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-17-3
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

1. [дополнительная] Сахарова Е.В. Физическая культура : учебное пособие / Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонова 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. : СПбГПУ, 2003. - с.