



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-21-2

Семестр 6

Преподаватель (ФИО) Кудрявцев Николай Васильевич

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