



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	3 курс ВЕБ-21-1		
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. 31.08.2023

№	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>				
1-2	практическое занятие	Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.	2	
3-4	практическое занятие	Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.	2	Выполнение бэрпи в течение 2 минут.
5-6	практическое занятие	Зачетное занятие по технике эстафетного бега: прием, передача на максимальной скорости, финиширование на максимальной скорости разными способами.	2	
7-8	теория	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, СБУ.	2	
9-10	практическое занятие	Совершенствование техники старта: низкий старт, растянутый старт, сближенный старт, обычный старт.	2	Составить комплекс упражнений на гибкость.
11-12	практическое занятие	Техника бега по дистанции: в период опоры, в фазе полета, движения рук.	2	
13-14	практическое занятие	Совершенствование техники финиширования.	2	
15-16	практическое занятие	Совершенствование техники финиширования.	2	Отжимание 20 раз, узким положением рук.
17-18	практическое занятие	Техника бега с учетом индивидуальных особенностей обучающихся	2	Приседание 1 минуту.
19-20	практическое занятие	Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.	2	
21	практическое занятие	Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.	1	
22-23	практическое занятие	Общая физическая подготовка с учетом результатов сдачи кросса на 3 км.	2	Приседание с выпрыгиванием в течение 2 минут.
24-25	практическое занятие	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку.	2	
<b>Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол</b>				
<b>Тема 2.1. Совершенствования техники игры волейбол.</b>				
26-27	практическое занятие	Учебная игра волейбол.	2	
28-29	практическое занятие	Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	2	Выполнить отжимание 100 раз в 4 подхода.
30	практическое занятие	Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	1	
<b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>				
<b>Тема 3.1. Совершенствование прыжков в длину с разбега</b>				
31-32	Самостоятельная работа	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	
33-34	практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	2	
Всего:			34	

## ЛИТЕРАТУРА

1. [основная] Бишаева А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева. - 6-е изд., стер. - М. : Академия, 2020. - 320 с. - Текст: электронный: [сайт]. — URL: <https://www.academia-moscow.ru/reader/?id=452492>. - Режим доступа: для авторизир. пользователей