



Министерство образования Иркутской области
ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»

Утверждаю

Зам. директора по УР

 Коробкова Е.А.

«31» августа 2022 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2022 - 2023 учебный год

Специальности 24.02.01 Производство летательных аппаратов

Наименование дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Курс и группа 2 курс С-21-1

Семестр 4

Преподаватель (ФИО) Кудрявцев Николай Васильевич, Уманец Антон Владимирович

Обязательная аудиторная нагрузка на дисциплины ОГСЭ 32 час

В том числе:

теоретических занятий	<u>0</u>	час
лабораторных работ	<u>0</u>	час
практических занятий	<u>32</u>	час
консультаций по курсовому проектированию	<u>0</u>	час

Проверил Филиппова Т.Ф. 31.08.2022

№	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	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в баскетбол.	2	Выполнять общие упражнения воздействующие на развитие физических качества (координации).
3-4	практическое занятие	Совершенствование передачи мяча поочередно левой и правой рукой.	2	Имитация передачи мяча.
5-6	практическое занятие	Совершенствование передачи мяча в паре стоя на месте и в движении.	2	Прыжки с полуприседа 15 раз
7-8	практическое занятие	Совершенствование ведения мяча с поворотами через все поле.	2	Имитация ведения мяча.
9-10	практическое занятие	Совершенствование ведения мяча с поворотами через все поле.	2	имитация передачи мяча из-за головы
11-12	практическое занятие	Дриблинг двумя мячами на вытянутых вверх руках.	2	Отжимания 30 раз
13-14	практическое занятие	Борьба за подбор мяча и блокирование.	2	Подтягивания 10 раз
15-16	практическое занятие	Проходы под щит с сопротивлением.	2	кросс 5 километров
17-18	практическое занятие	Техника выполнения трех очкового броска.	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: передвижения на площадке, владения мячом.	2	Приседания 3 раза по 30 секунд
29	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по баскетболу: выполнение штрафных бросков (10 повторений).	1	
30	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по баскетболу: выполнение штрафных бросков (10 повторений).	1	Поднимание опускание туловища из положения лежа 40 раз
Раздел 2. Легкая атлетика				
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции				
31-32	практическое занятие	Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта.	2	Кросс 3 км.
Всего:			32	

ЛИТЕРАТУРА

- [дополнительная] Сахарова Е.В. Физическая культура : учебное пособие / Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И.. — Волгоград, Саратов : Волгоградский институт бизнеса, 2013. — 95 с. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/11361.html> (дата обращения: 30.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
- [основная] Быченков С.В. Физическая культура : учебник для СПО / Быченков С.В., Везеницын О.В.. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL:

<https://www.iprbookshop.ru/77006.html> (дата обращения: 30.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей