



Министерство образования Иркутской области  
*ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»*

Утверждаю

Зам. директора по УР

Коробкова Е.А.

«31» августа 2020 г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
на 2020 - 2021 учебный год

|                                                     |                                                          |  |     |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--|-----|
| Специальности                                       | <b>09.02.03 Программирование в компьютерных системах</b> |  |     |
| Наименование дисциплины                             | ОГСЭ.04 Физическая культура                              |  |     |
| Курс и группа                                       | 2 курс ПКС-19-2                                          |  |     |
| 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. 31.08.2020                                |  |     |

| №                                                                     | Вид занятия          | Наименование разделов, тем, СРС                                                                 | Кол-во | Домашнее задание                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>                                     |                      |                                                                                                 |        |                                                                      |
| <b>Тема 1.1. Совершенствование прыжков в длину с разбега</b>          |                      |                                                                                                 |        |                                                                      |
| 1                                                                     | практическое занятие | Техника безопасности на занятиях по физической культуре                                         | 1      | соблюдение техники безопасности                                      |
| 2-3                                                                   | практическое занятие | Техника бега на короткие и длинные дистанции                                                    | 2      | Выучить средства физической культуры                                 |
| 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.                   |
| <b>Тема 1.2. Совершенствование техники бега на длинные дистанции</b>  |                      |                                                                                                 |        |                                                                      |
| 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.                   |
| <b>Тема 1.3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции</b> |                      |                                                                                                 |        |                                                                      |
| 32                                                                    | практическое занятие | Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.                      | 1      |                                                                      |
| Всего:                                                                |                      |                                                                                                 | 32     |                                                                      |

## ЛИТЕРАТУРА

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