



Министерство образования Иркутской области
ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»

Утверждаю

Зам. директора

 Коробкова Е.А.

«31» августа 2025 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2025 - 2026 учебный год

| | | |
|---|---|-----|
| Специальности | 09.02.07 Информационные системы и программирование | |
| Наименование дисциплины | ОГСЭ.05 Физическая культура | |
| Курс и группа | 4 курс ИС-22-2 | |
| 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. 31.08.2025

| № | 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 | 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 предметом. |
| 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 | Выполнить приседание с выпрыгиванием 1,5 минуты. |
| 36 | практическое занятие | Игровые спарринги. | 1 | |
| 37-38 | практическое занятие | Сдача контрольных нормативов: челночный бег 4*9. | 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