



Министерство образования Иркутской области
ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»

Утверждаю

Зам. 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. Везеницын. — 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