



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	15.02.16 Технология машиностроения		
Наименование дисциплины	СГ.04 Физическая культура		
Курс и группа	3 курс ТМ-22-2А		
Семестр	6		
Преподаватель (ФИО)	Кудрявцев Николай Васильевич		
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	36		час
В том числе:			
теоретические занятия	2		час
лабораторные работы	0		час
практические занятия	32		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. Общая физическая подготовка				
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по ОФП				
1-2	практическое занятие	Изучение техники подъема туловища из положения лежа на спине.	2	прописать правила по подъему туловища
3-4	практическое занятие	Совершенствование технике подъёма туловища из положения лежа на спине.	2	выписать правила приседаний
5-6	практическое занятие	Закрепление пройденной темы.	2	
7-8	практическое занятие	Повторение техники при подготовке к Сгибанию- разгибание рук в упоре лежа.	2	выписать технику сгибания-разгибание в упоре лежа
9-10	практическое занятие	Темповые прыжки на месте через скакалку.	2	Выполнить 30 прыжков
11-12	практическое занятие	Закрепление. Темповые прыжки через скакалку.	2	выписать правила выпрыгивания из полуприседа вверх с гантелями
13-14	практическое занятие	Выпрыгивание из полуприседа вверх с гантелями.	2	подготовиться к сдаче норматива
15	практическое занятие	Контрольный норматив: выпрыгивание вверх из полуприседа с гантелями.	1	Выписать технику безопасности на занятиях по легкой атлетике.
16	практическое занятие	Контрольный норматив: выпрыгивание вверх из полуприседа с гантелями.	1	
Раздел 2. Легкая атлетика				
Тема 2.1. Обучение техники прыжков в длину с разбега способом согнув ноги				
17-18	Самостоятельная работа	Техника прыжков в длину с разбега. Техника отталкивания.	2	Перечислить этапы последовательности обучения техники прыжков в длину с разбега
19-20	практическое занятие	Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Техника приземления.	2	Дать краткую характеристику техники приземления в прыжковую яму
21-22	теория	Техника движения в полете способом «согнув ноги». Техника прыжков в длину.	2	Составить комплекс упражнений для развития гибкости голеностопного сустава
23-24	практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".	2	Написать анализ техники прыжка в длину с разбега способом согнув ноги
25-26	практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".	2	Составить комплекс общеразвивающих упражнений без предметов
27	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по технике выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	1	
28	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по технике выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	1	
Тема 2.2. Совершенствование техники эстафетного бега, бега на средние и длинные дистанции				
29-30	практическое занятие	Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки.	2	Перечислить способы передачи эстафетной палочки и дать краткую характеристику
31-32	практическое занятие	Техника старта на этапах эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне.	2	Перечислить способы низкого старта и дать их краткую характеристику
33-34	практическое занятие	Техника эстафетного бега в целом и ее совершенствование.	2	Написать анализ техники эстафетного бега
35	практическое занятие	Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4x100 м.	1	Повторить способы передачи эстафетной палочки

36	практическое занятие	Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4x100 м.	1	Повторить способы передачи эстафетной палочки.
Всего:			36	

ИСТОЧНИКИ

1. [дополнительная] Крамской С.И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / Крамской С.И., Егоров Д.Е., Амельченко И.А.. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. [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