



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 09.02.03 Программирование в компьютерных системах

Наименование дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Курс и группа 2 курс ПКС-19-2

Семестр 4

Преподаватель (ФИО) Уманец Антон Владимирович

Обязательная аудиторная нагрузка на дисциплины ОГСЭ 34 час

В том числе:

теоретических занятий	<u>0</u>	час
лабораторных работ	<u>0</u>	час
практических занятий	<u>34</u>	час
консультаций по курсовому проектированию	<u>0</u>	час

Проверил Филиппова Т.Ф. 31.08.2020

№	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 техники работы рук и ног с низкого старта.	2	Установить оптимальное положения тела для низкого старта
6-7	практическое занятие	Совершенствование техники 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 техники стартового разгона. ОФП.	2	Имитация работы ног на барьере старта.
14-15	практическое занятие	Совершенствование техники 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	Упражнения 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	Тренировочная игра 2*2	2	
32-33	практическое занятие	Тренировочная 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.