



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	2 курс ТМП-21-1		
Семестр	4		
Преподаватель (ФИО)	Кудрявцев Николай Васильевич, Уманец Антон Владимирович		
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	44		час
В том числе:			
теоретические занятия	0		час
лабораторные работы	0		час
практические занятия	44		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 бега на длинные дистанции				
1-2	практическое занятие	Совершенствование техники бега с высокого старта.	2	Ускорения 3x100 м.
3-4	практическое занятие	Легкоатлетический кросс.	2	Кросс 2 км.
5-6	практическое занятие	Совершенствование техники бега по дистанции.	2	Выпрыгивания ("Лягушка") 15 раз.
7-8	практическое занятие	Совершенствование техники бега по дистанции.	2	Кросс 2 км.
9-10	практическое занятие	Совершенствование техники работы ног с низкого старта.	2	Повторить технику старта.
11-12	практическое занятие	Совершенствование техники бега по прямой.	2	Отжимания от пола 30 раз юноши, 15 раз девушки.
13-14	практическое занятие	Совершенствование техники бега по повороту.	2	Подтягивания на перекладине юноши 15 раз, девушки 10 раз.
15-16	практическое занятие	Совершенствование техники стартового разгона и занятие выгодной позиции.	2	Повторить технику стартового разгона.
17	практическое занятие	Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 м - юноши.	1	Заминочный бег 2 км.
18	практическое занятие	Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 м - юноши.	1	Заминочный бег 2 км.
Тема 1.2. Совершенствование техники метания малого мяча				
19-20	практическое занятие	Совершенствование техники держания и выбрасывания снаряда.	2	Повторить технику метания гранаты.
21-22	практическое занятие	Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с места.	2	Выполнить комплекс упражнений верхнего плечевого пояса.
23-24	практическое занятие	Совершенствовать технику метания малого мяча с бросковых шагов.	2	Легкий бег 10-15 мин.
25-26	практическое занятие	Совершенствование техники выполнения разбега и отведения гранаты (мяча).	2	Имитация метания малого мяча. Гранаты.
27-28	практическое занятие	Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с полного разбега.	2	Отжимание, приседание по 30 раз.
29-30	практическое занятие	Совершенствование техники метания гранаты (мяча) в цель.	2	Прыжки на скакалке 2-3 минуты.
31-32	практическое занятие	Совершенствование техники метания малого мяча с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	2	Выполнить разминку ОРУ 3 подхода по 12 раз.
33	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.	1	Броски камня для развития плечевого сустава.
34	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.	1	Пресс 30 сек по 3 раза.
Раздел 2. Спортивные игры				
Тема 2.1. Совершенствование техники игры в мини-футбол				
35-36	практическое занятие	Техника ударов по мячу в футболе.	2	Приседания 1-2 минуты.
37-38	практическое занятие	Техника удара по мячу головой в футболе.	2	Имитация удара головой по мячу в футболе.
39-40	практическое занятие	Техника остановки (приема) мяча в футболе.	2	Повторить правила игры в мини-футбол.
41-42	практическое занятие	Совершенствование техники ведения (дриблинга) мяча в футболе.	2	Отжимание ноги на скамейке 3 подхода по 20 раз.
43	практическое занятие	Итоговое занятие, удары по мячу в створ ворот разученными способами.	1	Имитация техники вбрасывания мяча в футболе.

44	практическое занятие	Итоговое занятие, удары по мячу в створ ворот разученными способами.	1	Повторить правила игры в мини-футбол.
Всего:			44	

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