



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                                       | <b>15.02.08 Технология машиностроения</b>               |  |     |
| Наименование дисциплины                             | ОГСЭ.04 Физическая культура                             |  |     |
| Курс и группа                                       | 2 курс ТМ-16-2                                          |  |     |
| Семестр                                             | 4                                                       |  |     |
| Преподаватель (ФИО)                                 | Кудрявцев Николай Васильевич, Анохин Виталий Николаевич |  |     |
| Обязательная аудиторная нагрузка на дисциплины ОГСЭ | 46                                                      |  | час |
| В том числе:                                        |                                                         |  |     |
| теоретических занятий                               | 0                                                       |  | час |
| лабораторных работ                                  | 0                                                       |  | час |
| практических занятий                                | 46                                                      |  | час |
| консультаций по курсовому проектированию            | 0                                                       |  | час |
| Проверил                                            | Филиппова Т.Ф. 31.08.2017                               |  |     |

| №                                                                    | Вид занятия          | Наименование разделов, тем, СРС                                                                                                                          | Кол-во | Домашнее задание                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Спортивные игры</b>                                     |                      |                                                                                                                                                          |        |                                                                                          |
| <b>Тема 1.1. Совершенствование техники игры в баскетбол</b>          |                      |                                                                                                                                                          |        |                                                                                          |
| 1-2                                                                  | практическое занятие | Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП.                                                                                        | 2      | Выполнять общие упражнения воздействующие на развитие физических качества (координации). |
| 3-4                                                                  | 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.                                                                  |
| 5-6                                                                  | практическое занятие | Совершенствование передачи в паре четырьмя мячами стоя на месте и в движении на расстоянии 3-4 м.                                                        | 2      | Прыжки с полуприседа 15 раз                                                              |
| 7-8                                                                  | практическое занятие | Совершенствование ведения мяча с поворотами одним и двумя мячами через все поле.                                                                         | 2      | Имитация ведения мяча.                                                                   |
| 9-10                                                                 | практическое занятие | Совершенствование ведения мяча с поворотами одним и двумя мячами через все поле.                                                                         | 2      | имитация передачи мяча из-за головы                                                      |
| 11-12                                                                | практическое занятие | Дриблинг на щите двумя мячами на вытянутых вверх руках.                                                                                                  | 2      | Отжимания 30 раз                                                                         |
| 13-14                                                                | практическое занятие | Борьба за подбор мяча, отскочившего от щита, и блокирование.                                                                                             | 2      | Подтягивания 10 раз                                                                      |
| 15-16                                                                | практическое занятие | Проходы под щит с сопротивлением.                                                                                                                        | 2      | кросс 5 километров                                                                       |
| 17-18                                                                | практическое занятие | Обучение трех очковым броскам с 5 точек (из углов площадки, под 45 градусов , в лоб)                                                                     | 2      | Имитация движения кисти руки при броске, выполнение 2 минуты.                            |
| 19-20                                                                | практическое занятие | Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП                                                                                                          | 2      | Описать в тетради подвижную игру с мячами.                                               |
| 21-22                                                                | практическое занятие | Учебная игра в баскетбол 5 на 5 с минимальным отдыхом между таймами.                                                                                     | 2      | Повторить правила игры в баскетбол                                                       |
| 23-24                                                                | практическое занятие | Учебная игра в баскетбол 4 на 5, четверо атакуют пятеро защищают                                                                                         | 2      | Описать в тетради подвижную игру на внимание.                                            |
| 25-26                                                                | практическое занятие | Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди на скорости.                                                                | 2      | Имитация передачи мяча от груди 3 минут                                                  |
| 27-28                                                                | практическое занятие | Совершенствование техники игры в баскетбол: техника передвижения на площадке, техника владения мячом.                                                    | 2      | Приседания 3 раза по 30 секунд                                                           |
| 29-30                                                                | практическое занятие | Сдача контрольных нормативов по баскетболу: выполнение штрафных бросков 10 повторений.                                                                   | 2      | Поднимание опускание туловища из положения лежа 40 раз                                   |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>                                     |                      |                                                                                                                                                          |        |                                                                                          |
| <b>Тема 2.1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции</b> |                      |                                                                                                                                                          |        |                                                                                          |
| 31-32                                                                | практическое занятие | Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта.                                                          | 2      | Кросс 3 км.                                                                              |
| 33-34                                                                | практическое занятие | Легкоатлетический кросс.                                                                                                                                 | 2      | Легкий бег 10-15 минут                                                                   |
| 35-36                                                                | практическое занятие | Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.                                                                                                | 2      |                                                                                          |
| 37-38                                                                | практическое занятие | Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.                                                                                                | 2      |                                                                                          |
| 39-40                                                                | практическое занятие | Совершенствование техники бега по прямой.                                                                                                                | 2      | Приседания 30 раз                                                                        |
| 41-42                                                                | практическое занятие | Совершенствование техники бега по повороту.                                                                                                              | 2      | Легкий бег 10-15 минут                                                                   |

|        |                      |                                                                         |    |                        |
|--------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------|----|------------------------|
| 43-44  | практическое занятие | Совершенствование техники стартового разгона и занятие выгодной позиции | 2  | Легкий бег 10-15 минут |
| 45-46  | практическое занятие | Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.    | 2  |                        |
| Всего: |                      |                                                                         | 46 |                        |

## ЛИТЕРАТУРА

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