Министерство образования Иркутской области
ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»

Утверждаю
Зам. директора по УР
_____ Коробкова Е.А.
«31» августа 2018 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2018 - 2019 учебный год

Специальности **15.02.08 Технология машиностроения**
Наименование дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура
Курс и группа 4 курс ТМ-15-3
Семестр 7
Преподаватель (ФИО) Кудрявцев Николай Васильевич
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. 31.08.2018

№	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: из-за головы, стоя на месте.	**2**	Общая физическая подготовка
3-4	практическое занятие	Совершенствование техники метания малого мяча: в вертикальную цель, в стену.	**2**	Отжимания на брусьях.
5-6	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по метаниям малого мяча.	**2**	Броски камня для разв. плечевого сустава.
7-8	практическое занятие	Легкоатлетический кросс. Составить комплекс упражнений для развития плечевого пояса.	**2**	
9-10	практическое занятие	Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.	**2**	Прыжки на одной ноге по ступенькам
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 бега с выносом прямых ног вперед.	**2**	Выполнять хорошо освоенные акробатические упр.
15-16	практическое занятие	Совершенствование бегу или ходьбе с высоким подниманием бедра и движениями рук, как в беге.	**2**	Потдягивание 13р.
17-18	практическое занятие	Совершенствование бегу или ходьбе с высоким подниманием бедра и движениями рук, как в беге.	**2**	Потдягивание 13р.
19-20	практическое занятие	Совершенствование бегу с захлестом голени назад и движениями рук, как в беге.	**2**	Общая физическая подготовка
21-22	практическое занятие	Итоговое занятие. Выставление зачетов за семестр.	**2**	
		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.