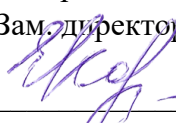




Министерство образования Иркутской области  
*ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»*

Утверждаю

Зам. директора по УР

 Коробкова Е.А.

«31» августа 2022 г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
на 2022 - 2023 учебный год

|   |   |  |     |
|---|---|--|-----|
| Специальности   | <b>09.02.07 Информационные системы и программирование</b> |  |     |
| Наименование дисциплины                               | ОГСЭ.05 Физическая культура                               |  |     |
| Курс и группа   | 3 курс ВЕБ-20-1   |  |     |
| Семестр   | 6   |  |     |
| Преподаватель (ФИО)                                   | Уманец Антон Владимирович                                 |  |     |
| Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем | 34  |  | час |
| В том числе:  |   |  |     |
| теоретические занятия                                 | 2   |  | час |
| лабораторные работы                                   | 0   |  | час |
| практические занятия                                  | 30  |  | час |
| курсовое проектирование                               | 0   |  | час |
| консультации  | 0   |  | час |
| Самостоятельная работа                                | 2   |  | час |
| Проверил  | Филиппова Т.Ф. 31.08.2022                                 |  |     |

| №  | Вид занятия            | Наименование разделов, тем, СРС   | Кол-во | Домашнее задание |
|--|------------------------|---|--------|------------------|
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>                             |                        |   |        |                  |
| <b>Тема 1.1. Совершенствование техники эстафетного бега</b>  |                        |   |        |                  |
| 1-3  | практическое занятие   | Совершенствование передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом командой всей дистанции.                      | 3      |                  |
| 4-5  | практическое занятие   | Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.   | 2      |                  |
| 6-7  | практическое занятие   | Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.   | 2      |                  |
| 8-9  | практическое занятие   | Зачетное занятие по технике эстафетного бега: прием, передача на максимальной скорости, финиширование на максимальной скорости разными способами. | 2      |                  |
| 10-11  | теория                 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции, СБУ.  | 2      |                  |
| 12-13  | практическое занятие   | Совершенствование техники старта: низкий старт, растянутый старт, сближенный старт, обычный старт.  | 2      |                  |
| 14-15  | практическое занятие   | Техника бега по дистанции: в период опоры, в фазе полета, движения рук.   | 2      |                  |
| 16-18  | практическое занятие   | Совершенствование техники финиширования   | 3      |                  |
| 19-21  | практическое занятие   | Техника бега с учетом индивидуальных особенностей обучающихся   | 3      |                  |
| 22-23  | практическое занятие   | Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.  | 2      |                  |
| 24-25  | практическое занятие   | Общая физическая подготовка с учетом результатов сдачи кросса на 3 км.  | 2      |                  |
| 26-28  | практическое занятие   | Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку.  | 3      |                  |
| <b>Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол</b>                   |                        |   |        |                  |
| <b>Тема 2.1. Совершенствования техники игры волейбол.</b>    |                        |   |        |                  |
| 29-30  | практическое занятие   | Учебная игра волейбол.  | 2      |                  |
| 31-32  | практическое занятие   | Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.   | 2      |                  |
| <b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>                             |                        |   |        |                  |
| <b>Тема 3.1. Совершенствование прыжков в длину с разбега</b> |                        |   |        |                  |
| 33-34  | Самостоятельная работа | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.       | 2      |                  |
| Всего:   |                        |   | 34     |                  |

## ИСТОЧНИКИ

1. [дополнительная] Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 3-е изд. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 122 с. — ISBN 978-5-4488-1954-4, 978-5-4497-2851-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/138338.html> — Режим доступа: для

авторизир.

пользователей