



Министерство образования Иркутской области
ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»

Утверждаю

Зам. директора по УР

Коробкова Е.А.

«31» августа 2017 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2017 - 2018 учебный год

Специальности	24.02.01 Производство летательных аппаратов		
Наименование дисциплины	ОГСЭ.04 Физическая культура		
Курс и группа	3 курс С-15-1		
Семестр	6		
Преподаватель (ФИО)	Уманец Антон Владимирович		
Обязательная аудиторная нагрузка на дисциплины ОГСЭ	48		час
В том числе:			
теоретических занятий	0		час
лабораторных работ	0		час
практических занятий	48		час
консультаций по курсовому проектированию	0		час

Проверил _____ Филиппова Т.Ф. 31.08.2017

№	Вид занятия	Наименование разделов, тем, СРС	Кол-во	Домашнее задание
Раздел 1. Спортивные игры.				
Тема 1.1. Совершенствование техники игры в баскетбол				
1-3	практическое занятие	Трехочковые броски с 5 точек (из углов площадки, под 45°, в лоб), по 5 бросков с каждой точки.	3	Имитация движения кисти при броске 2 минуты
4-6	практическое занятие	Совершенствование техники игры в баскетбол.ОФП.	3	Написать подвижную игру с мячами.
7-8	практическое занятие	Свободная игра в баскетбол.	2	
9-10	практическое занятие	Свободная игра в баскетбол.	2	Написать подвижную игру на внимания.
11-12	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по баскетболу	2	
13-14	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по баскетболу	2	
Тема 1.2. Совершенствование техники игры в футбол				
15-16	практическое занятие	Совершенствование техники игры в футбол.	2	Выполнять общие упражнения воздействующие на развитие физических качества (выносливость)
17-18	практическое занятие	Совершенствование техники игры в футбол.	2	
19-20	практическое занятие	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча, Отбор мяча.	2	Имитация движений.
21-22	практическое занятие	Обманные движения (финты),остановка мяча.	2	
23-24	практическое занятие	Обманные движения (финты),остановка мяча.	2	
25-26	практическое занятие	Свободная игра.	2	
27-28	практическое занятие	Свободная игра.	2	
Тема 1.3. Совершенствование игры в настольный теннис				
29-30	практическое занятие	Совершенствование основным техническим приемам: Исходные положения (стойки)правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя.	2	
31-32	практическое занятие	Совершенствование основным способом передвижений: бесшажный, шаги, прыжки, рывки.	2	Прыжки на скакалке 40 сек.
33-34	практическое занятие	Совершенствование способом держания ракетки:вертикальная хватка-«пером»,горизонтальная хватка-«рукопожатие»	2	
35-36	практическое занятие	Совершенствование подачи мяча:по способу расположения игрока,по месту выполнения контакта ракетки с мячом. Составить комплекс упражнений разминки эффективной для тенниса.	2	Имитация подачи мяча ракеткой.
37-38	практическое занятие	Совершенствование техническим приемам нижним вращением: срезка, подрезка.	2	Имитация вращения ракеткой.
39-40	практическое занятие	Совершенствование техническим приемам без вращения мяча:Толчок, откидка, подставка.	2	
41	практическое занятие	Совершенствование техническим приемам с верхним вращением: Накат, топс- удар.	1	

42-44	практическое занятие	Игровые спарринги.	3	
45-46	практическое занятие	Игровые спарринги.	2	Подтягивания 10раз.
Раздел 2. Легкая атлетика.				
Тема 2.1. Совершенствование техники метания малого мяча				
47	практическое занятие	Кроссовая подготовка.	1	
48	практическое занятие	Совершенствование техники метания малого мяча: правой и левой рукой.	1	Составить комплекс упражнения для сердечно сосудистой системы занимающихся.
Всего:			48	

ЛИТЕРАТУРА

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