



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	<b>09.02.07 Информационные системы и программирование</b>	
Наименование дисциплины	ОГСЭ.05 Физическая культура	
Курс и группа	4 курс ВЕБ-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
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>				
<b>Тема 1.1. Совершенствование прыжков в длину с разбега</b>				
1-2	Самостоятельная работа	Составление конспекта по теме "Средства физической культуры"	<b>2</b>	
3-5	практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	<b>3</b>	
6-7	практическое занятие	Сдача норматива по прыжкам в длину с места	<b>2</b>	
8-10	практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места	<b>3</b>	
11-13	практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с маленького разбега.	<b>3</b>	
14-16	практическое занятие	Совершенствование техники приземления в яму.	<b>3</b>	
17-18	теория	Составление комплекса упражнений для развития активной гибкости	<b>2</b>	
19-21	практическое занятие	Прыжки в длину с места на технику.	<b>3</b>	
22-24	практическое занятие	Прыжки в длину с места на технику.	<b>3</b>	
25-26	практическое занятие	Сдача входного норматива по прыжкам с места.	<b>2</b>	
<b>Раздел 2. Спортивные игры. Настольный теннис</b>				
<b>Тема 2.1. Совершенствование игры в настольный теннис</b>				
27-28	практическое занятие	Совершенствование основным способам передвижений: бесшажный, шаги, прыжки, рывки.	<b>2</b>	
29-30	практическое занятие	Совершенствование основных технических приемов. Исходные положения (стойки): правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя.	<b>2</b>	
31-32	практическое занятие	Способы держания ракетки: вертикальная хватка-«пером», горизонтальная хватка-«рукопожатие»	<b>2</b>	
33-34	практическое занятие	Игровые спарринги	<b>2</b>	
35-36	практическое занятие	Игровые спарринги.	<b>2</b>	
37-38	практическое занятие	Итоговое занятие. Выставление зачетов за семестр	<b>2</b>	
Всего:			<b>38</b>	

## ЛИТЕРАТУРА

1. [основная] Быченков С.В. Физическая культура : учебник для СПО / Быченков С.В., Везеницын О.В.. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html> (дата обращения: 30.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей