Министерство образования Иркутской области
ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»

Утверждаю
Зам. директора по УР
_____ Коробкова Е.А.
«31» августа 2024 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2024 - 2025 учебный год

Специальности	**09.02.07 Информационные системы и программирование**
Наименование дисциплины	ОГСЭ.05 Физическая культура
Курс и группа	4 курс БД-21-1
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. 31.08.2024

№	Вид занятия	Наименование разделов, тем, СРС	Кол-во	Домашнее задание
Раздел 1. Легкая атлетика				
Тема 1.1. Совершенствование прыжков в длину с разбега				
1-2	Самостоятельная работа	Составление конспекта по теме "Средства физической культуры".	**2**	
3-4	практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	**2**	Составить комплекс подводящих упражнений для передачи мяча.
5-6	практическое занятие	Сдача норматива по прыжкам в длину с места.	**2**	
7	практическое занятие	Сдача норматива по прыжкам в длину с места.	**1**	
8-9	практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	**2**	
10-11	практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	**2**	Составить комплекс ОРУ с мячем.
12-13	практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с маленького разбега.	**2**	
14-15	практическое занятие	Совершенствование техники приземления в яму.	**2**	
16-17	практическое занятие	Совершенствование техники приземления в яму.	**2**	Составить комплекс упражнений с прыжками.
18-19	теория	Составление комплекса упражнений для развития активной гибкости.	**2**	
20-21	практическое занятие	Прыжки в длину с места на технику.	**2**	
22-23	практическое занятие	Прыжки в длину с места на технику.	**2**	
24-25	практическое занятие	Сдача входного норматива по прыжкам с места.	**2**	
26	практическое занятие	Сдача входного норматива по прыжкам с места.	**1**	
Раздел 2. Спортивные игры. Настольный теннис				
Тема 2.1. Совершенствование игры в настольный теннис				
27-28	практическое занятие	Совершенствование игры в настольный теннис.	**2**	
29-30	практическое занятие	Совершенствование основных технических приемов. Исходные положения (стойки): правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя.	**2**	
31-32	практическое занятие	Способы держания ракетки: вертикальная хватка-«пером», горизонтальная хватка-«рукопожатие».	**2**	
33-34	практическое занятие	Игровые спарринги.	**2**	
35	практическое занятие	Игровые спарринги.	**1**	Приседание с выпрыгиванием 1,5 минуты.
36	практическое занятие	Игровые спарринги.	**1**	
37-38	практическое занятие	Итоговое занятие. Выставление зачетов за семестр.	**2**	
		Всего:	38	

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