



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	15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства		
Наименование дисциплины	ОГСЭ.04 Физическая культура		
Курс и группа	4 курс ТМП-19-1		
Семестр	7		
Преподаватель (ФИО)	Кудрявцев Николай Васильевич		
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	26		час
В том числе:			
теоретические занятия	2		час
лабораторные работы	0		час
практические занятия	24		час
курсовое проектирование	0		час
консультации	0		час
Самостоятельная работа	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 эстафетного бега				
1-2	теория	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, СБУ.	2	
3-4	практическое занятие	Совершенствование техники старта: низкий старт, растянутый старт, сближенный старт, обычный старт.	2	
5-6	практическое занятие	Совершенствование техники бега по дистанции: в период опоры, в фазе полета, движения рук.	2	
7-9	практическое занятие	Совершенствование техники финиширования	3	
10-12	практическое занятие	Совершенствовать технику бега в целом, с учетом индивидуальных особенностей	3	
13-14	практическое занятие	Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.	2	
15-17	практическое занятие	Общая физическая подготовка с учетом результатов сдачи кросса на 3 км.	3	
18-20	практическое занятие	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку.	3	
21-22	практическое занятие	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку.	2	
Раздел 2. Спортивные игры				
Тема 2.1. Совершенствования техники игры волейбол.				
23-24	практическое занятие	Учебная игра волейбол.	2	
25-26	практическое занятие	Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	2	
Всего:			26	

ИСТОЧНИКИ

1. [основная] Сахарова Е.В. Физическая культура : учебное пособие / Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И.. — Волгоград, Саратов : Волгоградский институт бизнеса, 2013. — 95 с. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/11361.html> (дата обращения: 30.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. [основная] Волков В.Ю. Физическая культура : учебник для вузов [Электронный ресурс] / В.Ю. Волкова, Л.М. Волкова. - СПб. : СПбГПУ, 2003. - с.