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 **15.02.08 Технология машиностроения**
Наименование дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура
Курс и группа 3 курс ТМ-17-2
Семестр 6
Преподаватель (ФИО) Кудрявцев Николай Васильевич
Обязательная аудиторная нагрузка на дисциплины ОГСЭ 38 час
В том числе:
теоретических занятий 0 час
лабораторных работ 0 час
практических занятий 38 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 баскетбол				
1-2	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
3-4	практическое занятие	Совершенствование техники защиты в баскетболе: защитные действия против центрового игрока, располагающегося на линии штрафного броска.	**2**	Кроссовая подготовка
5-6	практическое занятие	Совершенствование взаимосвязи техники нападения и защиты в баскетболе.	**2**	
7-8	практическое занятие	Совершенствование приемов техники нападения в баскетболе.	**2**	Имитация броска по кольцу кистью руки.
9-10	практическое занятие	Зачетное занятие по баскетболу: выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от груди на время.	**2**	
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 техники приема -подачи мяча в волейболе.	**2**	
15-16	практическое занятие	Совершенствование техники передачи мяча для нападающего удара.	**2**	Прыжки вверх с места по 3 подхода 10 раз
17-18	практическое занятие	Совершенствование техники нападающего удара	**2**	Прыжки вверх, согнув коллени 3 подхода по 8 раз
19-20	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 1.3. Совершенствование техники игры в настольный теннис				
21-22	практическое занятие	Совершенствование подачи мяча : слева с низким подбросом, слева быстрых длинных мячей с верхним вращением, слева быстрых мячей с нижним вращением.	**2**	
23-24	практическое занятие	Совершенствование стойки и передвижения теннисиста: нейтральная стойка , одношажный способ передвижения, выпад в сторону при отражении косого мяча.	**2**	
25-26	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
27-28	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				
29	практическое занятие	Совершенствование техники и методики эстафетного бега. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом коротких отрезков.	**1**	легкий бег 12-15 минут
30-31	практическое занятие	Совершенствование передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом командой всей дистанции.	**2**	
32-33	практическое занятие	Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.	**2**	Пресс за 30 секунд
34-35	практическое занятие	Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.	**2**	
36-37	практическое занятие	Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.	**2**	
38	практическое занятие	Совершенствование техники финиширования при беге с эстафетной палочкой.	**1**	
		Всего:	38	

ЛИТЕРАТУРА

1. [дополнительная] Сахарова Е.В. Физическая культура : учебное пособие / Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонова О.И.. — Волгоград, Саратов : Волгоградский институт бизнеса, 2013. — 95 c. — 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.