Министерство образования Иркутской области
ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»

Утверждаю
Зам. директора по УР
_____ Коробкова Е.А.
«31» августа 2021 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2021 - 2022 учебный год

Специальности **09.02.03 Программирование в компьютерных системах**
Наименование дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура
Курс и группа 3 курс ПКС-19-1
Семестр 5
Преподаватель (ФИО) Кудрявцев Николай Васильевич
Обязательная аудиторная нагрузка на дисциплины ОГСЭ 32 час
В том числе:
теоретических занятий 0 час
лабораторных работ 0 час
практических занятий 32 час
консультаций по курсовому проектированию 0 час

Проверил Филиппова Т.Ф. 31.08.2021

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

ЛИТЕРАТУРА

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