



Министерство образования Иркутской области
ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»

Утверждаю

Зам. директора по УР

Коробкова Е.А.

«31» августа 2019 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2019 - 2020 учебный год

Специальности	15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства		
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
Раздел 1. Легкая атлетика				
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции				
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	
Тема 1.2. Совершенствование техники метания малого мяча				
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	
Раздел 2. Спортивные игры				
Тема 2.1. Совершенствование техники игры в мини-футбол				
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.	2	
41-42	практическое занятие	Совершенствование техники ведения мяча (дриблинг) в футболе: внутренней стороной стопы, серединой, внешней стороной подъема.	2	
43-44	практическое занятие	Итоговое занятие, удары по мячу в створ ворот разученными способами.	2	
Всего:			44	

ИСТОЧНИКИ

1. [основная] Сахарова Е.В. Физическая культура : учебное пособие / Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонов 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.