



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	15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства		
Наименование дисциплины	ОГСЭ.04 Физическая культура		
Курс и группа	3 курс ТМП-21-1		
Семестр	5		
Преподаватель (ФИО)	Кудрявцев Николай Васильевич, Уманец Антон Владимирович		
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	26		час
В том числе:			
теоретические занятия	2		час
лабораторные работы	0		час
практические занятия	24		час
курсовое проектирование	0		час
консультации	0		час
Самостоятельная работа	0		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				
1-2	теория	Техника нападения в баскетболе.	2	Повторить правила игры в баскетбол.
3-4	практическое занятие	Совершенствование техники защиты в баскетболе.	2	Кроссовая подготовка.
5-6	практическое занятие	Совершенствование взаимосвязи техники нападения и защиты в баскетболе.	2	Отжимания 30 раз юноши, 20 раз девушки.
7-8	практическое занятие	Совершенствование приемов техники нападения в баскетболе.	2	Имитация броска по кольцу кистью руки.
9	практическое занятие	Зачетное занятие по баскетболу: выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от груди на время.	1	Составление комплекса упражнений для развития гибкости верхнего плечевого пояса.
10	практическое занятие	Зачетное занятие по баскетболу: выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от груди на время.	1	Составление комплекса основных приседов.
Тема 1.2. Совершенствование техники игры в волейбол				
11-12	практическое занятие	Совершенствование технических приемов волейбола и техники подач мяча.	2	Имитация подачи мяча с верху.
13-14	практическое занятие	Совершенствование технических приемов волейбола и техники подач мяча.	2	Имитация подачи мяча с верху.
15	практическое занятие	Совершенствование техники приема -подачи мяча в волейболе.	1	Подъем и опускание туловища из положения лежа 30 раз.
16-17	практическое занятие	Совершенствование техники приема -подачи мяча в волейболе.	2	Подъем и опускание туловища из положения лежа 30 раз.
18	практическое занятие	Совершенствование техники передачи мяча для нападающего удара.	1	Прыжки вверх с места по 3 подхода 10 раз.
19-20	практическое занятие	Совершенствование техники передачи мяча для нападающего удара.	2	Прыжки вверх с места по 3 подхода 10 раз.
21	практическое занятие	Совершенствование техники нападающего удара.	1	Прыжки вверх, согнув колени 3 подхода по 8 раз.
22-23	практическое занятие	Совершенствование техники нападающего удара.	2	Прыжки вверх, согнув колени 3 подхода по 8 раз.
24	практическое занятие	Зачет по совершенствованию технических приемов волейбола: прием-передача мяча через сетку на точность, выполнение нападающего удара, подача мяча по зонам.	1	Повторить правила игры в волейбол.
25-26	практическое занятие	Зачет по совершенствованию технических приемов волейбола: прием-передача мяча через сетку на точность, выполнение нападающего удара, подача мяча по зонам.	2	Повторить правила игры в волейбол.
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