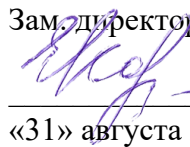




Министерство образования Иркутской области
ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»

Утверждаю

Зам. директора по УР

 Коробкова Е.А.

«31» августа 2023 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2023 - 2024 учебный год

Специальности	15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства		
Наименование дисциплины	ОГСЭ.04 Физическая культура		
Курс и группа	3 курс ТМП-21-1		
Семестр	6		
Преподаватель (ФИО)	Кудрявцев Николай Васильевич, Уманец Антон Владимирович		
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	24		час
В том числе:			
теоретические занятия	2		час
лабораторные работы	0		час
практические занятия	20		час
курсовое проектирование	0		час
консультации	0		час
Самостоятельная работа	2		час
Проверил	Филиппова Т.Ф. 31.08.2023		

№	Вид занятия	Наименование разделов, тем, СРС	Кол-во	Домашнее задание
Раздел 1. Спортивные игры				
Тема 1.1. Совершенствование техники игры в настольный теннис				
1-2	практическое занятие	Совершенствование подачи мяча.	2	Преседания 30 раз.
3-4	практическое занятие	Совершенствование стойки и передвижения теннисиста.	2	Отжимания 25 раз девушки, 30 раз юноши.
5-6	Самостоятельная работа	Составление комплекса упражнений для развития ловкости.	2	
7-8	практическое занятие	Жонглирование мячом правильным хватом ракетки (с разных сторон поочередно).	2	Повторить правила игры в настольный теннис.
9-10	практическое занятие	Зачетное занятие по теннису. 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).	2	Приседания на одной ноге, держась за стену по 15 раз на каждую ногу.
Раздел 2. Легкая атлетика				
Тема 2.1. Совершенствование техники эстафетного бега				
11-12	теория	Техника эстафетного бега. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи».	2	Легкий бег 12-15 минут.
13-14	практическое занятие	Совершенствование передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом командой всей дистанции.	2	Пресс 30 раз.
15	практическое занятие	Совершенствование передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом командой всей дистанции.	1	Кросс 2 км.
16-17	практическое занятие	Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.	2	Ускорения 2x100 м.
18	практическое занятие	Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.	1	Кросс 3 км.
19-20	практическое занятие	Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.	2	Кросс 3 км.
21-22	практическое занятие	Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.	2	Присидания 3 подхода по 45 раз.
23-24	практическое занятие	Зачетное занятие по технике эстафетного бега: прием, передача на максимальной скорости, финиширование на максимальной скорости разными способами.	2	Имитация старта со стартовых колодок.
Всего:			24	

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