



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	09.02.07 Информационные системы и программирование		
Наименование дисциплины	ОГСЭ.05 Физическая культура		
Курс и группа	2 курс БД-20-2		
Семестр	4		
Преподаватель (ФИО)	Уманец Антон Владимирович		
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	40		час
В том числе:			
теоретические занятия	2		час
лабораторные работы	0		час
практические занятия	36		час
курсовое проектирование	0		час
консультации	0		час
Самостоятельная работа	2		час
Проверил	Филиппова Т.Ф. 31.08.2021		

№	Вид занятия	Наименование разделов, тем, СРС	Кол-во	Домашнее задание
Раздел 1. Легкая атлетика				
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции				
1-2	теория	Техника бега на короткие и длинные дистанции.	2	
3-4	практическое занятие	Совершенствование техники бега по прямой и повороту.	2	
5-6	практическое занятие	Совершенствование техники стартового разгона и занятия выгодной позиции	2	
7-8	практическое занятие	Сдача контрольного норматива в беге на 500 м - девушки, 1000 - юноши.	2	
Тема 1.2. Совершенствование техники метания гранаты и малого мяча				
9-10	практическое занятие	Совершенствование техники держания и выбрасывания снаряда.	2	
11-12	практическое занятие	Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с места.	2	
13-14	практическое занятие	Совершенствовать технику метания малого мяча с бросковых шагов.	2	
15-16	практическое занятие	Совершенствование техники выполнения разбега и отведения гранаты (мяча).	2	
17-18	практическое занятие	Совершенствование техники метания гранаты с полного разбега.	2	
19-20	практическое занятие	Совершенствование техники метания мяча в цель.	2	
21-22	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.	2	
Раздел 2. Спортивные игры				
Тема 2.1. Совершенствование техники игры в мини-футбол				
23-24	практическое занятие	Техника ударов по мячу в футболе: удар внутренней стороной стопы, удар внутренней частью подъема, удар серединой подъема, удар внешней стороной стопы, удары по катящемуся мячу.	2	
25-26	практическое занятие	Техника удара по мячу головой в футболе: удар серединой лба с места без прыжка, удар серединой лба в прыжке, удар серединой лба с поворотом.	2	
27-28	практическое занятие	Техника остановки (приема) мяча в футболе: ногой, подошвой катящегося мяча, подошвой опускающегося мяча, внутренней стороной стопы, бедром.	2	
29-30	практическое занятие	Техники ведения мяча (дриблинг) в футболе: внутренней стороной стопы, серединой, внешней стороной подъема.	2	
31-32	практическое занятие	Удары по мячу в створ ворот разученными способами.	2	
Тема 2.2. Совершенствование техники игры в баскетбол				
33-34	Самостоятельная работа	Совершенствование техники нападения в баскетболе: проведение «свободной» работы с мячом, выполнение приемов техники в состоянии большого эмоционального возбуждения.	2	

35-36	практическое занятие	Совершенствование техники защиты в баскетболе: защитные действия против центрального игрока, располагающегося на линии штрафного броска.	2	
37-38	практическое занятие	Совершенствование взаимосвязи техники нападения и защиты в баскетболе.	2	
39-40	практическое занятие	Совершенствование приемов техники нападения в баскетболе.	2	
Всего:			40	

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 с. — 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