



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	<b>09.02.07 Информационные системы и программирование</b>		
Наименование дисциплины	ОГСЭ.05 Физическая культура		
Курс и группа	4 курс ВЕБ-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
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>				
<b>Тема 1.1. Совершенствование прыжков в длину с разбега</b>				
1	практическое занятие	Сдача норматива по прыжкам в длину с места.	1	Составить комплекс упражнений для развития гибкости голеностопного сустава.
2	практическое занятие	Сдача норматива по прыжкам в длину с места.	1	
3-4	Самостоятельная работа	Составление конспекта по теме "Средства физической культуры".	2	
5-6	практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	2	
7-8	практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	2	Отжимание 40 раз.
9-10	практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с маленького разбега.	2	Отжимание 40 раз.
11-12	практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с маленького разбега.	2	
13-14	практическое занятие	Совершенствование техники приземления в яму.	2	Выполнить прыжки колени к груди 30 раз в 2 подхода.
15-16	теория	Составление комплекса упражнений для развития активной гибкости.	2	
17-18	практическое занятие	Прыжки в длину с места на технику.	2	Выполнить прыжки колени к груди 40 раз в 2 подхода.
19-20	практическое занятие	Прыжки в длину с места на технику.	2	Выполнить прыжки колени к груди 40 раз в 2 подхода.
21-22	практическое занятие	Прыжки в длину с места на технику.	2	
23-24	практическое занятие	Сдача входного норматива по прыжкам с места.	2	Выполнить прыжки колени к груди в течении 1 минуты.
25	практическое занятие	Сдача входного норматива по прыжкам с места.	1	
<b>Раздел 2. Спортивные игры. Настольный теннис</b>				
<b>Тема 2.1. Совершенствование игры в настольный теннис</b>				
26-27	практическое занятие	Игра в 4 ракетки.	2	Выполнить 35 отжиманий.
28-29	практическое занятие	Совершенствование основных технических приемов. Исходные положения (стойки): правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя.	2	Выполнить 40 отжиманий.
30-31	практическое занятие	Способы держания ракетки: вертикальная хватка-«пером», горизонтальная хватка-«рукопожатие».	2	
32-33	практическое занятие	Игровые спарринги.	2	Составить комплекс упражнений для развития гибкости голеностопного сустава.
34	практическое занятие	Игровые спарринги.	1	
35-36	практическое занятие	Итоговое занятие. Выставление зачетов за семестр.	2	Составить комплекс ОРУ с мячом.
37-38	практическое занятие	Итоговое занятие. Выставление зачетов за семестр.	2	
Всего:			38	

## 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