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 **15.02.08 Технология машиностроения**
Наименование дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура
Курс и группа 2 курс ТМ-21-1
Семестр 4
Преподаватель (ФИО) Кудрявцев Николай Васильевич
Обязательная аудиторная нагрузка на дисциплины ОГСЭ 46 час
В том числе:
теоретических занятий 0 час
лабораторных работ 0 час
практических занятий 46 час
консультаций по курсовому проектированию 0 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	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 киломметров.
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	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по баскетболу: выполнение штрафных бросков (10 повторений).	**1**	Поднимание опускание туловища из положения лежа 40 раз.
30	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по баскетболу: выполнение штрафных бросков (10 повторений).	**1**	Поднимание опускание туловища из положения лежа 40 раз.
Раздел 2. Легкая атлетика				
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции				
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**	Кросс 2 км.
37-38	практическое занятие	Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.	**2**	Кросс 2км.
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	практическое занятие	Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.	**1**	
46	практическое занятие	Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.	**1**	
		Всего:	46	

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