



Министерство образования Иркутской области  
*ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»*

Утверждаю  
Зам. директора по УР  
  
Коробкова Е.А.  
«31» августа 2024 г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
на 2024 - 2025 учебный год

Специальности 24.02.01 Производство летательных аппаратов

Наименование дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Курс и группа 4 курс С-21-1

Семестр 7

Преподаватель (ФИО) Уманец Антон Владимирович

Обязательная аудиторная нагрузка на дисциплины ОГСЭ 26 час

В том числе:

теоретических занятий	<u>0</u>	час
лабораторных работ	<u>0</u>	час
практических занятий	<u>26</u>	час
консультаций по курсовому проектированию	<u>0</u>	час

Проверил Филиппова Т.Ф. 31.08.2024

№	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 финиширования при беге с эстафетной палочкой.	<b>2</b>	
3	практическое занятие	Зачетное занятие по технике эстафетного бега.	<b>1</b>	
4	практическое занятие	Зачетное занятие по технике эстафетного бега.	<b>1</b>	Повторить правила соревнований эстафетного бега
5-6	практическое занятие	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, СБУ.	<b>2</b>	Присидания 3 подхода по 45 раз
7-8	практическое занятие	Совершенствование техники старта: низкий старт, растянутый старт, сближенный старт, обычный старт.	<b>2</b>	Имитация старта со стартовых колодок
9-10	практическое занятие	Совершенствование техники бега по дистанции: в период опоры, в фазе полета, движения рук.	<b>2</b>	
11-12	практическое занятие	Совершенствование техники финиширования.	<b>2</b>	Имитация финиширования разучинными способами.
13-14	практическое занятие	Совершенствовать технику бега с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.	<b>2</b>	Проанализировать свои ошибки в технике бега
15	практическое занятие	Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.	<b>1</b>	
16	практическое занятие	Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.	<b>1</b>	Повторить правила соревнований в легкой атлетике
17-18	практическое занятие	Общая физическая подготовка с учетом результатов сдачи кросса на 3 км.	<b>2</b>	
19-20	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>				
21-22	практическое занятие	Учебная игра волейбол.	<b>2</b>	
23-24	практическое занятие	Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	<b>2</b>	
25	практическое занятие	Передача мяча через сетку двумя руками снизу.	<b>1</b>	
26	практическое занятие	Передача мяча через сетку двумя руками снизу.	<b>1</b>	
Всего:			<b>26</b>	

## ЛИТЕРАТУРА

- [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
- [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