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 **15.02.08 Технология машиностроения**
Наименование дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура
Курс и группа 3 курс ТМ-19-2
Семестр 6
Преподаватель (ФИО) Кудрявцев Николай Васильевич
Обязательная аудиторная нагрузка на дисциплины ОГСЭ 38 час
В том числе:
теоретических занятий 0 час
лабораторных работ 0 час
практических занятий 38 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 баскетбол				
1-2	практическое занятие	Совершенствование техники нападения в баскетболе.	**2**	Повторить правила игры в баскетбол
3-4	практическое занятие	Совершенствование техники защиты в баскетболе.	**2**	Кроссовая подготовка
5-6	практическое занятие	Совершенствование взаимосвязи техники нападения и защиты в баскетболе.	**2**	
7-8	практическое занятие	Совершенствование приемов техники нападения в баскетболе.	**2**	Имитация броска по кольцу кистью руки.
9-10	практическое занятие	Зачетное занятие по баскетболу: выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от груди на время.	**2**	
Тема 1.2. Совершенствование техники игры в волейбол				
11-12	практическое занятие	Совершенствование технических приемов волейбола и техники подач мяча.	**2**	Имитация подачи мяча с верху.
13-14	практическое занятие	Совершенствование техники приема -подачи мяча в волейболе.	**2**	
15-16	практическое занятие	Совершенствование техники передачи мяча для нападающего удара.	**2**	Прыжки вверх с места по 3 подхода 10 раз
17-18	практическое занятие	Совершенствование техники нападающего удара	**2**	Прыжки вверх, согнув коллени 3 подхода по 8 раз
19-20	практическое занятие	Зачет по выполнению технических приемов волейбола.	**2**	Повторить правила игры в волейбол
Тема 1.3. Совершенствование техники игры в настольный теннис				
21-22	практическое занятие	Совершенствование подачи мяча	**2**	
23-24	практическое занятие	Техника стойки и передвижения теннисиста.	**2**	
25-26	практическое занятие	. Совершенствование технической подготовки теннисистов	**2**	Повторить правила игры в настольный теннис
27-28	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				
29	практическое занятие	Совершенствование техники эстафетного бега. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом коротких отрезков.	**1**	легкий бег 12-15 минут
30-31	практическое занятие	Совершенствование передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом командой всей дистанции.	**2**	
32-33	практическое занятие	Совершенствование техники старта бегуна, принимающего эстафету.	**2**	Пресс за 30 секунд
34-35	практическое занятие	Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.	**2**	
36-37	практическое занятие	Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.	**2**	
38	практическое занятие	Совершенствование техники финиширования при беге с эстафетной палочкой.	**1**	
		Всего:	38	

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