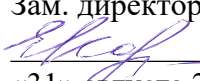




Министерство образования Иркутской области
ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»

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 2 курс ТМ-20-2

Семестр 3

Преподаватель (ФИО) Кудрявцев Николай Васильевич

Обязательная аудиторная нагрузка на дисциплины ОГСЭ 32 час

В том числе:

теоретических занятий	<u>0</u>	час
лабораторных работ	<u>0</u>	час
практических занятий	<u>32</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 прыжков в длину с разбега				
1-2	практическое занятие	Техника безопасности на уроке по физической культуре	2	повторить правила техники безопасности при занятиях физической культурой
3-4	практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	2	Выполнить упражнение: Приседания на одной ноге 10 раз, 3 подхода
5-6	практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега.	2	составить комплекс упражнений для развития пассивной гибкости
7-8	практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места	2	Повторять упражнения для брюшного пресса
9-10	практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с маленького разбега.	2	повторять упражнения для растяжки 15 минут
11-12	практическое занятие	Совершенствование техники приземления в яму.	2	Повторять упражнения для развития гибкости
13-14	практическое занятие	Прыжки в длину с места на технику.	2	отжимание от пола 30 раз
15-16	практическое занятие	Сдача входного норматива по прыжкам с места.	2	Приседания 50 раз.
Раздел 2. Спортивные игры				
Тема 2.1. Совершенствование техники игры в волейбол				
17-18	практическое занятие	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в волейбол.	2	Бег 3 километра
19-21	практическое занятие	Совершенствование прямой подачи мяча снизу.	3	Имитация подачи мяча снизу.
22-24	практическое занятие	Совершенствование прямой подачи мяча сверху.	3	
25-26	практическое занятие	Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2	Наклоны 3 подхода по 8 раз
27-28	практическое занятие	Совершенствование боковой подачи мяча.	2	кроссовый бег 3 километра
29-30	практическое занятие	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	2	подтягивание на перекладине.
31-32	практическое занятие	Итоговое занятие. Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).	2	
Всего:			32	

ЛИТЕРАТУРА

- [основная] Волков В.Ю. Физическая культура : учебник для вузов [Электронный ресурс] / В.Ю. Волкова, Л.М. Волкова. - СПб. : СПбГПУ, 2003. - с.
- [основная] Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. - 2-е изд.. - Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 122 с. - Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>