Министерство образования Иркутской области
ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»

Утверждаю
Зам. директора по УР
_____ Коробкова Е.А.
«31» августа 2019 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2019 - 2020 учебный год

Специальности **09.02.03 Программирование в компьютерных системах**
Наименование дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура
Курс и группа 2 курс ПКС-18-1
Семестр 3
Преподаватель (ФИО) Уманец Антон Владимирович, Кулиш Евгения Алексеевна
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. 31.08.2019

№	Вид занятия	Наименование разделов, тем, СРС	Кол-во	Домашнее задание
Раздел 1. Легкая атлетика.				
Тема 1.1. Совершенствование прыжков в длину с разбега				
1-2	практическое занятие	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	**2**	Выучить средства физической культуре
3	практическое занятие	Техника безопасности на занятиях по физической культуре	**1**	соблюдение техники безопасности
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 входного 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.
Тема 1.2. Совершенствование техники бега на длинные дистанции				
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.
Тема 1.3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции				
32	практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	**1**	
		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.