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	8
Преподаватель (ФИО)	Кудрявцев Николай Васильевич
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	10 час
В том числе:	
теоретические занятия	0 час
лабораторные работы	0 час
практические занятия	8 час
курсовое проектирование	0 час
консультации	0 час
Самостоятельная работа	2 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 прыжков в длину с разбега				
1-2	Самостоятельная работа	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	**2**	
3	практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	**1**	Составить комплекс упражнений для развития пассивной гибкости.
4-5	практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	**2**	Составить комплекс упражнений для развития пассивной гибкости.
6	практическое занятие	Сдача норматива по прыжкам в длину с места.	**1**	Повторять упражнения для растяжки 15 минут.
7	практическое занятие	Сдача норматива по прыжкам в длину с места.	**1**	Повторить упражнения для брюшного пресса 30 раз.
8-9	практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с места.	**2**	Повторять упражнения для растяжки 15 минут.
10	практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с места.	**1**	Повторять упражнения для растяжки 15 минут.
		Всего:	10	

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