



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 ВЕБ-21-3 | |
| Семестр | 7 | |
| Преподаватель (ФИО) | Буяев Данил Александрович | |
| 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 | 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 | |
| Раздел 2. Спортивные игры. Настольный теннис | | | | |
| Тема 2.1. Совершенствование игры в настольный теннис | | | | |
| 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