



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

Утверждаю

Зам. директора по УР

Коробкова Е.А.

«31» августа 2022 г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
на 2022 - 2023 учебный год

Специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах

Наименование дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Курс и группа 4 курс ПКС-19-2

Семестр 7

Преподаватель (ФИО) Уманец Антон Владимирович

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. 31.08.2022

№	Вид занятия	Наименование разделов, тем, СРС	Кол-во	Домашнее задание
<b>Раздел 1. Спортивные игры.</b>				
<b>Тема 1.1. Совершенствование игры в настольный теннис</b>				
1-3	практическое занятие	Игровые спарринги.	<b>3</b>	
4-5	практическое занятие	Игровые спарринги.	<b>2</b>	Подтягивания 10раз.
<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>				
<b>Тема 2.1. Совершенствование техники метания малого мяча</b>				
6-7	практическое занятие	Кроссовая подготовка.	<b>2</b>	
8-9	практическое занятие	Совершенствование техники метания малого мяча: правой и левой рукой.	<b>2</b>	Составить комплекс упражнения для сердечно сосудистой системы занимающихся.
10-11	практическое занятие	Совершенствование техники метания малого мяча: из-за головы, стоя на месте.	<b>2</b>	Общая физическая подготовка
12-13	практическое занятие	Совершенствование техники метания малого мяча: в вертикальную цель, в стену.	<b>2</b>	Отжимания на брусьях.
14-15	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по метаниям малого мяча.	<b>2</b>	Броски камня для развития плечевого сустава.
16-17	практическое занятие	Легкоатлетический кросс. Составить комплекс упражнений для развития плечевого пояса.	<b>2</b>	
18-19	практическое занятие	Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.	<b>2</b>	Прыжки на одной ноге по ступенькам
20-21	практическое занятие	Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.	<b>2</b>	Прыжки на одной ноге по ступенькам
22-23	практическое занятие	Совершенствование бега с выносом прямых ног вперед.	<b>2</b>	Выполнять хорошо освоенные акробатические упражнения
24-25	практическое занятие	Совершенствование бегу или ходьбе с высоким подниманием бедра и движениями рук, как в беге.	<b>2</b>	Подтягивание 13раз
26-27	практическое занятие	Совершенствование бегу или ходьбе с высоким подниманием бедра и движениями рук, как в беге.	<b>2</b>	Подтягивание 13раз
28-29	практическое занятие	Совершенствование бегу с захлестом голени назад и движениями рук, как в беге.	<b>2</b>	Общая физическая подготовка
30-31	практическое занятие	Итоговое занятие. Выставление зачетов за семестр.	<b>2</b>	
32	практическое занятие	Итоговое занятие. Выставление зачетов за семестр.	<b>1</b>	журнал, литература.
Всего:			<b>32</b>	

## ЛИТЕРАТУРА

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