



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                                       | <b>24.02.01 Производство летательных аппаратов</b> |  |     |
| Наименование дисциплины                             | ОГСЭ.04 Физическая культура                        |  |     |
| Курс и группа                                       | 4 курс С-18-2                                      |  |     |
| Семестр                                             | 7                                                  |  |     |
| Преподаватель (ФИО)                                 | Кудрявцев Николай Васильевич                       |  |     |
| Обязательная аудиторная нагрузка на дисциплины ОГСЭ | 26                                                 |  | час |
| В том числе:                                        |                                                    |  |     |
| теоретических занятий                               | 0                                                  |  | час |
| лабораторных работ                                  | 0                                                  |  | час |
| практических занятий                                | 26                                                 |  | час |
| консультаций по курсовому проектированию            | 0                                                  |  | 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> |                      |                                                                                                                                                   |        |                                                  |
| 1-2                                                         | практическое занятие | Совершенствование техники финиширования при беге с эстафетной палочкой.                                                                           | 2      |                                                  |
| 3-4                                                         | практическое занятие | Зачетное занятие по технике эстафетного бега: прием, передача на максимальной скорости, финиширование на максимальной скорости разными способами. | 2      | Повторить правила соревнований эстафетного бега  |
| 5-6                                                         | практическое занятие | Совершенствование техники бега на короткие дистанции, СБУ.                                                                                        | 2      | Приседания 3 подхода по 45 раз                   |
| 7-8                                                         | практическое занятие | Совершенствование техники старта: низкий старт, растянутый старт, сближенный старт, обычный старт.                                                | 2      | Имитация старта со стартовых колодок             |
| 9-10                                                        | практическое занятие | Совершенствование техники бега по дистанции: в период опоры, в фазе полета, движения рук.                                                         | 2      |                                                  |
| 11-12                                                       | практическое занятие | Совершенствование техники финиширования                                                                                                           | 2      | Имитация финиширования разучинными способами.    |
| 13-14                                                       | практическое занятие | Совершенствовать технику бега в целом, с учетом индивидуальных особенностей                                                                       | 2      | Проанализировать свои ошибки в технике бега      |
| 15-16                                                       | практическое занятие | Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.                                                                                              | 2      | Повторить правила соревнований в легкой атлетике |
| 17-18                                                       | практическое занятие | Общая физическая подготовка с учетом результатов сдачи кросса на 3 км.                                                                            | 2      |                                                  |
| 19-20                                                       | 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>   |                      |                                                                                                                                                   |        |                                                  |
| 21-22                                                       | практическое занятие | Учебная игра волейбол.                                                                                                                            | 2      |                                                  |
| 23-24                                                       | практическое занятие | Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.                                                                                   | 2      |                                                  |
| 25-26                                                       | практическое занятие | Итоговое занятие. Передача мяча через сетку двумя руками снизу.                                                                                   | 2      |                                                  |
| Всего:                                                      |                      |                                                                                                                                                   | 26     |                                                  |

## ЛИТЕРАТУРА

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