



Министерство образования Иркутской области
ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»

Утверждаю
Заместителя директора по УР

Коробкова Е.А.
«31» августа 2022 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2022 - 2023 учебный год

Специальности	24.02.01 Производство летательных аппаратов	
Наименование дисциплины	ОГСЭ.04 Физическая культура	
Курс и группа	3 курс С-20-1	
Семестр	5	
Преподаватель (ФИО)	Кудрявцев Николай Васильевич	
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.	31.08.2022

№	Вид занятия	Наименование разделов, тем, СРС	Кол-во	Домашнее задание
Раздел 1. Легкая атлетика				
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции				
1-2	практическое занятие	Легкоатлетический кросс.	2	Легкий бег 10-15 минут
3-4	практическое занятие	Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.	2	
5-6	практическое занятие	Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.	2	
7-8	практическое занятие	Совершенствование техники бега по прямой.	2	Приседания 30 раз
9-10	практическое занятие	Совершенствование техники бега по повороту.	2	Легкий бег 10-15 минут
11-12	практическое занятие	Совершенствование техники стартового разгона и занятия выгодной позиции	2	Легкий бег 10-15 минут
13-14	практическое занятие	Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.	2	
Тема 1.2. Совершенствование техники метания малого мяча				
15-16	практическое занятие	Совершенствование техники держания и выбрасывания снаряда.	2	Легкий бег 10-15 мин.
17-18	практическое занятие	Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с места.	2	Имитация метания малого мяча
19-20	практическое занятие	Совершенствовать технику метания малого мяча с бросковых шагов.	2	Отжимание, приседание по 30 раз
21-22	практическое занятие	Совершенствование техники выполнения разбега и отведения гранаты (мяча).	2	Отжимание от скамейки 30 раз
23-24	практическое занятие	Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с полного разбега.	2	Прыжки на скакалке 2-3 минуты.
25-26	практическое занятие	Совершенствование техники метания гранаты (мяча) в цель.	2	Выполнять разминку 3 подхода по 12 раз.
27-28	практическое занятие	Совершенствование техники метания малого мяча с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	2	Пресс 30 сек по 3 раза
29-30	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.	2	Броски камня для развития плечевого сустава.
Раздел 2. Спортивные игры				
Тема 2.1. Совершенствование техники игры в мини-футбол				
31-32	практическое занятие	Техника ударов по мячу в футболе.	2	Приседания 1-2 минуты
Всего:			32	

ИСТОЧНИКИ

1. [основная] Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Бузеницын. — 3-е изд. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 122 с. — ISBN 978-5-4488-1954-4, 978-5-4497-2851-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/138338.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей