



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 | 15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства | | |
| Наименование дисциплины | ОГСЭ.04 Физическая культура | | |
| Курс и группа | 2 курс ТМП-18-2 | | |
| Семестр | 4 | | |
| Преподаватель (ФИО) | Гаврилов Максим Анатольевич | | |
| Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем | 44 | | час |
| В том числе: | | | |
| теоретические занятия | 0 | | час |
| лабораторные работы | 0 | | час |
| практические занятия | 42 | | час |
| курсовое проектирование | 0 | | час |
| консультации | 0 | | час |
| Самостоятельная работа | 2 | | 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. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта. | 2 | |
| 3-4 | практическое занятие | Легкоатлетический кросс. | 2 | |
| 5-6 | практическое занятие | Совершенствование техники экономичного бега по дистанции. | 2 | |
| 7-8 | практическое занятие | Совершенствование техники экономичного бега по дистанции. | 2 | |
| 9-10 | Самостоятельная работа | Составление комплекса упражнений для эффективной работы ног с низкого старта. | 2 | |
| 11-12 | практическое занятие | Совершенствование техники бега по прямой. | 2 | |
| 13-14 | практическое занятие | Совершенствование техники бега по повороту. | 2 | |
| 15-16 | практическое занятие | Совершенствование техники стартового разгона и занятие выгодной позиции | 2 | |
| 17-18 | практическое занятие | Сдача контрольного норматива в беге на 500 м - девушки, 1000 - юноши. | 2 | |
| Тема 1.2. Совершенствование техники метания малого мяча | | | | |
| 19-20 | практическое занятие | Совершенствование техники держания и выбрасывания снаряда. | 2 | |
| 21-22 | практическое занятие | Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с места. | 2 | |
| 23-24 | практическое занятие | Совершенствовать технику метания малого мяча с бросковых шагов. | 2 | |
| 25-26 | практическое занятие | Совершенствование техники выполнения разбега и отведения гранаты (мяча). | 2 | |
| 27-28 | практическое занятие | Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с полного разбега. | 2 | |
| 29-30 | практическое занятие | Совершенствование техники метания гранаты (мяча) в цель. | 2 | |
| 31-32 | практическое занятие | Совершенствование техники метания малого мяча с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. | 2 | |
| 33-34 | практическое занятие | Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча. | 2 | |
| Раздел 2. Спортивные игры | | | | |
| Тема 2.1. Совершенствование техники игры в мини-футбол | | | | |
| 35-36 | 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 | |
| 37-38 | практическое занятие | Совершенствование техники удара по мячу головой в футболе: удар серединой лба с места без прыжка, удар серединой лба в прыжке, удар серединой лба с поворотом. | 2 | |

| | | | | |
|--------|----------------------|---|----|--|
| 39-40 | практическое занятие | Совершенствование техники остановки (приема) мяча в футболе: ногой, подошвой катящегося мяча, подошвой опускающегося мяча, внутренней стороной стопы, бедром. | 2 | |
| 41-42 | практическое занятие | Совершенствование техники ведения мяча (дриблинг) в футболе: внутренней стороной стопы, серединой, внешней стороной подъема. | 2 | |
| 43-44 | практическое занятие | Итоговое занятие, удары по мячу в створ ворот разученными способами. | 2 | |
| Всего: | | | 44 | |

ЛИТЕРАТУРА

1. [основная] 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.