



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>24.02.01 Производство летательных аппаратов</b>	
Наименование дисциплины	ОГСЭ.04 Физическая культура	
Курс и группа	2 курс С-21-2	
Семестр	3	
Преподаватель (ФИО)	Кудрявцев Николай Васильевич, Кулиш Евгения Алексеевна	
Обязательная аудиторная нагрузка на дисциплины ОГСЭ	32	час
В том числе:		
теоретических занятий	0	час
лабораторных работ	0	час
практических занятий	32	час
консультаций по курсовому проектированию	0	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 прыжков в длину с разбега</b>				
1-2	практическое занятие	Техника безопасности на уроке по физической культуре.	2	повторить правила техники безопасности при занятиях физической культурой
3-4	практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	2	Выполнить упражнение: Приседания на одной ноге 10 раз, 3 подхода
5-6	практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега.	2	составить комплекс упражнений для развития пассивной гибкости
7-8	практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	2	Повторять упражнения для брюшного пресса
9-10	практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с маленького разбега.	2	повторять упражнения для растяжки 15 минут
11-12	практическое занятие	Совершенствование техники приземления в яму.	2	Повторять упражнения для развития гибкости
13-14	практическое занятие	Прыжки в длину с места на технику.	2	отжимание от пола 30 раз
15	практическое занятие	Сдача входного норматива по прыжкам с места.	1	
16	практическое занятие	Сдача входного норматива по прыжкам с места.	1	Присидания 50 раз.
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>				
<b>Тема 2.1. Совершенствование техники игры в волейбол</b>				
17-18	практическое занятие	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в волейбол.	2	Бег 3 километра
19-21	практическое занятие	Совершенствование прямой подачи мяча снизу.	3	Имитация подачи мяча снизу.
22-24	практическое занятие	Совершенствование прямой подачи мяча сверху.	3	
25-26	практическое занятие	Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2	Наклоны 3 подхода по 8 раз
27-28	практическое занятие	Совершенствование боковой подачи мяча.	2	кроссовый бег 3 километра
29-30	практическое занятие	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	2	подтягивание на перекладине.
31	практическое занятие	Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).	1	
32	практическое занятие	Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).	1	
Всего:			32	

## ИСТОЧНИКИ

- [дополнительная] Сахарова Е.В. Физическая культура : учебное пособие / Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонова О.И.. — Волгоград, Саратов : Волгоградский институт бизнеса, 2013. — 95 с. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/11361.html> (дата обращения: 30.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
- [основная] 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