



Министерство образования Иркутской области  
*ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»*

Утверждаю

Зам. директора по УР

Коробкова Е.А.

«31» августа 2018 г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
на 2018 - 2019 учебный год

|                                                     |                                                    |  |     |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--|-----|
| Специальности                                       | <b>24.02.01 Производство летательных аппаратов</b> |  |     |
| Наименование дисциплины                             | ОГСЭ.04 Физическая культура                        |  |     |
| Курс и группа                                       | 3 курс С-16-3                                      |  |     |
| Семестр                                             | 6                                                  |  |     |
| Преподаватель (ФИО)                                 | Уманец Антон Владимирович                          |  |     |
| Обязательная аудиторная нагрузка на дисциплины ОГСЭ | 48                                                 |  | час |
| В том числе:                                        |                                                    |  |     |
| теоретических занятий                               | 0                                                  |  | час |
| лабораторных работ                                  | 0                                                  |  | час |
| практических занятий                                | 48                                                 |  | час |
| консультаций по курсовому проектированию            | 0                                                  |  | час |

Проверил \_\_\_\_\_ Филиппова Т.Ф. 31.08.2018

| №                                                                   | Вид занятия          | Наименование разделов, тем, СРС                                                                                                                                      | Кол-во | Домашнее задание                               |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Спортивные игры</b>                                    |                      |                                                                                                                                                                      |        |                                                |
| <b>Тема 1.1. Совершенствование техники игры в мини-футбол</b>       |                      |                                                                                                                                                                      |        |                                                |
| 1-2                                                                 | практическое занятие | Совершенствование техники удара по мячу головой в футболе: удар серединой лба с места без прыжка, удар серединой лба в прыжке, удар серединой лба с поворотом.       | 2      | Имитация удара головой по мячу в футболе       |
| 3-4                                                                 | практическое занятие | Совершенствование техники остановки (приема) мяча в футболе: ногой, подошвой катящегося мяча, подошвой опускающегося мяча, внутренней стороной стопы, бедром.        | 2      | Повторить правила игры в мини-футбол.          |
| 5-6                                                                 | практическое занятие | Совершенствование техники ведения мяча (дриблинг) в футболе: внутренней стороной стопы, серединой, внешней стороной подъема.                                         | 2      | Отжимание ноги на скамейке 3 подхода по 20 раз |
| 7-8                                                                 | практическое занятие | Совершенствование техники вбрасывания мяча в футболе.                                                                                                                | 2      | Имитация техники вбрасывания мяча в футболе.   |
| 9-10                                                                | практическое занятие | Итоговое занятие, удары по мячу в створ ворот разученными способами.                                                                                                 | 2      | Повторить правила игры в мини-футбол           |
| <b>Тема 1.2. Совершенствование техники игры в баскетбол</b>         |                      |                                                                                                                                                                      |        |                                                |
| 11-12                                                               | практическое занятие | Совершенствование техники нападения в баскетболе: проведение «свободной» работы с мячом, выполнение приемов техники в состоянии большого эмоционального возбуждения. | 2      | Повторить правила игры в баскетбол             |
| 13-14                                                               | практическое занятие | Совершенствование техники защиты в баскетболе: защитные действия против центрального игрока, располагающегося на линии штрафного броска.                             | 2      | Кроссовая подготовка                           |
| 15-16                                                               | практическое занятие | Совершенствование взаимосвязи техники нападения и защиты в баскетболе.                                                                                               | 2      |                                                |
| 17-18                                                               | практическое занятие | Совершенствование приемов техники нападения в баскетболе.                                                                                                            | 2      | Имитация броска по кольцу кистью руки.         |
| 19-20                                                               | практическое занятие | Зачетное занятие по баскетболу: выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от груди на время.                                          | 2      |                                                |
| <b>Тема 1.3. Совершенствование техники игры в волейбол</b>          |                      |                                                                                                                                                                      |        |                                                |
| 21-22                                                               | практическое занятие | Совершенствование технических приемов волейбола и техники подач мяча.                                                                                                | 2      | Имитация подачи мяча с верху.                  |
| 23-24                                                               | практическое занятие | Совершенствование техники приема -подачи мяча в волейболе.                                                                                                           | 2      |                                                |
| 25-26                                                               | практическое занятие | Совершенствование техники передачи мяча для нападающего удара.                                                                                                       | 2      | Прыжки вверх с места по 3 подхода 10 раз       |
| 27-28                                                               | практическое занятие | Совершенствование техники нападающего удара                                                                                                                          | 2      | Прыжки вверх, согнув колени 3 подхода по 8 раз |
| 29-30                                                               | 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              |
| <b>Тема 1.4. Совершенствование техники игры в настольный теннис</b> |                      |                                                                                                                                                                      |        |                                                |

|       |                      |                                                                                                                                                                                                                                             |   |                                                                      |
|-------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------|
| 31-32 | практическое занятие | Совершенствование подачи мяча : слева с низким подбросом, слева быстрых длинных мячей с верхним вращением, слева быстрых мячей с нижним вращением.                                                                                          | 2 |                                                                      |
| 33-34 | практическое занятие | Совершенствование стойки и передвижения теннисиста: нейтральная стойка , одношажный способ передвижения, выпад в сторону при отражении косого мяча.                                                                                         | 2 |                                                                      |
| 35-36 | 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 | Повторить правила игры в настольный теннис                           |
| 37-38 | практическое занятие | Зачетное занятие по теннису. Испытание на ловкость и чувство мяча. Набивание мяча (жонглирование) ракеткой стоя на месте и в движении не менее 30 сек.(с одной попытки) и не менее 1 минуты (с одной попытки).                              | 2 | Приседания на одной ноге, держась за стену по 15 раз на каждую ногу. |

## *Раздел 2. Легкая атлетика*

### *Тема 2.1. Совершенствование техники эстафетного бега*

|        |                      |                                                                                                                                                             |    |                        |
|--------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------|
| 39-40  | практическое занятие | Совершенствование техники и методики эстафетного бега. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом коротких отрезков. | 2  | легкий бег 12-15 минут |
| 41-42  | практическое занятие | Совершенствование передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом командой всей дистанции.                                | 2  |                        |
| 43-44  | практическое занятие | Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.                                                                                                     | 2  | Пресс за 30 секунд     |
| 45-46  | практическое занятие | Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.                                                                                                     | 2  |                        |
| 47-48  | практическое занятие | Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.                                                                                                     | 2  |                        |
| Всего: |                      |                                                                                                                                                             | 48 |                        |

## ЛИТЕРАТУРА

1. [основная] Волков В.Ю. Физическая культура : учебник для вузов [Электронный ресурс] / В.Ю. Волкова, Л.М. Волкова. - СПб. : СПбГПУ, 2003. - с.