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 **15.02.08 Технология машиностроения**
Наименование дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура
Курс и группа 2 курс ТМ-19-2
Семестр 4
Преподаватель (ФИО) Гаврилов Максим Анатольевич, Кудрявцев Николай Васильевич
Обязательная аудиторная нагрузка на дисциплины ОГСЭ 46 час
В том числе:
теоретических занятий 0 час
лабораторных работ 0 час
практических занятий 46 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*** | | | | |
| 1-2 | практическое занятие | Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в баскетбол. | **2** | Выполнять общие упражнения воздействующие на развитие физических качества (координации). |
| 3-4 | практическое занятие | Совершенствование передачи мяча поочередно левой и правой рукой. | **2** | Имитация передачи мяча. |
| 5-6 | практическое занятие | Совершенствование передачи мяча в паре, стоя на месте и в движении. | **2** | Прыжки с полуприседа 15 раз |
| 7-8 | практическое занятие | Совершенствование ведения мяча с поворотами через все поле. | **2** | Имитация ведения мяча. |
| 9-10 | практическое занятие | Совершенствование ведения мяча с поворотами через все поле. | **2** | имитация передачи мяча из-за головы |
| 11-12 | практическое занятие | Дриблинг двумя мячами на вытянутых вверх руках. | **2** | Отжимания 30 раз |
| 13-14 | практическое занятие | Борьба за подбор мяча, и блокирование. | **2** | Подтягивания 10 раз |
| 15-16 | практическое занятие | Проходы под щит с сопротивлением. | **2** | кросс 5 киломметров |
| 17-18 | практическое занятие | Техника выполнения трех очкового броска | **2** | Имитация движения кисти руки при броске, выполнение 2 минуты. |
| 19-20 | практическое занятие | Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП | **2** | Описать в тетради подвижную игру с мячами. |
| 21-22 | практическое занятие | Учебная игра в баскетбол 5 на 5 с минимальным отдыхом между таймами. | **2** | Повторить правила игры в баскетбол |
| 23-24 | практическое занятие | Учебная игра в баскетбол 4 на 5, четверо атакуют пятеро защищают | **2** | Описать в тетради подвижную игру на внимание. |
| 25-26 | практическое занятие | Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди на скорости. | **2** | Имитация передачи мяча от груди 3 минут |
| 27-28 | практическое занятие | Совершенствование техники игры в баскетбол: техника передвижения на площадке, техника владения мячом. | **2** | Приседания 3 раза по 30 секунд |
| 29-30 | практическое занятие | Сдача контрольных нормативов по баскетболу: выполнение штрафных бросков (10 повторений). | **2** | Поднимание опускание туловища из положения лежа 40 раз |
| ***Раздел 2. Легкая атлетика*** | | | | |
| ***Тема 2.1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции*** | | | | |
| 31-32 | практическое занятие | Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта. | **2** | Кросс 3 км. |
| 33-34 | практическое занятие | Легкоатлетический кросс. | **2** | Легкий бег 10-15 минут |
| 35-36 | практическое занятие | Совершенствование техники экономичного бега по дистанции. | **2** | |
| 37-38 | практическое занятие | Совершенствование техники экономичного бега по дистанции. | **2** | |
| 39-40 | практическое занятие | Совершенствование техники бега по прямой. | **2** | Приседания 30 раз |
| 41-42 | практическое занятие | Совершенствование техники бега по повороту. | **2** | Легкий бег 10-15 минут |
| 43-44 | практическое занятие | Совершенствование техники стартового разгона и занятия выгодной позиции | **2** | Легкий бег 10-15 минут |
| 45-46 | практическое занятие | Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши. | **2** | |
| | | Всего: | 46 | |

# ЛИТЕРАТУРА

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

2. [основная] Быченков С.В. Физическая культура : учебник для СПО / Быченков С.В., Везеницын О.В.. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 c. — 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