



Министерство образования Иркутской области
ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»

Утверждаю

Зам. директора по УР

Коробкова Е.А.

«31» августа 2018 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2018 - 2019 учебный год

Специальности	09.02.01 Компьютерные системы и комплексы		
Наименование дисциплины	ОГСЭ.04 Физическая культура		
Курс и группа	2 курс КС-17-3		
Семестр	3		
Преподаватель (ФИО)	Уманец Антон Владимирович		
Обязательная аудиторная нагрузка на дисциплины ОГСЭ	32		час
В том числе:			
теоретических занятий	0		час
лабораторных работ	0		час
практических занятий	32		час
консультаций по курсовому проектированию	0		час
Проверил	Филиппова Т.Ф. 31.08.2018		

№	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	практическое занятие	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	Выучить средства физической культуры
3	практическое занятие	Техника безопасности на занятиях по физической культуре	1	соблюдение техники безопасности
4-5	практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	2	Приседания на одной ноге 10 раз, на правой 10 раз на левой 3 подхода
6-7	практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега.	2	Составить комплекс упражнений на стопы
8-9	практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места	2	Повторять упражнения для брюшного пресса
10-11	практическое занятие	Совершенствование технике прыжков в длину с маленького разбега.	2	повторять упражнения для растяжки 15 мин.
12-13	практическое занятие	Совершенствование техники приземления в яму.	2	Повторять упражнения для развития гибкости
14-15	практическое занятие	Прыжки в длину с места на технику.	2	
16-17	практическое занятие	Сдача входного норматива по прыжкам с места	2	Подтягивание 10 раз
18-19	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с разбега.	2	Составить комплекс для массажа нижних конечностей.
Тема 1.2. Совершенствование техники бега на длинные дистанции				
20-21	практическое занятие	Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта.	2	
22-23	практическое занятие	Легкоатлетический кросс.	2	Легкий бег 10-15 минут
24-25	практическое занятие	Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.	2	
26-27	практическое занятие	Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.	2	
28-29	практическое занятие	Сдача контрольного норматива в беге на 500 м - девушки, 1000 - юноши.	2	Составить комплекс для массажа нижних конечностей.
30-31	практическое занятие	Сдача контрольного норматива в беге на 500 м - девушки, 1000 - юноши.	2	Составить комплекс для массажа нижних конечностей.
Тема 1.3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции				
32	практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	1	
Всего:			32	

ЛИТЕРАТУРА

- [основная] Волков В.Ю. Физическая культура : учебник для вузов [Электронный ресурс] / В.Ю. Волкова, Л.М. Волкова. - СПб. : СПбГПУ, 2003. - с.
- [дополнительная] Сахарова Е.В. Физическая культура : учебное пособие / Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонов О.И.. — Волгоград, Саратов : Волгоградский институт бизнеса, 2013. — 95 с. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/11361.html> (дата обращения: 30.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей