Министерство образования Иркутской области
ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»

Утверждаю
Зам. директора по УР
_____ Коробкова Е.А.
«31» августа 2020 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2020 - 2021 учебный год

Специальности **15.02.08 Технология машиностроения**
Наименование дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура
Курс и группа 4 курс ТМ-17-3
Семестр 7
Преподаватель (ФИО) Кудрявцев Николай Васильевич
Обязательная аудиторная нагрузка на дисциплины ОГСЭ 22 час
В том числе:
теоретических занятий 0 час
лабораторных работ 0 час
практических занятий 22 час
консультаций по курсовому проектированию 0 час

Проверил Филиппова Т.Ф. 31.08.2020

№	Вид занятия	Наименование разделов, тем, СРС	Кол-во	Домашнее задание
Раздел 1. Легкая атлетика				
Тема 1.1. Совершенствование техники эстафетного бега				
1	практическое занятие	Зачетное занятие по технике эстафетного бега: прием, передача на максимальной скорости, финиширование на максимальной скорости разными способами.	**1**	Повторить правила соревнований эстафетного бега
2-3	практическое занятие	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, СБУ.	**2**	Присидания 3 подхода по 45 раз
4-5	практическое занятие	Совершенствование техники старта: низкий старт, растянутый старт, сближенный старт, обычный старт.	**2**	Имитация старта со стартовых колодок
6-7	практическое занятие	Совершенствование техники бега по дистанции: в период опоры, в фазе полета, движения рук.	**2**	
8-9	практическое занятие	Совершенствование техники финиширования	**2**	Имитация финиширования разучинными способами.
10-11	практическое занятие	Совершенствовать технику бега в целом, с учетом индивидуальных особенностей	**2**	Проанализировать свои ошибки в технике бега
12-13	практическое занятие	Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.	**2**	Повторить правила соревнований в легкой атлетике
14-15	практическое занятие	Общая физическая подготовка с учетом результатов сдачи кросса на 3 км.	**2**	
16-17	практическое занятие	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку.	**2**	
Раздел 2. Спортивные игры				
Тема 2.1. Совершенствования техники игры волейбол.				
18-19	практическое занятие	Учебная игра волейбол.	**2**	
20-21	практическое занятие	Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	**2**	
22	практическое занятие	Итоговое занятие. Передача мяча через сетку двумя руками снизу.	**1**	
		Всего:	22	

ЛИТЕРАТУРА

1. [дополнительная] Сахарова Е.В. Физическая культура : учебное пособие / Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонова О.И.. — Волгоград, Саратов : Волгоградский институт бизнеса, 2013. — 95 c. — 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.