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 **15.02.08 Технология машиностроения**
Наименование дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура
Курс и группа 3 курс ТМ-15-3
Семестр 5
Преподаватель (ФИО) Кудрявцев Николай Васильевич
Обязательная аудиторная нагрузка на дисциплины ОГСЭ 28 час
В том числе:
теоретических занятий 0 час
лабораторных работ 0 час
практических занятий 28 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 волейбол				
1-2	практическое занятие	Свободная игра в волейбол.	**2**	Подготовка к зачету.
3-4	практическое занятие	Итоговое занятие. Выставление зачетов за семестр.	**2**	
Тема 1.2. Совершенствование техники игры в баскетбол				
5-6	практическое занятие	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП.	**2**	Выполнять общие упражнения воздействующие на развитие физических качества (координации).
7-8	практическое занятие	Совершенствование передачи у стены тремя мячами поочередно левой и правой рукой. Упражнение выполняется сериями по 40 с, каждый игрок имеет три подхода.	**2**	Имитация передачи мяча.
9-10	практическое занятие	Совершенствование передачи в паре четырьмя мячами стоя на месте и в движении, на расстоянии 3-4 м.	**2**	Прыжки с полуприседа 15 р
11-12	практическое занятие	Совершенствование ведение мяча с поворотами одним и двумя мячами через все поле.	**2**	Имитация ведения мяча.
13-14	практическое занятие	Дриблинг на щите двумя мячами на вытянутых вверх руках.	**2**	Отжимания 30 раз
15-16	практическое занятие	Борьба за подбор мяча, отскочившего от щита, и отблокирование.	**2**	Подтягивания 10раз
17-18	практическое занятие	Проходы под щит с сопротивлением. .	**2**	
19	практическое занятие	Трехочковые броски с 5 точек (из углов площадки, под 45 , в лоб), по 5 бросков с каждой точки.	**1**	Имитация движения кисти при броске 2 минуты
20-22	практическое занятие	Совершенствование техники игры в баскетбол.ОФП.	**3**	Написать подвижную игру с мячами.
23-24	практическое занятие	Свободная игра в баскетбол.	**2**	
25-26	практическое занятие	Свободная игра в баскетбол.	**2**	Написать подвижную игру на внимания.
27-28	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по баскетболу	**2**	
		Всего:	28	

ЛИТЕРАТУРА

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