



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	<b>15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства</b>	
Наименование дисциплины	ОГСЭ.04 Физическая культура	
Курс и группа	4 курс ТМП-20-1	
Семестр	7	
Преподаватель (ФИО)	Кудрявцев Николай Васильевич	
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	26	час
В том числе:		
теоретические занятия	0	час
лабораторные работы	0	час
практические занятия	26	час
курсовое проектирование	0	час
консультации	0	час
Самостоятельная работа	0	час

Проверил Филиппова Т.Ф. 31.08.2023

№	Вид занятия	Наименование разделов, тем, СРС	Кол-во	Домашнее задание
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>				
<b>Тема 1.1. Совершенствование техники эстафетного бега</b>				
1-2	практическое занятие	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, СБУ.	<b>2</b>	
3-4	практическое занятие	Совершенствование техники старта	<b>2</b>	
5-6	практическое занятие	Совершенствование техники бега по дистанции: в период опоры, в фазе полета, движения рук.	<b>2</b>	
7-9	практическое занятие	Совершенствование техники финиширования	<b>3</b>	
10-12	практическое занятие	Совершенствовать технику бега в целом, с учетом индивидуальных особенностей	<b>3</b>	
13-14	практическое занятие	Сдача контрольного норматива: бег 100 м на время.	<b>2</b>	
15-17	практическое занятие	Общая физическая подготовка с учетом результатов сдачи кросса на 3 км.	<b>3</b>	
18-20	практическое занятие	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку.	<b>3</b>	
21-22	практическое занятие	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку.	<b>2</b>	
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>				
<b>Тема 2.1. Совершенствования техники игры волейбол.</b>				
23-24	практическое занятие	Учебная игра волейбол.	<b>2</b>	
25-26	практическое занятие	Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	<b>2</b>	
Всего:			<b>26</b>	

## ЛИТЕРАТУРА

- [основная] Волков В.Ю. Физическая культура : учебник для вузов [Электронный ресурс] / В.Ю. Волкова, Л.М. Волкова. - СПб. : СПбГУ, 2003. - с.
- [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