



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

Утверждаю  
Заместителя 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	2 курс ИС-21-1	
Семестр	4	
Преподаватель (ФИО)	Кулиш Евгения Алексеевна, Кудрявцев Николай Васильевич	
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	40	час
В том числе:		
теоретические занятия	2	час
лабораторные работы	0	час
практические занятия	36	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 бега на длинные дистанции</b>				
1-2	теория	Техника бега на короткие и длинные дистанции.	2	
3-4	практическое занятие	Совершенствование техники бега по прямой и повороту.	2	Перечислить способы финиширования и дать их краткую характеристику.
5-6	практическое занятие	Совершенствование техники стартового разгона и занятия выгодной позиции.	2	
7	практическое занятие	Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.	1	Дать краткую характеристику специально беговым упражнениям.
8	практическое занятие	Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.	1	
<b>Тема 1.2. Совершенствование техники метания гранаты и малого мяча</b>				
9-10	практическое занятие	Совершенствование техники держания и выбрасывания снаряда.	2	Выполнение планки на локтях 1 минуту.
11-12	практическое занятие	Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с места.	2	Выполнить 35 отжиманий.
13-14	практическое занятие	Совершенствовать технику метания малого мяча с бросковых шагов.	2	
15-16	практическое занятие	Совершенствование техники выполнения разбега и отведения гранаты (мяча).	2	Приседание 1 минуту.
17-18	практическое занятие	Совершенствование техники метания гранаты с полного разбега.	2	
19-20	практическое занятие	Совершенствование техники метания мяча в цель.	2	Выполнить отжимание 40 раз.
21	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.	1	
22	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.	1	
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>				
<b>Тема 2.1. Совершенствование техники игры в мини-футбол</b>				
23-24	практическое занятие	Техника ударов по мячу в футболе: удар внутренней стороной стопы, удар внутренней частью подъема, удар серединой подъема, удар внешней стороной стопы, удары по катящемуся мячу.	2	Выполнить планку в течение 1 минуты на прямых руках.
25-26	практическое занятие	Техника удара по мячу головой в футболе: удар серединой лба с места без прыжка, удар серединой лба в прыжке, удар серединой лба с поворотом.	2	
27-28	практическое занятие	Техника остановки (приема) мяча в футболе: ногой, подошвой катящегося мяча, подошвой опускающегося мяча, внутренней стороной стопы, бедром.	2	Поднимание рук и ног одновременно(складка) в положение лежа в течение 1 минуты.
29-30	практическое занятие	Техники ведения мяча (дриблинг) в футболе: внутренней стороной стопы, серединой, внешней стороной подъема.	2	
31	практическое занятие	Удары по мячу в створ ворот разученными способами.	1	Прыжки колени к груди в течение 1 минуты.
32	практическое занятие	Удары по мячу в створ ворот разученными способами.	1	
<b>Тема 2.2. Совершенствование техники игры в баскетбол</b>				

33-34	Самостоятельная работа	Совершенствование техники нападения в баскетболе: проведение «свободной» работы с мячом, выполнение приемов техники в состоянии большого эмоционального возбуждения.	2	
35-36	практическое занятие	Совершенствование техники защиты в баскетболе: защитные действия против центрового игрока, располагающегося на линии штрафного броска.	2	Выполнить 60 отжиманий за 2 подхода.
37-38	практическое занятие	Совершенствование взаимосвязи техники нападения и защиты в баскетболе.	2	
39-40	практическое занятие	Совершенствование приемов техники нападения в баскетболе.	2	Выполнить планку в течение 1 минуты.
Всего:			40	

## ИСТОЧНИКИ

1. [основная] Бишаева А.А. Физическая культура: ЭФУП: учебное издание / Бишаева А.А. - Москва : Академия, 2025. - 0 с. (Общеобразовательная подготовка в учреждениях СПО). - URL: <https://academia-moscow.ru> - Режим доступа: Электронная библиотека «Academia-moscow». - Текст : электронный