



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	2 курс ВЕБ-22-1		
Семестр	3		
Преподаватель (ФИО)	Уманец Антон Владимирович		
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	30		час
В том числе:			
теоретические занятия	2		час
лабораторные работы	0		час
практические занятия	26		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	теория	Техника безопасности на уроке по физической культуре.	2	
3-4	практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	2	Составить конспект для развития гибкости в плечевом поясе.
5-6	практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	2	Выполнить 30 прыжков ,способом колени к груди.
7-8	практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с маленького разбега.	2	Перечислить порядок обучения техники бега на средние и длинные дистанции.
9-10	практическое занятие	Совершенствование техники приземления в яму.	2	Выполнить 30 подъемов на пальцы ног.
11	практическое занятие	Сдача входного норматива по прыжкам с места.	1	
12	практическое занятие	Сдача входного норматива по прыжкам с места.	1	Составить комплекс из 4 упражнений для развития выносливости.
<b>Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол</b>				
<b>Тема 2.1. Совершенствование техники игры в волейбол</b>				
13-14	практическое занятие	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в волейбол.	2	Выполнить 20 отжиманий с широкой постановкой рук.
15-16	практическое занятие	Совершенствование прямой подачи мяча сверху.	2	
17-18	практическое занятие	Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2	Выполнить планку на локтях 1 минуту.
19-20	практическое занятие	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	2	
21	практическое занятие	Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).	1	Составить комплекс упражнений для самостоятельной разминки перед сдачей входных тестов.
22	практическое занятие	Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).	1	
23-24	практическое занятие	Совершенствование подачи мяча.	2	Перечислить последовательность обучения техники бега на короткие дистанции.
<b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>				
<b>Тема 3.1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции</b>				
25-26	практическое занятие	Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта.	2	Написать краткую характеристику коротких дистанций, которые в ходят в программу Олимпийских игр.
27-28	Самостоятельная работа	Легкоатлетический кросс.	2	
29-30	практическое занятие	Легкоатлетический кросс.	2	Написать конспект на тему "Способы передачи эстафетной палочки" и дать краткую характеристику.
Всего:			30	

## ИСТОЧНИКИ

1. [основная] Бишаева А.А. Физическая культура: ЭФУП: учебное издание / Бишаева А.А. - Москва : Академия, 2025. - 0 с. (Общеобразовательная подготовка в учреждениях СПО). - URL: <https://academia-moscow.ru> - Режим доступа: Электронная библиотека «Academia-moscow». - Текст : электронный