



Министерство образования Иркутской области
ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»

Утверждаю

Зам. директора по УР

Коробкова Е.А.

«31» августа 2021 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2021 - 2022 учебный год

Специальности	09.02.01 Компьютерные системы и комплексы		
Наименование дисциплины	ОГСЭ.04 Физическая культура		
Курс и группа	4 курс КС-18-2		
Семестр	7		
Преподаватель (ФИО)	Уманец Антон Владимирович		
Обязательная аудиторная нагрузка на дисциплины ОГСЭ	30		час
В том числе:			
теоретических занятий	0		час
лабораторных работ	0		час
практических занятий	30		час
консультаций по курсовому проектированию	0		час
Проверил	Филиппова Т.Ф. 31.08.2021		

№	Вид занятия	Наименование разделов, тем, СРС	Кол-во	Домашнее задание
Раздел 1. Спортивные игры.				
Тема 1.1. Совершенствование игры в настольный теннис				
1-3	практическое занятие	Игровые спарринги.	3	Подтягивания 10раз.
Раздел 2. Легкая атлетика.				
Тема 2.1. Совершенствование техники метания малого мяча				
4-5	практическое занятие	Кроссовая подготовка.	2	
6-7	практическое занятие	Совершенствование техники метания малого мяча: правой и левой рукой.	2	Составить комплекс упражнения для сердечно сосудистой системы занимающихся.
8-9	практическое занятие	Совершенствование техники метания малого мяча: из-за головы, стоя на месте.	2	Общая физическая подготовка
10-11	практическое занятие	Совершенствование техники метания малого мяча: в вертикальную цель, в стену.	2	Отжимания на брусьях.
12-13	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по метаниям малого мяча.	2	Броски камня для развития плечевого сустава.
14-15	практическое занятие	Легкоатлетический кросс. Составить комплекс упражнений для развития плечевого пояса.	2	
16-17	практическое занятие	Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.	2	Прыжки на одной ноге по ступенькам
18-19	практическое занятие	Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.	2	Прыжки на одной ноге по ступенькам
20-21	практическое занятие	Совершенствование бега с выносом прямых ног вперед.	2	Выполнять хорошо освоенные акробатические упражнения
22-23	практическое занятие	Совершенствование бегу или ходьбе с высоким подниманием бедра и движениями рук, как в беге.	2	Подтягивание 13раз
24-25	практическое занятие	Совершенствование бегу или ходьбе с высоким подниманием бедра и движениями рук, как в беге.	2	Подтягивание 13раз
26-27	практическое занятие	Совершенствование бегу с захлестом голени назад и движениями рук, как в беге.	2	Общая физическая подготовка
28-29	практическое занятие	Итоговое занятие. Выставление зачетов за семестр.	2	
30	практическое занятие	Итоговое занятие. Выставление зачетов за семестр.	1	журнал, литература.
Всего:			30	

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., 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