



Министерство образования Иркутской области  
*ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»*

Утверждаю

Зам. директора по УР

 Коробкова Е.А.

«31» августа 2021 г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
на 2021 - 2022 учебный год

Специальности 15.02.08 Технология машиностроения

Наименование дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Курс и группа 4 курс ТМ-18-2

Семестр 7

Преподаватель (ФИО) Кудрявцев Николай Васильевич

Обязательная аудиторная нагрузка на дисциплины ОГСЭ 22 час

В том числе:

теоретических занятий	<u>0</u>	час
лабораторных работ	<u>0</u>	час
практических занятий	<u>22</u>	час
консультаций по курсовому проектированию	<u>0</u>	час

Проверил Филиппова Т.Ф. 31.08.2021

№	Вид занятия	Наименование разделов, тем, СРС	Кол-во	Домашнее задание
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>				
<b>Тема 1.1. Совершенствование техники эстафетного бега</b>				
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	Приседания 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	
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>				
<b>Тема 2.1. Совершенствования техники игры волейбол.</b>				
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

- [дополнительная] Сахарова Е.В. Физическая культура : учебное пособие / Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонов 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.