



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-18-В

Семестр 5

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   |
|---|----------------------|--|----------|--|
| <b>Раздел 1. Спортивные игры</b>                                    |                      |  |          |  |
| <b>Тема 1.1. Совершенствование техники игры в настольный теннис</b> |                      |  |          |  |
| 1   | практическое занятие | Совершенствование подачи мяча : слева с низким подбросом, слева быстрых длинных мячей с верхним вращением, слева быстрых мячей с нижним вращением.   | <b>1</b> |  |
| 2   | практическое занятие | Зачетное занятие по теннису. Испытание на ловкость и чувство мяча. Набивание мяча (жонглирование) ракеткой стоя на месте и в движении не менее 30 сек.(с одной попытки) и не менее 1 минуты (с одной попытки). | <b>1</b> | Приседания на одной ноге, держась за стену по 15 раз на каждую ногу. |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>                                    |                      |  |          |  |
| <b>Тема 2.1. Совершенствование техники эстафетного бега</b>         |                      |  |          |  |
| 3   | практическое занятие | Совершенствование техники финиширования при беге с эстафетной палочкой.  | <b>1</b> |  |
| 4   | практическое занятие | Зачетное занятие по технике эстафетного бега: прием, передача на максимальной скорости, финиширование на максимальной скорости разными способами.  | <b>1</b> | Повторить правила соревнований эстафетного бега                      |
| Всего:  |                      |  | <b>4</b> |  |

## ЛИТЕРАТУРА

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