



Министерство образования Иркутской области  
ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»

Утверждаю  
Заместителя директора по УР  
  
Коробкова Е.А.  
«31» августа 2019 г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
на 2019 - 2020 учебный год

|                                                       |                                                                |     |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----|
| Специальности                                         | <b>15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства</b> |     |
| Наименование дисциплины                               | ОГСЭ.04 Физическая культура                                    |     |
| Курс и группа                                         | 2 курс ТМП-18-2                                                |     |
| Семестр                                               | 4                                                              |     |
| Преподаватель (ФИО)                                   | Гаврилов Максим Анатольевич                                    |     |
| Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем | 44                                                             | час |
| В том числе:                                          |                                                                |     |
| теоретические занятия                                 | 0                                                              | час |
| лабораторные работы                                   | 0                                                              | час |
| практические занятия                                  | 42                                                             | час |
| курсовое проектирование                               | 0                                                              | час |
| консультации                                          | 0                                                              | час |
| Самостоятельная работа                                | 2                                                              | час |

Проверил \_\_\_\_\_ Филиппова Т.Ф. 31.08.2019

| №                                                                    | Вид занятия            | Наименование разделов, тем, СРС                                                                                                                                                                    | Кол-во | Домашнее задание |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------|
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>                                     |                        |                                                                                                                                                                                                    |        |                  |
| <b>Тема 1.1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции</b> |                        |                                                                                                                                                                                                    |        |                  |
| 1-2                                                                  | практическое занятие   | Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта.                                                                                                    | 2      |                  |
| 3-4                                                                  | практическое занятие   | Легкоатлетический кросс.                                                                                                                                                                           | 2      |                  |
| 5-6                                                                  | практическое занятие   | Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.                                                                                                                                          | 2      |                  |
| 7-8                                                                  | практическое занятие   | Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.                                                                                                                                          | 2      |                  |
| 9-10                                                                 | Самостоятельная работа | Составление комплекса упражнений для эффективной работы ног с низкого старта.                                                                                                                      | 2      |                  |
| 11-12                                                                | практическое занятие   | Совершенствование техники бега по прямой.                                                                                                                                                          | 2      |                  |
| 13-14                                                                | практическое занятие   | Совершенствование техники бега по повороту.                                                                                                                                                        | 2      |                  |
| 15-16                                                                | практическое занятие   | Совершенствование техники стартового разгона и занятие выгодной позиции                                                                                                                            | 2      |                  |
| 17-18                                                                | практическое занятие   | Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.                                                                                                                               | 2      |                  |
| <b>Тема 1.2. Совершенствование техники метания малого мяча</b>       |                        |                                                                                                                                                                                                    |        |                  |
| 19-20                                                                | практическое занятие   | Совершенствование техники держания и выбрасывания снаряда.                                                                                                                                         | 2      |                  |
| 21-22                                                                | практическое занятие   | Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с места.                                                                                                                                          | 2      |                  |
| 23-24                                                                | практическое занятие   | Совершенствовать технику метания малого мяча с бросковых шагов.                                                                                                                                    | 2      |                  |
| 25-26                                                                | практическое занятие   | Совершенствование техники выполнения разбега и отведения гранаты (мяча).                                                                                                                           | 2      |                  |
| 27-28                                                                | практическое занятие   | Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с полного разбега.                                                                                                                                | 2      |                  |
| 29-30                                                                | практическое занятие   | Совершенствование техники метания гранаты (мяча) в цель.                                                                                                                                           | 2      |                  |
| 31-32                                                                | практическое занятие   | Совершенствование техники метания малого мяча с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.                                                                                                   | 2      |                  |
| 33-34                                                                | практическое занятие   | Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.                                                                                                                                               | 2      |                  |
| <b>Раздел 2. Спортивные игры</b>                                     |                        |                                                                                                                                                                                                    |        |                  |
| <b>Тема 2.1. Совершенствование техники игры в мини-футбол</b>        |                        |                                                                                                                                                                                                    |        |                  |
| 35-36                                                                | практическое занятие   | Совершенствование техники ударов по мячу в футболе: удар внутренней стороной стопы, удар внутренней частью подъема, удар серединой подъема, удар внешней стороной стопы, удары по катящемуся мячу. | 2      |                  |
| 37-38                                                                | практическое занятие   | Совершенствование техники удара по мячу головой в футболе: удар серединой лба с места без прыжка, удар серединой лба в прыжке, удар серединой лба с поворотом.                                     | 2      |                  |

|        |                      |                                                                                                                                                               |           |  |
|--------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|
| 39-40  | практическое занятие | Совершенствование техники остановки (приема) мяча в футболе: ногой, подошвой катящегося мяча, подошвой опускающегося мяча, внутренней стороной стопы, бедром. | <b>2</b>  |  |
| 41-42  | практическое занятие | Совершенствование техники ведения мяча (дриблинг) в футболе: внутренней стороной стопы, серединой, внешней стороной подъема.                                  | <b>2</b>  |  |
| 43-44  | практическое занятие | Итоговое занятие, удары по мячу в створ ворот разученными способами.                                                                                          | <b>2</b>  |  |
| Всего: |                      |                                                                                                                                                               | <b>44</b> |  |

## ИСТОЧНИКИ

1. [основная] Сахарова Е.В. Физическая культура : учебное пособие / Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонова О.И.. — Волгоград, Саратов : Волгоградский институт бизнеса, 2013. — 95 с. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/11361.html> (дата обращения: 30.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. [основная] Волков В.Ю. Физическая культура : учебник для вузов [Электронный ресурс] / В.Ю. Волкова, Л.М. Волкова. - СПб. : СПбГПУ, 2003. - с.