражнений. (профессионально ориентированное содержание)                                                               | 2 | Выполнить 25 отжиманий, 40 приседаний, 5 берпи.                    |
| 45-46                                                                           | практическое занятие | Изучение техники прыжков в длину с разбега. Техника отталкивания. (профессионально ориентированное содержание)                                                           | 2 |                                                                    |
| 47-48                                                                           | практическое занятие | Изучение правил контроля и индивидуализации физической нагрузки. (профессионально ориентированное содержание)                                                            | 2 |                                                                    |
| 49                                                                              | практическое занятие | Подготовка к сдаче контрольного норматива по физической культуре: челночный бег 4*9.                                                                                     | 1 |                                                                    |
| 50                                                                              | 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>                                        |                      |                                                                                                                                                                          |   |                                                                    |
| 51-52                                                                           | практическое занятие | Повторение правил игры в футбол и соблюдение их процессе игровой деятельности.                                                                                           | 2 |                                                                    |

|                                                                      |                      |                                                                                           |    |                 |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------|
| 53-54                                                                | практическое занятие | Совершенствование основных технических приемов и тактических действий.                    | 2  |                 |
| <b>Тема 6.2. Спортивные игры. Волейбол</b>                           |                      |                                                                                           |    |                 |
| 55-56                                                                | практическое занятие | Повторение правил игры в волейбол.                                                        | 2  |                 |
| 57-58                                                                | 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>                                     |                      |                                                                                           |    |                 |
| 59-60                                                                | практическое занятие | Закрепление техники бега по прямой на время.                                              | 2  |                 |
| 61-62                                                                | практическое занятие | Изучение техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки.                   | 2  | Выполнение СБУ. |
| 63-64                                                                | практическое занятие | Ознакомление с основной техникой низкого старта при беге на короткие и длинные дистанции. | 2  |                 |
| 65-66                                                                | консультация         | Консультация по индивидуальному проекту.                                                  | 2  |                 |
| Всего:                                                               |                      |                                                                                           | 66 |                 |

## 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.