



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 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

Наименование дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Курс и группа 2 курс КС-19-2

Семестр 3

Преподаватель (ФИО) Кудрявцев Николай Васильевич, Гаврилов Максим Анатольевич

Обязательная аудиторная нагрузка на дисциплины ОГСЭ 32 час

В том числе:

теоретических занятий	<u>0</u>	час
лабораторных работ	<u>0</u>	час
практических занятий	<u>32</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
<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 по прямой	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 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

- [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., Харитоновна 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
- [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