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 4
Преподаватель (ФИО) Кудрявцев Николай Васильевич, Гаврилов Максим Анатольевич
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. 31.08.2020

№	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.Теннис				
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.

2. [дополнительная] Сахарова Е.В. Физическая культура : учебное пособие / Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонова О.И.. — Волгоград, Саратов : Волгоградский институт бизнеса, 2013. — 95 c. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/11361.html (дата

обращения: 30.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. [основная] Быченков С.В. Физическая культура : учебник для СПО / Быченков С.В., Везеницын О.В.. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 c. — 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