



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	3 курс ВЕБ-22-1	
Семестр	6	
Преподаватель (ФИО)	Уманец Антон Владимирович	
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. 31.08.2024

№	Вид занятия	Наименование разделов, тем, СРС	Кол-во	Домашнее задание
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>				
<b>Тема 1.1. Совершенствование техники эстафетного бега</b>				
1-2	практическое занятие	Совершенствование передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом командой всей дистанции.	<b>2</b>	Составить комплекс общеразвивающих упражнений без предметов.
3	практическое занятие	Совершенствование передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом командой всей дистанции.	<b>1</b>	
4-5	практическое занятие	Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.	<b>2</b>	Написать комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.
6-7	практическое занятие	Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.	<b>2</b>	
8-9	практическое занятие	Техника эстафетного бега: прием, передача на максимальной скорости, финиширование на максимальной скорости разными способами.	<b>2</b>	Выполнять приседание с выпрыгиванием 1 минуту.
10-11	теория	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, СБУ.	<b>2</b>	
12-13	практическое занятие	Совершенствование техники старта: низкий старт, растянутый старт, сближенный старт, обычный старт.	<b>2</b>	Выполнить 40 приседаний за 1 минуту.
14-15	практическое занятие	Техника бега по дистанции: в период опоры, в фазе полета, движения рук.	<b>2</b>	
16-17	практическое занятие	Совершенствование техники финиширования.	<b>2</b>	Составить комплекс упражнений на развитие выносливости.
18	практическое занятие	Техника бега с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.	<b>1</b>	Составить комплекс ОРУ с мячом.
19-20	практическое занятие	Техника бега с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.	<b>2</b>	
21-22	практическое занятие	Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.	<b>2</b>	
23	практическое занятие	Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.	<b>1</b>	
24-25	практическое занятие	Общая физическая подготовка с учетом результатов сдачи кросса на 3 км.	<b>2</b>	Выполнить отжимание 30 раз.
26-27	практическое занятие	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку.	<b>2</b>	
<b>Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол</b>				
<b>Тема 2.1. Совершенствования техники игры волейбол</b>				
28-29	практическое занятие	Учебная игра волейбол.	<b>2</b>	Составить конспект по правилам игры волейбол.
30-31	практическое занятие	Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	<b>2</b>	
32	практическое занятие	Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	<b>1</b>	
<b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>				
<b>Тема 3.1. Совершенствование прыжков в длину с разбега</b>				

33-34	Самостоятельная работа	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	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