Министерство образования Иркутской области
ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»

Утверждаю
Зам. директора по УР
_____ Коробкова Е.А.
«31» августа 2017 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2017 - 2018 учебный год

Специальности **09.02.03 Программирование в компьютерных системах**
Наименование дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура
Курс и группа 2 курс ПКС-16-1
Семестр 4
Преподаватель (ФИО) Кудрявцев Николай Васильевич, Уманец Антон Владимирович
Обязательная аудиторная нагрузка на дисциплины ОГСЭ 34 час
В том числе:
теоретических занятий 0 час
лабораторных работ 0 час
практических занятий 34 час
консультаций по курсовому проектированию 0 час

Проверил Филиппова Т.Ф. 31.08.2017

№	Вид занятия	Наименование разделов, тем, СРС	Кол-во	Домашнее задание
Раздел 1. Легкая атлетика.				
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции				
1-3	практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	**3**	Выпрыгивание из приседа верх 15 раз.
4-5	практическое занятие	Совершенствование технике работы рук и ног с низкого старта.	**2**	Установить оптимальное положения тела для низкого старта
6-7	практическое занятие	Совершенствование технике бега с низкого старта.	**2**	Имитация низкого старта
8-9	практическое занятие	ОФП на занятиях по легкой атлетике.	**2**	Имитация низкого старта
10-11	практическое занятие	Совершенствование семенящему бегу или ходьбе с расслаблением плечевого пояса.	**2**	Имитация работы рук с низкого старта.
12-13	практическое занятие	Совершенствование технике стартового разгона. ОФП.	**2**	Имитация работы ног на барьере старта.
14-15	практическое занятие	Совершенствование технике работы рук и ног с низкого старта.	**2**	Выполнять общие упражнения воздействующие на развитие физически качества (силы).
16-17	практическое занятие	Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.	**2**	Выполнять общее упражнения воздействующие на развитие физических качества (быстроты)
18-19	практическое занятие	Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.	**2**	
Раздел 2. Спортивные игры.				
Тема 2.1. Совершенствование игры в настольный теннис				
20-21	практическое занятие	Упражнений с ракеткой и шариком: Набивания мяча ладонной стороной ракетки, набивания мяча тыльной стороной ракетки.	**2**	Выполнять общие упражнения воздействующие на развитие физического качества (ловкости)
22-23	практическое занятие	Совершенствование отработки техники подачи.	**2**	Повторить упр.ажнени с ракеткой.
24-25	практическое занятие	Совершенствование выполнения ударов разными подачами.	**2**	Имитация ударов ракеткой.
26-27	практическое занятие	Совершенствование выполнения ударов разными подачами.	**2**	
28-29	практическое занятие	Игра на счет разученными ударами.	**2**	
30-31	практическое занятие	Свободная игра 2*2	**2**	
32-33	практическое занятие	Свободная игра 2*2	**2**	
Раздел 3. Спортивные игры.				
Тема 3.1. Совершенствование техники игры в волейбол				
34	практическое занятие	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в волейбол. ОФП.	**1**	
		Всего:	34	

ЛИТЕРАТУРА

1. [основная] Волков В.Ю. Физическая культура : учебник для вузов [Электронный ресурс] / В.Ю. Волкова, Л.М. Волкова. - СПб. : СПбГПУ, 2003. - с.