



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 2 курс ТМ-20-1

Семестр 4

Преподаватель (ФИО) Кудрявцев Николай Васильевич

Обязательная аудиторная нагрузка на дисциплины ОГСЭ 46 час

В том числе:

теоретических занятий	<u>0</u>	час
лабораторных работ	<u>0</u>	час
практических занятий	<u>46</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>				
1-2	практическое занятие	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в баскетбол.	2	Выполнять общие упражнения воздействующие на развитие физических качества (координации).
3-4	практическое занятие	Совершенствование передачи мяча поочередно левой и правой рукой.	2	Имитация передачи мяча.
5-6	практическое занятие	Совершенствование передачи мяча в паре, стоя на месте и в движении.	2	Прыжки с полуприседа 15 раз
7-8	практическое занятие	Совершенствование ведения мяча с поворотами через все поле.	2	Имитация ведения мяча.
9-10	практическое занятие	Совершенствование ведения мяча с поворотами через все поле.	2	имитация передачи мяча из-за головы
11-12	практическое занятие	Дриблинг двумя мячами на вытянутых вверх руках.	2	Отжимания 30 раз
13-14	практическое занятие	Борьба за подбор мяча, и блокирование.	2	Подтягивания 10 раз
15-16	практическое занятие	Проходы под щит с сопротивлением.	2	кросс 5 километров
17-18	практическое занятие	Техника выполнения трех очкового броска	2	Имитация движения кисти руки при броске, выполнение 2 минуты.
19-20	практическое занятие	Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП	2	Описать в тетради подвижную игру с мячами.
21-22	практическое занятие	Учебная игра в баскетбол 5 на 5 с минимальным отдыхом между таймами.	2	Повторить правила игры в баскетбол
23-24	практическое занятие	Учебная игра в баскетбол 4 на 5, четверо атакуют пятеро защищают	2	Описать в тетради подвижную игру на внимание.
25-26	практическое занятие	Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди на скорости.	2	Имитация передачи мяча от груди 3 минут
27-28	практическое занятие	Совершенствование техники игры в баскетбол: техника передвижения на площадке, техника владения мячом.	2	Приседания 3 раза по 30 секунд
29-30	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по баскетболу: выполнение штрафных бросков (10 повторений).	2	Поднимание опускание туловища из положения лежа 40 раз
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>				
<b>Тема 2.1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции</b>				
31-32	практическое занятие	Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта.	2	Кросс 3 км.
33-34	практическое занятие	Легкоатлетический кросс.	2	Легкий бег 10-15 минут
35-36	практическое занятие	Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.	2	
37-38	практическое занятие	Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.	2	
39-40	практическое занятие	Совершенствование техники бега по прямой.	2	Приседания 30 раз
41-42	практическое занятие	Совершенствование техники бега по повороту.	2	Легкий бег 10-15 минут
43-44	практическое занятие	Совершенствование техники стартового разгона и занятия выгодной позиции	2	Легкий бег 10-15 минут
45-46	практическое занятие	Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.	2	
Всего:			46	

## 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 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