



Министерство образования Иркутской области
ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»

Утверждаю

Зам. директора по УР

Коробкова Е.А.

«31» августа 2021 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2021 - 2022 учебный год

Специальности	09.02.07 Информационные системы и программирование		
Наименование дисциплины	ОГСЭ.05 Физическая культура		
Курс и группа	2 курс БД-20-1		
Семестр	3		
Преподаватель (ФИО)	Уманец Антон Владимирович		
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	30		час
В том числе:			
теоретические занятия	2		час
лабораторные работы	0		час
практические занятия	26		час
курсовое проектирование	0		час
консультации	0		час
Самостоятельная работа	2		час
Проверил	Филиппова Т.Ф. 31.08.2021		

№	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	теория	Техника безопасности на уроке по физической культуре	2	
3-4	практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	2	составить конспект для развития гибкости в плечевом поясе
5-6	практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места	2	
7-8	практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с маленького разбега	2	
9-10	практическое занятие	Совершенствование техники приземления в яму.	2	
11-12	практическое занятие	Сдача входного норматива по прыжкам с места	2	
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол				
Тема 2.1. Совершенствование техники игры в волейбол				
13-14	практическое занятие	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в волейбол.	2	
15-16	практическое занятие	Совершенствование прямой подачи мяча сверху.	2	
17-18	практическое занятие	Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2	
19-20	практическое занятие	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	2	
21-22	практическое занятие	Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).	2	
23-24	практическое занятие	Совершенствование подачи мяча	2	
Раздел 3. Легкая атлетика				
Тема 3.1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции				
25-26	практическое занятие	Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта.	2	
27-28	Самостоятельная работа	Легкоатлетический кросс.	2	
29-30	практическое занятие	Итоговое занятие за семестр	2	
Всего:			30	

ЛИТЕРАТУРА

1. [основная] Быченков С.В. Физическая культура : учебник для СПО / Быченков С.В., Везеницын О.В.. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html> (дата обращения: 30.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей