



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 | 15.02.08 Технология машиностроения | | |
| Наименование дисциплины | ОГСЭ.04 Физическая культура | | |
| Курс и группа | 3 курс ТМ-20-В | | |
| Семестр | 5 | | |
| Преподаватель (ФИО) | Каменева Елена Николаевна | | |
| 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 | Паутова М.В. | 31.08.2022 | |

| № | 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 | |

ИСТОЧНИКИ

1. [дополнительная] Сахарова Е.В. Физическая культура : учебное пособие / Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонов 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.