



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-21-2   |     |
| Семестр   | 6   |     |
| Преподаватель (ФИО)                                   | Кудрявцев Николай Васильевич                              |     |
| 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