



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 15.02.08 Технология машиностроения

Наименование дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Курс и группа 4 курс ТМ-21-1

Семестр 7

Преподаватель (ФИО) Кудрявцев Николай Васильевич

Обязательная аудиторная нагрузка на дисциплины ОГСЭ 22 час

В том числе:

теоретических занятий	<u>0</u>	час
лабораторных работ	<u>0</u>	час
практических занятий	<u>22</u>	час
консультаций по курсовому проектированию	<u>0</u>	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	Приседания 3 подхода по 45 раз.
3-4	практическое занятие	Совершенствование техники старта: низкий старт, растянутый старт, сближенный старт, обычный старт.	2	Имитация старта со стартовых колодок.
5-6	практическое занятие	Совершенствование техники бега по дистанции: в период опоры, в фазе полета, движения рук.	2	Кросс 2 км.
7-8	практическое занятие	Совершенствование техники финиширования.	2	Имитация финиширования разучинными способами.
9-10	практическое занятие	Совершенствовать технику бега с учетом индивидуальных особенностей.	2	Проанализировать свои ошибки в технике бега.
11-12	практическое занятие	Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.	2	Повторить правила соревнований в легкой атлетике.
13-14	практическое занятие	Общая физическая подготовка с учетом результатов сдачи кросса на 3 км.	2	Кросс 3 км.
15-16	практическое занятие	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку.	2	Пресс 35 раз.
Раздел 2. Спортивные игры				
Тема 2.1. Совершенствования техники игры волейбол				
17-18	практическое занятие	Учебная игра волейбол.	2	Повторить правила игры в волейбол.
19	практическое занятие	Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	1	Упражнение "Берпи" 15 раз.
20	практическое занятие	Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	1	
21-22	практическое занятие	Передача мяча через сетку двумя руками снизу.	2	
Всего:			22	

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