Министерство образования Иркутской области
ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»

Утверждаю
Зам. директора по УР
_____Коробкова Е.А.
«31» августа 2022 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2022 - 2023 учебный год

Специальности **24.02.01 Производство летательных аппаратов**
Наименование дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура
Курс и группа 4 курс С-19-2
Семестр 7
Преподаватель (ФИО) Кулиш Евгения Алексеевна
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. 31.08.2022

№	Вид занятия	Наименование разделов, тем, СРС	Кол-во	Домашнее задание
Раздел 1. Легкая атлетика				
Тема 1.1. Совершенствование техники эстафетного бега				
1-2	практическое занятие	Совершенствование техники финиширования при беге с эстафетной палочкой.	**2**	
3-4	практическое занятие	Зачетное занятие по технике эстафетного бега.	**2**	Повторить правила соревнований эстафетного бега
5-6	практическое занятие	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, СБУ.	**2**	Присидания 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 с учетом индивидуальных особенностей обучающихся	**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**	
Раздел 2. Спортивные игры				
Тема 2.1. Совершенствования техники игры волейбол.				
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. [основная] Быченков С.В. Физическая культура : учебник для СПО / Быченков С.В., Везеницын О.В.. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 c. — 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