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-19-2
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 культырой
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**	Присидания 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 киломметра
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 киломметра
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 c. — 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