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 6
Преподаватель (ФИО) Кудрявцев Николай Васильевич
Обязательная аудиторная нагрузка на дисциплины ОГСЭ 38 час
В том числе:
теоретических занятий 0 час
лабораторных работ 0 час
практических занятий 38 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				
1-2	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по баскетболу	**2**	
Тема 1.2. Совершенствование техники игры в футбол				
3-4	практическое занятие	Совершенствование техники игры в футбол.	**2**	Выполнять общие упражнения воздействующие на развитие физических качества (выносливость)
5-6	практическое занятие	Совершенствование техники игры в футбол.	**2**	
7-8	практическое занятие	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча, Отбор мяча.	**2**	Имитация движений.
9-10	практическое занятие	Обманные движения (финты),остановка мяча.	**2**	
11-12	практическое занятие	Обманные движения (финты),остановка мяча.	**2**	
13-14	практическое занятие	Свободная игра.	**2**	
15-16	практическое занятие	Свободная игра.	**2**	
Тема 1.3. Совершенствование игры в настольный теннис				
17-18	практическое занятие	Совершенствование основным техническим приемам: Исходные положения (стойки)правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя.	**2**	
19-20	практическое занятие	Совершенствование основным способам передвижений: бесшажный, шаги, прыжки, рывки.	**2**	Прыжки на скакалке 40 сек.
21-22	практическое занятие	Совершенствование способам держания ракетки:вертикальная хватка-«пером»,горизонтальная хватка-«рукопожатие»	**2**	
23-24	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.
25-26	практическое занятие	Совершенствование техническим приемам нижним вращением: срезка, подрезка.	**2**	Имитация вращения ракеткой.
27-28	практическое занятие	Совершенствование техническим приемам без вращения мяча:Толчок, откидка, подставка.	**2**	
29	практическое занятие	Совершенствование техническим приемам с верхним вращением: Накат, топс- удар.	**1**	
30-32	практическое занятие	Игровые спаррринги.	**3**	
33-34	практическое занятие	Игровые спаррринги.	**2**	Подтягивания 10раз.
Раздел 2. Легкая атлетика.				
Тема 2.1. Совершенствование техники метания малого мяча				
35-36	практическое занятие	Кроссовая подготовка.	**2**	
37-38	практическое занятие	Совершенствование техники метания малого мяча: правой и левой рукой.	**2**	Составить комплекс упражнения для сердечно сосудистой системы занимающихся.
		Всего:	38	

ЛИТЕРАТУРА

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