



Министерство образования Иркутской области
ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»

Утверждаю

Зам. директора по УР

Коробкова Е.А.

«31» августа 2019 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2019 - 2020 учебный год

Специальности	24.02.01 Производство летательных аппаратов		
Наименование дисциплины	ОГСЭ.04 Физическая культура		
Курс и группа	3 курс С-17-1		
Семестр	5		
Преподаватель (ФИО)	Уманец Антон Владимирович		
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. 31.08.2019		

№	Вид занятия	Наименование разделов, тем, СРС	Кол-во	Домашнее задание
Раздел 1. Легкая атлетика				
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции				
1-2	практическое занятие	Легкоатлетический кросс.	2	Легкий бег 10-15 минут
3-4	практическое занятие	Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.	2	
5-6	практическое занятие	Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.	2	
7-8	практическое занятие	Совершенствование техники бега по прямой.	2	Приседания 30 раз
9-10	практическое занятие	Совершенствование техники бега по повороту.	2	Легкий бег 10-15 минут
11-12	практическое занятие	Совершенствование техники стартового разгона и занятие выгодной позиции	2	Легкий бег 10-15 минут
13-14	практическое занятие	Сдача контрольного норматива в беге на 500 м - девушки, 1000 - юноши.	2	
Тема 1.2. Совершенствование техники метания малого мяча				
15-16	практическое занятие	Совершенствование техники держания и выбрасывания снаряда.	2	Легкий бег 10-15 мин.
17-18	практическое занятие	Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с места.	2	Имитация метания малого мяча
19-20	практическое занятие	Совершенствовать технику метания малого мяча с бросковых шагов.	2	Отжимание, приседание по 30 раз
21-22	практическое занятие	Совершенствование техники выполнения разбега и отведения гранаты (мяча).	2	Отжимание от скамейки 30 раз
23-24	практическое занятие	Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с полного разбега.	2	Прыжки на скакалке 2-3 минуты.
25-26	практическое занятие	Совершенствование техники метания гранаты (мяча) в цель.	2	Выполнять разминку 3 подхода по 12 раз.
27-28	практическое занятие	Совершенствование техники метания малого мяча с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	2	Пресс 30 сек по 3 раза
29-30	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.	2	Броски камня для развития плечевого сустава.
Раздел 2. Спортивные игры				
Тема 2.1. Совершенствование техники игры в мини-футбол				
31-32	практическое занятие	Совершенствование техники ударов по мячу в футболе: удар внутренней стороной стопы, удар внутренней частью подъема, удар серединой подъема, удар внешней стороной стопы, удары по катящемуся мячу.	2	Приседания 1-2 минуты
Всего:			32	

ЛИТЕРАТУРА

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