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-19-2
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