



Министерство образования Иркутской области
ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»

Утверждаю

Зам. директора по УР

Коробкова Е.А.

«31» августа 2017 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2017 - 2018 учебный год

Специальности	24.02.01 Производство летательных аппаратов		
Наименование дисциплины	ОГСЭ.04 Физическая культура		
Курс и группа	4 курс С-183		
Семестр	7		
Преподаватель (ФИО)	Чернигов Павел Николаевич		
Обязательная аудиторная нагрузка на дисциплины ОГСЭ	26		час
В том числе:			
теоретических занятий	0		час
лабораторных работ	0		час
практических занятий	26		час
консультаций по курсовому проектированию	0		час
Проверил	Филиппова Т.Ф. 31.08.2017		

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

ЛИТЕРАТУРА

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