



Министерство образования Иркутской области
ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»

Утверждаю

Зам. директора по УР

 Коробкова Е.А.

«31» августа 2023 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2023 - 2024 учебный год

Специальности 24.02.01 Производство летательных аппаратов

Наименование дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Курс и группа 3 курс С-21-1

Семестр 6

Преподаватель (ФИО) Кудрявцев Николай Васильевич, Уманец Антон Владимирович

Обязательная аудиторная нагрузка на дисциплины ОГСЭ 48 час

В том числе:

теоретических занятий	<u>0</u>	час
лабораторных работ	<u>0</u>	час
практических занятий	<u>48</u>	час
консультаций по курсовому проектированию	<u>0</u>	час

Проверил Филиппова Т.Ф. 31.08.2023

№	Вид занятия	Наименование разделов, тем, СРС	Кол-во	Домашнее задание
Раздел 1. Спортивные игры				
Тема 1.1. Совершенствование техники игры в мини-футбол				
1-2	практическое занятие	Техника удара по мячу головой в футболе.	2	Имитация удара головой по мячу в футболе
3-4	практическое занятие	Техника остановки (приема) мяча в футболе.	2	Повторить правила игры в мини-футбол.
5-6	практическое занятие	Совершенствование техники ведения (дриблинга) мяча в футболе.	2	Отжимание ноги на скамейке 3 подхода по 20 раз
7-8	практическое занятие	Техника вбрасывания мяча в футболе.	2	Имитация техники вбрасывания мяча в футболе.
9	практическое занятие	Удары по мячу в створ ворот разученными способами.	1	
10	практическое занятие	Удары по мячу в створ ворот разученными способами.	1	Повторить правила игры в мини-футбол
Тема 1.2. Совершенствование техники игры в баскетбол				
11-12	практическое занятие	Совершенствование техники нападения в баскетболе.	2	Повторить правила игры в баскетбол
13-14	практическое занятие	Совершенствование техники защиты в баскетболе.	2	Кроссовая подготовка
15-16	практическое занятие	Совершенствование взаимосвязи техники нападения и защиты в баскетболе.	2	
17-18	практическое занятие	Совершенствование приемов техники нападения в баскетболе.	2	Имитация броска по кольцу кистью руки.
19	практическое занятие	Зачетное занятие по баскетболу: выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от груди на время.	1	
20	практическое занятие	Зачетное занятие по баскетболу: выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от груди на время.	1	
Тема 1.3. Совершенствование техники игры в волейбол				
21-22	практическое занятие	Совершенствование технических приемов волейбола и техники подач мяча.	2	Имитация подачи мяча с верху.
23-24	практическое занятие	Совершенствование техники приема-подачи мяча в волейболе.	2	
25-26	практическое занятие	Совершенствование техники передачи мяча для нападающего удара.	2	Прыжки вверх с места по 3 подхода 10 раз
27-28	практическое занятие	Совершенствование техники нападающего удара.	2	Прыжки вверх, согнув колени 3 подхода по 8 раз
29-30	практическое занятие	Зачет по выполнению технических приемов волейбола.	2	Повторить правила игры в волейбол
Тема 1.4. Совершенствование техники игры в настольный теннис				
31-32	практическое занятие	Совершенствование подачи мяча.	2	
33-34	практическое занятие	Техника стойки и передвижения теннисиста.	2	
35-36	практическое занятие	Совершенствование технической подготовки теннисистов.	2	Повторить правила игры в настольный теннис
37-38	практическое занятие	Зачетное занятие по теннису.	2	Приседания на одной ноге, держась за стену по 15 раз на каждую ногу.
Раздел 2. Легкая атлетика				
Тема 2.1. Совершенствование техники эстафетного бега				

39-40	практическое занятие	Совершенствование техники эстафетного бега. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом коротких отрезков.	2	легкий бег 12-15 минут
41-42	практическое занятие	Совершенствование передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом командой всей дистанции.	2	
43-44	практическое занятие	Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.	2	Пресс за 30 секунд
45-46	практическое занятие	Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.	2	
47-48	практическое занятие	Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.	2	
Всего:			48	

ЛИТЕРАТУРА

1. [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
2. [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