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 **24.02.01 Производство летательных аппаратов**
Наименование дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура
Курс и группа 3 курс С-19-1
Семестр 6
Преподаватель (ФИО) Кулиш Евгения Алексеевна
Обязательная аудиторная нагрузка на дисциплины ОГСЭ 48 час
В том числе:
теоретических занятий 0 час
лабораторных работ 0 час
практических занятий 48 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 мини-футбол*** | | | | |
| 1-2 | практическое занятие | Техника удара по мячу головой в футболе. | **2** | Имитация удара головой по мячу в футболе |
| 3-4 | практическое занятие | Техника остановки (приема) мяча в футболе. | **2** | Повторить правила игры в мини-футбол. |
| 5-6 | практическое занятие | Совершенствование техники ведения (дриблинга) мяча в футболе. | **2** | Отжимание ноги на скамейке 3 подхода по 20 раз |
| 7-8 | практическое занятие | Техника вбрасывания мяча в футболе. | **2** | Имитация техники вбрасывания мяча в футболе. |
| 9-10 | практическое занятие | Удары по мячу в створ ворот разученными способами. | **2** | Повторить правила игры в мини-футбол |
| ***Тема 1.2. Совершенствование техники игры в баскетбол*** | | | | |
| 11-12 | практическое занятие | Совершенствование техники нападения в баскетболе. | **2** | Повторить правила игры в баскетбол |
| 13-14 | практическое занятие | Совершенствование техники защиты в баскетболе. | **2** | Кроссовая подготовка |
| 15-16 | практическое занятие | Совершенствование взаимосвязи техники нападения и защиты в баскетболе. | **2** | |
| 17-18 | практическое занятие | Совершенствование приемов техники нападения в баскетболе. | **2** | Имитация броска по кольцу кистью руки. |
| 19-20 | практическое занятие | Зачетное занятие по баскетболу: выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от груди на время. | **2** | |
| ***Тема 1.3. Совершенствование техники игры в волейбол*** | | | | |
| 21-22 | практическое занятие | Совершенствование технических приемов волейбола и техники подач мяча. | **2** | Имитация подачи мяча с верху. |
| 23-24 | практическое занятие | Совершенствование техники приема-подачи мяча в волейболе. | **2** | |
| 25-26 | практическое занятие | Совершенствование техники передачи мяча для нападающего удара. | **2** | Прыжки вверх с места по 3 подхода 10 раз |
| 27-28 | практическое занятие | Совершенствование техники нападающего удара | **2** | Прыжки вверх, согнув коллени 3 подхода по 8 раз |
| 29-30 | практическое занятие | Зачет по выполнению технических приемов волейбола. | **2** | Повторить правила игры в волейбол |
| ***Тема 1.4. Совершенствование техники игры в настольный теннис*** | | | | |
| 31-32 | практическое занятие | Совершенствование подачи мяча. | **2** | |
| 33-34 | практическое занятие | Техника стойки и передвижения теннисиста. | **2** | |
| 35-36 | практическое занятие | Совершенствование технической подготовки теннисистов | **2** | Повторить правила игры в настольный теннис |
| 37-38 | практическое занятие | Зачетное занятие по теннису. | **2** | Приседания на одной ноге, держась за стену по 15 раз на каждую ногу. |
| ***Раздел 2. Легкая атлетика*** | | | | |
| ***Тема 2.1. Совершенствование техники эстафетного бега*** | | | | |
| 39-40 | практическое занятие | Совершенствование техники эстафетного бега. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом коротких отрезков. | **2** | легкий бег 12-15 минут |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 41-42 | практическое занятие | Совершенствование передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом командой всей дистанции. | **2** | |
| 43-44 | практическое занятие | Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету. | **2** | Пресс за 30 секунд |
| 45-46 | практическое занятие | Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету. | **2** | |
| 47-48 | практическое занятие | Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету. | **2** | |
| | | Всего: | 48 | |

## ЛИТЕРАТУРА

1. [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