Министерство образования Иркутской области
ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»

Утверждаю
Зам. директора по УР
_____ Коробкова Е.А.
«31» августа 2018 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2018 - 2019 учебный год

Специальности **09.02.01 Компьютерные системы и комплексы**
Наименование дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура
Курс и группа 3 курс КС-16-1
Семестр 6
Преподаватель (ФИО) Кулиш Евгения Алексеевна
Обязательная аудиторная нагрузка на дисциплины ОГСЭ 40 час
В том числе:
теоретических занятий 0 час
лабораторных работ 0 час
практических занятий 40 час
консультаций по курсовому проектированию 0 час

Проверил Филиппова Т.Ф. 31.08.2018

№	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	Совершенствование техники игры в баскетбол.ОФП.	**2**	Написать подвижную игру с мячами.
3-4	практическое занятие	Свободная игра в баскетбол.	**2**	
5-6	практическое занятие	Свободная игра в баскетбол.	**2**	Написать подвижную игру на внимания.
7-9	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по баскетболу	**3**	
10-11	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по баскетболу	**2**	
Тема 1.2. Совершенствование техники игры в футбол				
12-13	практическое занятие	Совершенствование техники игры в футбол.	**2**	Выполнять общие упражнения воздействующие на развитие физических качества (выносливость)
14-15	практическое занятие	Совершенствование техники игры в футбол.	**2**	
16-17	практическое занятие	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча, Отбор мяча.	**2**	Имитация движений.
18-19	практическое занятие	Обманные движения (финты),остановка мяча.	**2**	
20-21	практическое занятие	Обманные движения (финты),остановка мяча.	**2**	
22-23	практическое занятие	Свободная игра.	**2**	
24-25	практическое занятие	Свободная игра.	**2**	
Тема 1.3. Совершенствование игры в настольный теннис				
26-27	практическое занятие	Совершенствование основным техническим приемам: Исходные положения (стойки)правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя.	**2**	
28-29	практическое занятие	Совершенствование основным способам передвижений: бесшажный, шаги, прыжки, рывки.	**2**	Прыжки на скакалке 40 секунд.
30-31	практическое занятие	Совершенствование способам держания ракетки:вертикальная хватка-«пером»,горизонтальная хватка-«рукопожатие»	**2**	
32-33	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.
34-35	практическое занятие	Совершенствование техническим приемам нижним вращением: срезка, подрезка.	**2**	Имитация вращения ракеткой.
36-37	практическое занятие	Совершенствование техническим приемам без вращения мяча:Толчок, откидка, подставка.	**2**	
38	практическое занятие	Совершенствование техническим приемам с верхним вращением: Накат, топс- удар.	**1**	
39-40	практическое занятие	Игровые спарринги.	**2**	
		Всего:	40	

ЛИТЕРАТУРА

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