



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	2 курс ТМ-18-1		
Семестр	4		
Преподаватель (ФИО)	Кудрявцев Николай Васильевич, Гаврилов Максим Анатольевич		
Обязательная аудиторная нагрузка на дисциплины ОГСЭ	46		час
В том числе:			
теоретических занятий	0		час
лабораторных работ	0		час
практических занятий	46		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	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП.	2	Выполнять общие упражнения воздействующие на развитие физических качества (координации).
3-4	практическое занятие	Совершенствование передачи у стены тремя мячами поочередно левой и правой рукой. Упражнение выполняется сериями по 40 с, каждый игрок имеет три подхода.	2	Имитация передачи мяча.
5-6	практическое занятие	Совершенствование передачи в паре четырьмя мячами стоя на месте и в движении на расстоянии 3-4 м.	2	Прыжки с полуприседа 15 раз
7-8	практическое занятие	Совершенствование ведения мяча с поворотами одним и двумя мячами через все поле.	2	Имитация ведения мяча.
9-10	практическое занятие	Совершенствование ведения мяча с поворотами одним и двумя мячами через все поле.	2	имитация передачи мяча из-за головы
11-12	практическое занятие	Дриблинг на щите двумя мячами на вытянутых вверх руках.	2	Отжимания 30 раз
13-14	практическое занятие	Борьба за подбор мяча, отскочившего от щита, и блокирование.	2	Подтягивания 10 раз
15-16	практическое занятие	Проходы под щит с сопротивлением.	2	кросс 5 километров
17-18	практическое занятие	Обучение трех очковым броскам с 5 точек (из углов площадки, под 45 градусов , в лоб)	2	Имитация движения кисти руки при броске, выполнение 2 минуты.
19-20	практическое занятие	Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП	2	Описать в тетради подвижную игру с мячами.
21-22	практическое занятие	Учебная игра в баскетбол 5 на 5 с минимальным отдыхом между таймами.	2	Повторить правила игры в баскетбол
23-24	практическое занятие	Учебная игра в баскетбол 4 на 5, четверо атакуют пятеро защищают	2	Описать в тетради подвижную игру на внимание.
25-26	практическое занятие	Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди на скорости.	2	Имитация передачи мяча от груди 3 минут
27-28	практическое занятие	Совершенствование техники игры в баскетбол: техника передвижения на площадке, техника владения мячом.	2	Приседания 3 раза по 30 секунд
29-30	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по баскетболу: выполнение штрафных бросков 10 повторений.	2	Поднимание опускание туловища из положения лежа 40 раз
Раздел 2. Легкая атлетика				
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции				
31-32	практическое занятие	Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта.	2	Кросс 3 км.
33-34	практическое занятие	Легкоатлетический кросс.	2	Легкий бег 10-15 минут
35-36	практическое занятие	Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.	2	
37-38	практическое занятие	Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.	2	
39-40	практическое занятие	Совершенствование техники бега по прямой.	2	Приседания 30 раз
41-42	практическое занятие	Совершенствование техники бега по повороту.	2	Легкий бег 10-15 минут

43-44	практическое занятие	Совершенствование техники стартового разгона и занятие выгодной позиции	2	Легкий бег 10-15 минут
45-46	практическое занятие	Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.	2	
Всего:			46	

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.