Министерство образования Иркутской области
ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»

Утверждаю
Зам. директора по УР
_____ Коробкова Е.А.
«31» августа 2022 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2022 - 2023 учебный год

Специальности **09.02.07 Информационные системы и программирование**
Наименование дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура
Курс и группа 2 курс ВЕБ-21-1
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. 31.08.2022

№	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**	Перечислить способы финиширования и дать их краткую характеристику.
5-6	практическое занятие	Совершенствование техники стартового разгона и занятия выгодной позиции.	**2**	
7	практическое занятие	Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.	**1**	Дать краткую характеристику специально беговым упражнениям.
8	практическое занятие	Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.	**1**	
Тема 1.2. Совершенствование техники метания гранаты и малого мяча				
9-10	практическое занятие	Совершенствование техники держания и выбрасывания снаряда.	**2**	Выполнение планки на локтях 1 минуту.
11-12	практическое занятие	Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с места.	**2**	Выполнить 35 отжиманий.
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**	Приседание 1 минуту.
17-18	практическое занятие	Совершенствование техники метания гранаты с полного разбега.	**2**	
19-20	практическое занятие	Совершенствование техники метания мяча в цель.	**2**	Выполнить отжимание 40 раз.
21	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.	**1**	
22	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.	**1**	
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**	Выполнить планку в течение 1 минуты на прямых руках.
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**	Поднимание рук и ног одновременно(складка) в положение лежа в течение 1 минуты.
29-30	практическое занятие	Техники ведения мяча (дриблинг) в футболе: внутренней стороной стопы, серединой, внешней стороной подъема.	**2**	
31	практическое занятие	Удары по мячу в створ ворот разученными способами.	**1**	Прыжки колени к груди в течение 1 минуты.
32	практическое занятие	Удары по мячу в створ ворот разученными способами.	**1**	
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 центрового игрока, располагающегося на линии штрафного броска.	**2**	Выполнить 60 отжиманий за 2 подхода.
37-38	практическое занятие	Совершенствование взаимосвязи техники нападения и защиты в баскетболе.	**2**	
39-40	практическое занятие	Совершенствование приемов техники нападения в баскетболе.	**2**	Выполнить планку в течение 1 минуты.
		Всего:	40	

ЛИТЕРАТУРА

1. [основная] Бишаева А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева. - 6-е изд., стер. - М. : Академия, 2020. - 320 с. - Текст: электронный: [сайт]. — URL: https://www.academia-moscow.ru/reader/?id=452492. - Режим доступа: для авторизир. пользователей