



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 3 курс ТМ-19-3

Семестр 5

Преподаватель (ФИО) Кудрявцев Николай Васильевич

Обязательная аудиторная нагрузка на дисциплины ОГСЭ 28 час

В том числе:

теоретических занятий	<u>0</u>	час
лабораторных работ	<u>0</u>	час
практических занятий	<u>28</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
Раздел 1. Легкая атлетика				
Тема 1.1. Совершенствование техники метания малого мяча				
1-2	практическое занятие	Совершенствование техники держания и выбрасывания снаряда.	2	Легкий бег 10-15 мин.
3-4	практическое занятие	Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с места.	2	Имитация метания малого мяча
5-6	практическое занятие	Совершенствовать технику метания малого мяча с бросковых шагов.	2	Отжимание, приседание по 30 раз
7-8	практическое занятие	Совершенствование техники выполнения разбега и отведения гранаты (мяча).	2	Отжимание от скамейки 30 раз
9-10	практическое занятие	Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с полного разбега.	2	Прыжки на скакалке 2-3 минуты.
11-12	практическое занятие	Совершенствование техники метания мяча в цель.	2	Выполнять разминку 3 подхода по 12 раз.
13-14	практическое занятие	Совершенствование техники метания мяча с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	2	Пресс 30 сек по 3 раза
15-16	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по метанию мяча.	2	Броски камня для развития плечевого сустава.
Раздел 2. Спортивные игры				
Тема 2.1. Совершенствование техники игры в мини-футбол				
17-18	практическое занятие	Техника ударов по мячу в футболе	2	Приседания 1-2 минуты
19-20	практическое занятие	Техника удара по мячу головой в футболе.	2	Имитация удара головой по мячу в футболе
21-22	практическое занятие	Техника остановки (приема) мяча в футболе.	2	Повторить правила игры в мини-футбол.
23-24	практическое занятие	Совершенствование техники ведения (дриблинга) мяча в футболе.	2	Отжимание ноги на скамейке 3 подхода по 20 раз
25-26	практическое занятие	Техника вбрасывания мяча в футболе.	2	Имитация техники вбрасывания мяча в футболе.
27-28	практическое занятие	Удары по мячу в створ ворот разученными способами.	2	Повторить правила игры в мини-футбол
Всего:			28	

ЛИТЕРАТУРА

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