



Министерство образования Иркутской области
ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»

Утверждаю

Зам. директора по УР

Коробкова Е.А.

«31» августа 2019 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2019 - 2020 учебный год

Специальности	24.02.01 Производство летательных аппаратов		
Наименование дисциплины	ОГСЭ.04 Физическая культура		
Курс и группа	3 курс С-17-3		
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. 31.08.2019		

№	Вид занятия	Наименование разделов, тем, СРС	Кол-во	Домашнее задание
Раздел 1. Спортивные игры				
Тема 1.1. Совершенствование техники игры в мини-футбол				
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
Тема 1.2. Совершенствование техники игры в баскетбол				
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	
Тема 1.3. Совершенствование техники игры в волейбол				
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
Тема 1.4. Совершенствование техники игры в настольный теннис				

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. [дополнительная] Сахарова Е.В. Физическая культура : учебное пособие / Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонов О.И.. — Волгоград, Саратов : Волгоградский институт бизнеса, 2013. — 95 с. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/11361.html> (дата обращения: 30.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. [основная] Волков В.Ю. Физическая культура : учебник для вузов [Электронный ресурс] / В.Ю. Волкова, Л.М. Волкова. - СПб. : СПбГПУ, 2003. - с.