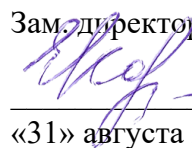




Министерство образования Иркутской области
ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»

Утверждаю

Зам. директора по УР

 Коробкова Е.А.

«31» августа 2023 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2023 - 2024 учебный год

Специальности 15.02.08 Технология машиностроения

Наименование дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Курс и группа 3 курс ТМ-21-2

Семестр 5

Преподаватель (ФИО) Кудрявцев Николай Васильевич, Кулиш Евгения Алексеевна

Обязательная аудиторная нагрузка на дисциплины ОГСЭ 28 час

В том числе:

| | | |
|--|-----------|-----|
| теоретических занятий | <u>0</u> | час |
| лабораторных работ | <u>0</u> | час |
| практических занятий | <u>28</u> | час |
| консультаций по курсовому проектированию | <u>0</u> | час |

Проверил Филиппова Т.Ф. 31.08.2023

| № | Вид занятия | Наименование разделов, тем, СРС | Кол-во | Домашнее задание |
|--|----------------------|---|--------|---|
| Раздел 1. Легкая атлетика | | | | |
| Тема 1.1. Совершенствование техники метания малого мяча | | | | |
| 1-2 | практическое занятие | Совершенствование техники держания и выбрасывания снаряда. | 2 | Легкий бег 10-15 мин. |
| 3-4 | практическое занятие | Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с места. | 2 | Имитация метания малого мяча. |
| 5-6 | практическое занятие | Совершенствовать технику метания малого мяча с бросковых шагов. | 2 | Отжимание, приседание по 30 раз. |
| 7-8 | практическое занятие | Совершенствование техники выполнения разбега и отведения гранаты (мяча). | 2 | Отжимание от скамейки 30 раз. |
| 9-10 | практическое занятие | Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с полного разбега. | 2 | Прыжки на скакалке 2-3 минуты. |
| 11-12 | практическое занятие | Совершенствование техники метания мяча в цель. | 2 | Выполнять разминку 3 подхода по 12 раз. |
| 13-14 | практическое занятие | Совершенствование техники метания мяча с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. | 2 | Пресс 30 сек по 3 раза. |
| 15 | практическое занятие | Сдача контрольных нормативов по метанию мяча. | 1 | Броски камня для развития плечевого сустава. |
| 16 | практическое занятие | Сдача контрольных нормативов по метанию мяча. | 1 | Броски камня для развития плечевого сустава. |
| Раздел 2. Спортивные игры | | | | |
| Тема 2.1. Совершенствование техники игры в мини-футбол | | | | |
| 17-18 | практическое занятие | Техника ударов по мячу в футболе. | 2 | Приседания 1-2 минуты. |
| 19-20 | практическое занятие | Техника удара по мячу головой в футболе. | 2 | Имитация удара головой по мячу в футболе. |
| 21-22 | практическое занятие | Техника остановки (приема) мяча в футболе. | 2 | Повторить правила игры в мини-футбол. |
| 23-24 | практическое занятие | Совершенствование техники ведения (дриблинга) мяча в футболе. | 2 | Отжимание ноги на скамейке 3 подхода по 20 раз. |
| 25-26 | практическое занятие | Техника вбрасывания мяча в футболе. | 2 | Имитация техники вбрасывания мяча в футболе. |
| 27 | практическое занятие | Удары по мячу в створ ворот разученными способами. | 1 | Повторить правила игры в мини-футбол. |
| 28 | практическое занятие | Удары по мячу в створ ворот разученными способами. | 1 | Повторить правила игры в мини-футбол. |
| Всего: | | | 28 | |

ЛИТЕРАТУРА

1. [основная] Быченков С.В. Физическая культура : учебник для СПО / Быченков С.В., Везеницын О.В.. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html> (дата обращения: 30.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей