



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 | 3 курс ИС-21-1 | |
| Семестр | 6 | |
| Преподаватель (ФИО) | Кулиш Евгения Алексеевна | |
| 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 |
|--|------------------------|---|--------|---|
| Раздел 1. Легкая атлетика | | | | |
| Тема 1.1. Совершенствование техники эстафетного бега | | | | |
| 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 | |
| Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол | | | | |
| Тема 2.1. Совершенствования техники игры волейбол | | | | |
| 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 | |
| Раздел 3. Легкая атлетика | | | | |
| Тема 3.1. Совершенствование прыжков в длину с разбега | | | | |
| 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