



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	2 курс ТМ-19-1		
Семестр	3		
Преподаватель (ФИО)	Гаврилов Максим Анатольевич, Кудрявцев Николай Васильевич		
Обязательная аудиторная нагрузка на дисциплины ОГСЭ	32		час
В том числе:			
теоретических занятий	0		час
лабораторных работ	0		час
практических занятий	32		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 прыжков в длину с разбега				
1-2	практическое занятие	Техника безопасности на уроке по физической культуре	2	повторить правила техники безопасности при занятиях физической культурой
3-4	практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	2	Выполнить упражнение: Приседания на одной ноге 10 раз, 3 подхода
5-6	практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега.	2	составить комплекс упражнений для развития пассивной гибкости
7-8	практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места	2	Повторять упражнения для брюшного пресса
9-10	практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с маленького разбега.	2	повторять упражнения для растяжки 15 минут
11-12	практическое занятие	Совершенствование техники приземления в яму.	2	Повторять упражнения для развития гибкости
13-14	практическое занятие	Прыжки в длину с места на технику.	2	отжимание от пола 30 раз
15-16	практическое занятие	Сдача входного норматива по прыжкам с места.	2	Приседания 50 раз.
Раздел 2. Спортивные игры				
Тема 2.1. Совершенствование техники игры в волейбол				
17-18	практическое занятие	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в волейбол.	2	Бег 3 километра
19-21	практическое занятие	Совершенствование прямой подачи мяча снизу.	3	Имитация подачи мяча снизу.
22-24	практическое занятие	Совершенствование прямой подачи мяча сверху.	3	
25-26	практическое занятие	Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2	Наклоны 3 подхода по 8 раз
27-28	практическое занятие	Совершенствование боковой подачи мяча.	2	кроссовый бег 3 километра
29-30	практическое занятие	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	2	подтягивание на перекладине.
31-32	практическое занятие	Итоговое занятие. Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).	2	
Всего:			32	

ЛИТЕРАТУРА

1. [основная] Волков В.Ю. Физическая культура : учебник для вузов [Электронный ресурс] / В.Ю. Волкова, Л.М. Волкова. - СПб. : СПбГПУ, 2003. - с.
2. [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