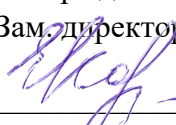




Министерство образования Иркутской области
ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»

Утверждаю

Зам. директора по УР

 Коробкова Е.А.

«31» августа 2023 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2023 - 2024 учебный год

Специальности	09.02.07 Информационные системы и программирование		
Наименование дисциплины	ОГСЭ.05 Физическая культура		
Курс и группа	4 курс БД-20-1		
Семестр	7		
Преподаватель (ФИО)	Уманец Антон Владимирович		
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	38		час
В том числе:			
теоретические занятия	2		час
лабораторные работы	0		час
практические занятия	34		час
курсовое проектирование	0		час
консультации	0		час
Самостоятельная работа	2		час
Проверил	Филиппова Т.Ф. 31.08.2023		

№	Вид занятия	Наименование разделов, тем, СРС	Кол-во	Домашнее задание
Раздел 1. Легкая атлетика				
Тема 1.1. Совершенствование прыжков в длину с разбега				
1-2	Самостоятельная работа	Составление конспекта по теме "Средства физической культуры"	2	
3-5	практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	3	
6-7	практическое занятие	Сдача норматива по прыжкам в длину с места	2	
8-10	практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места	3	
11-13	практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с маленького разбега.	3	
14-16	практическое занятие	Совершенствование техники приземления в яму.	3	
17-18	теория	Составление комплекса упражнений для развития активной гибкости	2	
19-21	практическое занятие	Прыжки в длину с места на технику.	3	
22-24	практическое занятие	Прыжки в длину с места на технику.	3	
25-26	практическое занятие	Сдача входного норматива по прыжкам с места.	2	
Раздел 2. Спортивные игры. Настольный теннис				
Тема 2.1. Совершенствование игры в настольный теннис				
27-28	практическое занятие	Совершенствование основным способом передвижений: бесшажный, шаги, прыжки, рывки.	2	
29-30	практическое занятие	Совершенствование основных технических приемов. Исходные положения (стойки): правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя.	2	
31-32	практическое занятие	Способы держания ракетки: вертикальная хватка-«пером», горизонтальная хватка-«рукопожатие»	2	
33-34	практическое занятие	Игровые спарринги	2	
35-36	практическое занятие	Игровые спарринги.	2	
37-38	практическое занятие	Итоговое занятие. Выставление зачетов за семестр	2	
Всего:			38	

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