



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	<b>15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства</b>		
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
<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.	2	Кросс 2 км.
3-4	практическое занятие	Совершенствование техники старта.	2	Имитация финиширования разучинными 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.
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>				
<b>Тема 2.1. Совершенствования техники игры волейбол</b>				
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 "Бёрпи" 15 раз.
Всего:			26	

## 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