



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-20-2		
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