Министерство образования Иркутской области
ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»

Утверждаю
Зам. директора по УР
_____ Коробкова Е.А.
«31» августа 2020 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2020 - 2021 учебный год

Специальности **09.02.03 Программирование в компьютерных системах**
Наименование дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура
Курс и группа 3 курс ПКС-18-1
Семестр 6
Преподаватель (ФИО) Кулиш Евгения Алексеевна
Обязательная аудиторная нагрузка на дисциплины ОГСЭ 38 час
В том числе:
теоретических занятий 0 час
лабораторных работ 0 час
практических занятий 38 час
консультаций по курсовому проектированию 0 час

Проверил Филиппова Т.Ф. 31.08.2020

№	Вид занятия	Наименование разделов, тем, СРС	Кол-во	Домашнее задание
Раздел 1. Спортивные игры.				
Тема 1.1. Совершенствование техники игры в баскетбол				
1-3	практическое занятие	Совершенствование техники игры в баскетбол.ОФП.	**3**	Написать подвижную игру с мячами.
4-5	практическое занятие	Свободная игра в баскетбол.	**2**	
6-7	практическое занятие	Свободная игра в баскетбол.	**2**	Написать подвижную игру на внимания.
8-9	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по баскетболу	**2**	
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.	**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**	
		Всего:	38	

ЛИТЕРАТУРА

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