



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	<b>15.02.08 Технология машиностроения</b>		
Наименование дисциплины	ОГСЭ.04 Физическая культура		
Курс и группа	2 курс ТМ-21-1		
Семестр	4		
Преподаватель (ФИО)	Кудрявцев Николай Васильевич		
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. 31.08.2022		

№	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.	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: техника передвижения на площадке, техника владения мячом.	2	Приседания 3 раза по 30 секунд.
29	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по баскетболу: выполнение штрафных бросков (10 повторений).	1	Поднимание опускание туловища из положения лежа 40 раз.
30	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по баскетболу: выполнение штрафных бросков (10 повторений).	1	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	Кросс 2 км.
37-38	практическое занятие	Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.	2	Кросс 2км.
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 занятия выгодной позиции.	2	Легкий бег 10-15 минут.

45	практическое занятие	Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.	1	
46	практическое занятие	Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.	1	
Всего:			46	

## ИСТОЧНИКИ

1. [основная] Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 3-е изд. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 122 с. — ISBN 978-5-4488-1954-4, 978-5-4497-2851-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/138338.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей