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 **15.02.08 Технология машиностроения**
Наименование дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура
Курс и группа 4 курс ТМ-40
Семестр 7
Преподаватель (ФИО) Чернигов Павел Николаевич
Обязательная аудиторная нагрузка на дисциплины ОГСЭ 22 час
В том числе:
теоретических занятий 0 час
лабораторных работ 0 час
практических занятий 22 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	практическое занятие	Совершенствование техники метания малого мяча: из-за головы, стоя на месте.	**1**	Общая физическая подготовка
2-3	практическое занятие	Совершенствование техники метания малого мяча: в вертикальную цель, в стену.	**2**	Отжимания на брусьях.
4-5	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по метаниям малого мяча.	**2**	Броски камня для разв. плечевого сустава.
6-7	практическое занятие	Легкоатлетический кросс. Составить комплекс упражнений для развития плечевого пояса.	**2**	
8-9	практическое занятие	Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.	**2**	Прыжки на одной ноге по ступенькам
10-11	практическое занятие	Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.	**2**	Прыжки на одной ноге по ступенькам
12-13	практическое занятие	Совершенствование бега с выносом прямых ног вперед.	**2**	Выполнять хорошо освоенные акробатические упр.
14-15	практическое занятие	Совершенствование бегу или ходьбе с высоким подниманием бедра и движениями рук, как в беге.	**2**	Потдягивание 13р.
16-17	практическое занятие	Совершенствование бегу или ходьбе с высоким подниманием бедра и движениями рук, как в беге.	**2**	Потдягивание 13р.
18-19	практическое занятие	Совершенствование бегу с захлестом голени назад и движениями рук, как в беге.	**2**	Общая физическая подготовка
20-21	практическое занятие	Итоговое занятие. Выставление зачетов за семестр.	**2**	
22	практическое занятие	Итоговое занятие. Выставление зачетов за семестр.	**1**	журнал,литература.
		Всего:	22	

ЛИТЕРАТУРА

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