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 **15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства**
Наименование дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура
Курс и группа 3 курс ТМП-19-1
Семестр 6
Преподаватель (ФИО) Кудрявцев Николай Васильевич
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем 24 час
В том числе:
- теоретические занятия 0 час
- лабораторные работы 0 час
- практические занятия 22 час
- курсовое проектирование 0 час
- консультации 0 час

Самостоятельная работа 2 час

Проверил Филиппова Т.Ф. 31.08.2021

№	Вид занятия	Наименование разделов, тем, СРС	Кол-во	Домашнее задание
Раздел 1. Спортивные игры				
Тема 1.1. Совершенствование техники игры в настольный теннис				
1-2	практическое занятие	Совершенствование подачи мяча : слева с низким подбросом, слева быстрых длинных мячей с верхним вращением, слева быстрых мячей с нижним вращением.	**2**	
3-4	практическое занятие	Совершенствование стойки и передвижения теннисиста: нейтральная стойка , одношажный способ передвижения, выпад в сторону при отражении косого мяча.	**2**	
5-6	Самостоятельная работа	Составление комплекса упражнений для развития ловкости.	**2**	
7-8	практическое занятие	Совершенствование технической подготовки теннисистов: жонглирование мячом правильным хватом ракетки (с разных сторон поочерёдно), игра о стену слета; игра о стену после отскока от пола; перебрасывание мяча ракетками (как в бадминтоне).	**2**	
9-10	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).	**2**	
Раздел 2. Легкая атлетика				
Тема 2.1. Совершенствование техники эстафетного бега				
11-12	практическое занятие	Совершенствование техники и методики эстафетного бега. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом коротких отрезков.	**2**	
13-15	практическое занятие	Совершенствование передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом командой всей дистанции.	**3**	
16-17	практическое занятие	Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.	**2**	
18-20	практическое занятие	Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.	**3**	
21-22	практическое занятие	Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.	**2**	
23-24	практическое занятие	Зачетное занятие по технике эстафетного бега: прием, передача на максимальной скорости, финиширование на максимальной скорости разными способами.	**2**	
		Всего:	24	

ЛИТЕРАТУРА

1. [основная] Сахарова Е.В. Физическая культура : учебное пособие / Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонова 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

2. [основная] Волков В.Ю. Физическая культура : учебник для вузов [Электронный ресурс] / В.Ю.

Волкова, Л.М. Волкова. - СПб. : СПбГПУ, 2003. - с.