Министерство образования Иркутской области
ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»

Утверждаю
Зам. директора по УР
_____ Коробкова Е.А.
«31» августа 2023 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2023 - 2024 учебный год

Специальности **09.02.07 Информационные системы и программирование**
Наименование дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура
Курс и группа 3 курс ВЕБ-21-3
Семестр 5
Преподаватель (ФИО) Кулиш Евгения Алексеевна, Уманец Антон Владимирович
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. 31.08.2023

№	Вид занятия	Наименование разделов, тем, СРС	Кол-во	Домашнее задание
Раздел 1. Спортивные игры				
Тема 1.1. Совершенствование техники игры в баскетбол				
1	практическое занятие	Выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от груди на время.	**1**	Выполнить отжимание 40 раз.
2	практическое занятие	Выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от груди на время.	**1**	
Тема 1.2. Совершенствование техники игры в волейбол				
3-4	практическое занятие	Совершенствование технических приемов волейбола.	**2**	Приседание 2 минуты.
5-6	практическое занятие	Совершенствование технических приемов волейбола.	**2**	
7-8	практическое занятие	Совершенствование техники передачи мяча для нападающего удара.	**2**	Прыжки на правой и левой ноче по 1 минуте.
9-10	практическое занятие	Совершенствование техники нападающего удара.	**2**	Отжимание 25 раз.
11-12	практическое занятие	Зачет по выполнению технических приемов волейбола: прием-передача мяча через сетку на точность, выполнение нападающего удара, подача мяча по зонам.	**2**	Планка на прямых руках с поочередным подниманием рук вперед в течение 2 минут.
13	практическое занятие	Зачет по выполнению технических приемов волейбола: прием-передача мяча через сетку на точность, выполнение нападающего удара, подача мяча по зонам.	**1**	
Тема 1.3. Совершенствование техники игры в настольный теннис				
14-15	практическое занятие	Совершенствование подачи мяча: слева с низким подбросом, слева быстрых длинных мячей с верхним вращением, слева быстрых мячей с нижним вращением.	**2**	Бэрпи в течение 2 минут,минимум 30 раз.
16-17	практическое занятие	Совершенствование стойки и передвижения теннисиста: нейтральная стойка, одношажный способ передвижения, выпад в сторону при отражении косого мяча.	**2**	
18-19	Самостоятельная работа	Составление комплекса упражнений для развития ловкости.	**2**	
20-21	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**	Отжимание 40 раз.
22-23	практическое занятие	Зачетное занятие по теннису.	**2**	
Раздел 2. Легкая атлетика				
Тема 2.1. Совершенствование техники эстафетного бега				
24-25	теория	Техника эстафетного бега. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом коротких отрезков.	**2**	
26	практическое занятие	Совершенствование передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом командой всей дистанции.	**1**	
		Всего:	26	

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