Министерство образования Иркутской области
ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»

Утверждаю
Зам. директора по УР
_____Коробкова Е.А.
«31» августа 2022 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2022 - 2023 учебный год

Специальности **09.02.07 Информационные системы и программирование**
Наименование дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура
Курс и группа 3 курс ВЕБ-20-1
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. 31.08.2022

№	Вид занятия	Наименование разделов, тем, СРС	Кол-во	Домашнее задание
Раздел 1. Легкая атлетика				
Тема 1.1. Совершенствование техники эстафетного бега				
1-3	практическое занятие	Совершенствование передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом командой всей дистанции.	**3**	
4-5	практическое занятие	Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.	**2**	
6-7	практическое занятие	Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.	**2**	
8-9	практическое занятие	Зачетное занятие по технике эстафетного бега: прием, передача на максимальной скорости, финиширование на максимальной скорости разными способами.	**2**	
10-11	теория	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, СБУ.	**2**	
12-13	практическое занятие	Совершенствование техники старта: низкий старт, растянутый старт, сближенный старт, обычный старт.	**2**	
14-15	практическое занятие	Техника бега по дистанции: в период опоры, в фазе полета, движения рук.	**2**	
16-18	практическое занятие	Совершенствование техники финиширования	**3**	
19-21	практическое занятие	Техника бега с учетом индивидуальных особенностей обучающихся	**3**	
22-23	практическое занятие	Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.	**2**	
24-25	практическое занятие	Общая физическая подготовка с учетом результатов сдачи кросса на 3 км.	**2**	
26-28	практическое занятие	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку.	**3**	
Раздел 2. Спортивные игры.Волейбол				
Тема 2.1. Совершенствования техники игры волейбол.				
29-30	практическое занятие	Учебная игра волейбол.	**2**	
31-32	практическое занятие	Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	**2**	
Раздел 3. Легкая атлетика				
Тема 3.1. Совершенствование прыжков в длину с разбега				
33-34	Самостоятельная работа	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	**2**	
		Всего:	34	

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