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 **15.02.08 Технология машиностроения**
Наименование дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура
Курс и группа 2 курс ТМ-21-1
Семестр 3
Преподаватель (ФИО) Кудрявцев Николай Васильевич
Обязательная аудиторная нагрузка на дисциплины ОГСЭ 32 час
В том числе:
теоретических занятий 0 час
лабораторных работ 0 час
практических занятий 32 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 прыжков в длину с разбега				
1-2	практическое занятие	Техника безопасности на уроке по физической культуре.	**2**	Повторить правила техники безопасности при занятиях физической культырой.
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**	Присидания 50 раз.
17	практическое занятие	Сдача входного норматива по прыжкам с места.	**1**	Присидания 50 раз.
Раздел 2. Спортивные игры				
Тема 2.1. Совершенствование техники игры в волейбол				
18-19	практическое занятие	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в волейбол.	**2**	Бег 3 киломметра.
20-21	практическое занятие	Совершенствование прямой подачи мяча снизу.	**2**	Имитация подачи мяча снизу.
22-23	практическое занятие	Совершенствование прямой подачи мяча сверху.	**2**	Имитация подачи мяча.
24-25	практическое занятие	Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	**2**	Наклоны 3 подхода по 8 раз.
26-27	практическое занятие	Совершенствование боковой подачи мяча.	**2**	Кроссовый бег 3 киломметра.
28-29	практическое занятие	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	**2**	Подтягивание на перекладине.
30-31	практическое занятие	Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).	**2**	Подтягивание на перекладине.
32	практическое занятие	Итоговое занятие. Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).	**1**	
		Всего:	32	

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 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