



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 1 курс ТМ-20-В

Семестр 2

Преподаватель (ФИО) Кривошеина Анна Андреевна

Обязательная аудиторная нагрузка на дисциплины ОГСЭ 4 час

В том числе:

теоретических занятий	<u>0</u>	час
лабораторных работ	<u>0</u>	час
практических занятий	<u>4</u>	час
консультаций по курсовому проектированию	<u>0</u>	час

Проверил Смолянинов Д.А. 31.08.2020

№	Вид занятия	Наименование разделов, тем, СРС	Кол-во	Домашнее задание
Раздел 1. Спортивные игры				
Тема 1.1. Совершенствование техники игры в баскетбол				
1	практическое занятие	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП.	1	Выполнять общие упражнения воздействующие на развитие физических качества (координации).
2	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по баскетболу: выполнение штрафных бросков 10 повторений.	1	Поднимание опускание туловища из положения лежа 40 раз
Раздел 2. Легкая атлетика				
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции				
3	практическое занятие	Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.	1	
4	практическое занятие	Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.	1	
Всего:			4	

ЛИТЕРАТУРА

- [дополнительная] Сахарова Е.В. Физическая культура : учебное пособие / Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна 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
- [основная] Волков В.Ю. Физическая культура : учебник для вузов [Электронный ресурс] / В.Ю. Волкова, Л.М. Волкова. - СПб. : СПбГПУ, 2003. - с.