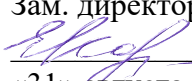




Министерство образования Иркутской области  
*ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»*

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

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
на 2020 - 2021 учебный год

Специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

Наименование дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Курс и группа 3 курс КС-18-1

Семестр 5

Преподаватель (ФИО) Уманец Антон Владимирович, Кардополова Евгения Алексеевна

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. 31.08.2020

№	Вид занятия	Наименование разделов, тем, СРС	Кол-во	Домашнее задание
<b>Раздел 1. Спортивные игры.</b>				
<b>Тема 1.1. Совершенствование техники игры в волейбол</b>				
1-3	практическое занятие	Совершенствование прямой подача снизу.	<b>3</b>	Имитация подачи снизу.
4-5	практическое занятие	Совершенствование прямой подача сверху.	<b>2</b>	
6-7	практическое занятие	Совершенствование верхней прямой подачи.	<b>2</b>	
8-9	практическое занятие	Совершенствование боковой подачи.	<b>2</b>	
10-11	практическое занятие	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	<b>2</b>	
12-13	практическое занятие	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	<b>2</b>	
14-15	практическое занятие	Свободная игра в волейбол.	<b>2</b>	Подготовка к зачету.
16-17	практическое занятие	Итоговое занятие. Выставление зачетов за семестр.	<b>2</b>	
<b>Тема 1.2. Совершенствование техники игры в баскетбол</b>				
18-19	практическое занятие	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП.	<b>2</b>	Выполнять общие упражнения воздействующие на развитие физических качества (координации).
20-21	практическое занятие	Совершенствование передачи у стены тремя мячами поочередно левой и правой рукой. Упражнение выполняется сериями по 40 с, каждый игрок имеет три подхода.	<b>2</b>	Имитация передачи мяча.
22-23	практическое занятие	Совершенствование передачи в паре четырьмя мячами стоя на месте и в движении, на расстоянии 3-4 м.	<b>2</b>	Прыжки с полуприседа 15 раз
24-25	практическое занятие	Совершенствование ведение мяча с поворотами одним и двумя мячами через все поле.	<b>2</b>	Имитация ведения мяча.
26-27	практическое занятие	Дриблинг на щите двумя мячами на вытянутых вверх руках.	<b>2</b>	Отжимания 30 раз
28-29	практическое занятие	Борьба за подбор мяча, отскочившего от щита, и отблокирование.	<b>2</b>	Подтягивания 10раз
30-31	практическое занятие	Проходы под щит с сопротивлением. .	<b>2</b>	
32	практическое занятие	Трехочковые броски с 5 точек (из углов площадки, под 45 , в лоб), по 5 бросков с каждой точки.	<b>1</b>	Имитация движения кисти при броске 2 минуты
Всего:			<b>32</b>	

## ЛИТЕРАТУРА

- [основная] Волков В.Ю. Физическая культура : учебник для вузов [Электронный ресурс] / В.Ю. Волкова, Л.М. Волкова. - СПб. : СПбГПУ, 2003. - с.
- [дополнительная] Физическая культура : учебное пособие / Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И.. - Волгоград, Саратов : Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. - 94 с. - Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/11361>