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-19-3
Семестр 7
Преподаватель (ФИО) Уманец Антон Владимирович
Обязательная аудиторная нагрузка на дисциплины ОГСЭ 32 час
В том числе:
теоретических занятий 0 час
лабораторных работ 0 час
практических занятий 32 час
консультаций по курсовому проектированию 0 час

Проверил Филиппова Т.Ф. 31.08.2022

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

ЛИТЕРАТУРА

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