



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	3 курс ТМ-16-В		
Семестр	5		
Преподаватель (ФИО)	Швец Екатерина Владимировна		
Обязательная аудиторная нагрузка на дисциплины ОГСЭ	4		час
В том числе:			
теоретических занятий	0		час
лабораторных работ	0		час
практических занятий	4		час
консультаций по курсовому проектированию	0		час
Проверил	Чернигов П.Н.	31.08.2018	

№	Вид занятия	Наименование разделов, тем, СРС	Кол-во	Домашнее задание
Раздел 1. Спортивные игры				
Тема 1.1. Совершенствование техники игры в настольный теннис				
1	практическое занятие	Совершенствование подачи мяча : слева с низким подбросом, слева быстрых длинных мячей с верхним вращением, слева быстрых мячей с нижним вращением.	1	
2	практическое занятие	Зачетное занятие по теннису. Испытание на ловкость и чувство мяча. Набивание мяча (жонглирование) ракеткой стоя на месте и в движении не менее 30 сек.(с одной попытки) и не менее 1 минуты (с одной попытки).	1	Приседания на одной ноге, держась за стену по 15 раз на каждую ногу.
Раздел 2. Легкая атлетика				
Тема 2.1. Совершенствование техники эстафетного бега				
3	практическое занятие	Совершенствование техники финиширования при беге с эстафетной палочкой.	1	
4	практическое занятие	Зачетное занятие по технике эстафетного бега: прием, передача на максимальной скорости, финиширование на максимальной скорости разными способами.	1	Повторить правила соревнований эстафетного бега
Всего:			4	

ЛИТЕРАТУРА

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