



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 6

Преподаватель (ФИО) Кудрявцев Николай Васильевич

Обязательная аудиторная нагрузка на дисциплины ОГСЭ 38 час

В том числе:

теоретических занятий	<u>0</u>	час
лабораторных работ	<u>0</u>	час
практических занятий	<u>38</u>	час
консультаций по курсовому проектированию	<u>0</u>	час

Проверил Филиппова Т.Ф. 31.08.2021

№	Вид занятия	Наименование разделов, тем, СРС	Кол-во	Домашнее задание
<b>Раздел 1. Спортивные игры.</b>				
<b>Тема 1.1. Совершенствование техники игры в баскетбол</b>				
1-3	практическое занятие	Совершенствование техники игры в баскетбол.ОФП.	<b>3</b>	Написать подвижную игру с мячами.
4-5	практическое занятие	Свободная игра в баскетбол.	<b>2</b>	
6-7	практическое занятие	Свободная игра в баскетбол.	<b>2</b>	Написать подвижную игру на внимания.
8-9	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по баскетболу	<b>2</b>	
10-11	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по баскетболу	<b>2</b>	
<b>Тема 1.2. Совершенствование техники игры в футбол</b>				
12-13	практическое занятие	Совершенствование техники игры в футбол.	<b>2</b>	Выполнять общие упражнения воздействующие на развитие физических качества (выносливость)
14-15	практическое занятие	Совершенствование техники игры в футбол.	<b>2</b>	
16-17	практическое занятие	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча, отбор мяча.	<b>2</b>	Имитация движений.
18-19	практическое занятие	Обманные движения (финты), остановка мяча.	<b>2</b>	
20-21	практическое занятие	Обманные движения (финты), остановка мяча.	<b>2</b>	
22-23	практическое занятие	Свободная игра.	<b>2</b>	
24-25	практическое занятие	Свободная игра.	<b>2</b>	
<b>Тема 1.3. Совершенствование игры в настольный теннис</b>				
26-27	практическое занятие	Совершенствование основным техническим приемам: исходные положения (стойки) правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя.	<b>2</b>	
28-29	практическое занятие	Совершенствование основным способам передвижений: бесшажный, шаги, прыжки, рывки.	<b>2</b>	Прыжки на скакалке 40 секунд.
30-31	практическое занятие	Совершенствование способам держания ракетки: вертикальная хватка-«пером», горизонтальная хватка-«рукопожатие»	<b>2</b>	
32-33	практическое занятие	Совершенствование подачи мяча: по способу расположения игрока, по месту выполнения контакта ракетки с мячом.	<b>2</b>	Имитация подачи мяча ракеткой.
34-35	практическое занятие	Совершенствование техническим приемам нижним вращением: срезка, подрезка.	<b>2</b>	Имитация вращения ракеткой.
36-37	практическое занятие	Совершенствование техническим приемам без вращения мяча: толчок, откидка, подставка.	<b>2</b>	
38	практическое занятие	Совершенствование техническим приемам с верхним вращением: накат, топс-удар.	<b>1</b>	
Всего:			<b>38</b>	

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