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 3 курс ИС-20-2
Семестр 5
Преподаватель (ФИО) Кулиш Евгения Алексеевна
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем 26 час
В том числе:
- теоретические занятия 2 час
- лабораторные работы 0 час
- практические занятия 22 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. Спортивные игры				
Тема 1.1. Совершенствование техники игры в баскетбол				
1-2	практическое занятие	Выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от груди на время.	**2**	
Тема 1.2. Совершенствование техники игры в волейбол				
3-5	практическое занятие	Совершенствование технических приемов волейбола	**3**	
6-8	практическое занятие	Совершенствование техники передачи мяча для нападающего удара.	**3**	
9-11	практическое занятие	Совершенствование техники нападающего удара	**3**	
12-14	практическое занятие	Зачет по выполнению технических приемов волейбола: прием-передача мяча через сетку на точность, выполнение нападающего удара, подача мяча по зонам.	**3**	
Тема 1.3. Совершенствование техники игры в настольный теннис				
15-16	практическое занятие	Совершенствование подачи мяча: слева с низким подбросом, слева быстрых длинных мячей с верхним вращением, слева быстрых мячей с нижним вращением.	**2**	
17-18	практическое занятие	Совершенствование стойки и передвижения теннисиста: нейтральная стойка, одношажный способ передвижения, выпад в сторону при отражении косого мяча.	**2**	
19-20	Самостоятельная работа	Составление комплекса упражнений для развития ловкости.	**2**	
21-22	практическое занятие	Совершенствование технической подготовки теннисистов: жонглирование мячом правильным хватом ракетки (с разных сторон поочерёдно), игра о стену слета; игра о стену после отскока от пола; перебрасывание мяча ракетками (как в бадминтоне).	**2**	
23-24	практическое занятие	Зачетное занятие по теннису.	**2**	
Раздел 2. Легкая атлетика				
Тема 2.1. Совершенствование техники эстафетного бега				
25-26	теория	Техника эстафетного бега. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом коротких отрезков.	**2**	
		Всего:	26	

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