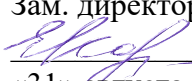




Министерство образования Иркутской области
ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»

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 6

Преподаватель (ФИО) Уманец Антон Владимирович, Кардополова Евгения Алексеевна

Обязательная аудиторная нагрузка на дисциплины ОГСЭ 40 час

В том числе:

теоретических занятий	<u>0</u>	час
лабораторных работ	<u>0</u>	час
практических занятий	<u>40</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
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	
39-40	практическое занятие	Игровые спарринги.	2	
Всего:			40	

ЛИТЕРАТУРА

1. [основная] Волков В.Ю. Физическая культура : учебник для вузов [Электронный ресурс] / В.Ю. Волкова, Л.М. Волкова. - СПб. : СПбГПУ, 2003. - с.
2. [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>