



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	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
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>				
<b>Тема 1.1. Совершенствование прыжков в длину с разбега</b>				
1-2	Самостоятельная работа	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	<b>2</b>	
3	практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	<b>1</b>	Составить комплекс упражнений для развития пассивной гибкости.
4-5	практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	<b>2</b>	Составить комплекс упражнений для развития пассивной гибкости.
6	практическое занятие	Сдача норматива по прыжкам в длину с места.	<b>1</b>	Повторять упражнения для растяжки 15 минут.
7	практическое занятие	Сдача норматива по прыжкам в длину с места.	<b>1</b>	Повторить упражнения для брюшного пресса 30 раз.
8-9	практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с места.	<b>2</b>	Повторять упражнения для растяжки 15 минут.
10	практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с места.	<b>1</b>	Повторять упражнения для растяжки 15 минут.
Всего:			<b>10</b>	

## 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