



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	15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства	
Наименование дисциплины	ОГСЭ.04 Физическая культура	
Курс и группа	4 курс ТМП-21-1	
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. 31.08.2024

№	Вид занятия	Наименование разделов, тем, СРС	Кол-во	Домашнее задание
Раздел 1. Легкая атлетика				
Тема 1.1. Совершенствование техники эстафетного бега				
1-2	практическое занятие	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, СБУ.	2	Кросс 2 км.
3-4	практическое занятие	Совершенствование техники старта.	2	Имитация финиширования разучиваемыми способами.
5-6	практическое занятие	Совершенствование техники бега по дистанции: в период опоры, в фазе полета, движения рук.	2	Проанализировать свои ошибки в технике бега.
7	практическое занятие	Совершенствование техники финиширования.	1	Повторить правила соревнований в легкой атлетике.
8-9	практическое занятие	Совершенствование техники финиширования.	2	Повторить правила соревнований в легкой атлетике.
10	практическое занятие	Совершенствовать технику бега в целом, с учетом индивидуальных особенностей.	1	Кросс 3 км.
11-12	практическое занятие	Совершенствовать технику бега в целом, с учетом индивидуальных особенностей.	2	Кросс 3 км.
13	практическое занятие	Сдача контрольного норматива: бег 100 м на время.	1	Заминочный бег 2 км.
14	практическое занятие	Сдача контрольного норматива: бег 100 м на время.	1	Пресс 35 раз.
15	практическое занятие	Общая физическая подготовка с учетом результатов сдачи кросса на 3 км.	1	Отжимания 35 раз.
16-17	практическое занятие	Общая физическая подготовка с учетом результатов сдачи кросса на 3 км.	2	Отжимания 35 раз.
18	практическое занятие	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку.	1	Разминочный бег 2 км.
19-20	практическое занятие	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку.	2	Разминочный бег 2 км.
21-22	практическое занятие	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку.	2	Подтягивание 10 раз.
Раздел 2. Спортивные игры				
Тема 2.1. Совершенствования техники игры волейбол				
23-24	практическое занятие	Учебная игра волейбол.	2	Повторить правила игры в волейбол.
25	практическое занятие	Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	1	Выполнить комплекс обще развивающих упражнений.
26	практическое занятие	Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	1	Упражнение "Берпи" 15 раз.
Всего:			26	

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