



Министерство образования Иркутской области
ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»

Утверждаю

Зам. директора по УР

Коробкова Е.А.

«31» августа 2022 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2022 - 2023 учебный год

Специальности	15.01.32 Оператор станков с программным управлением		
Наименование дисциплины	ОП.04 Физическая культура		
Курс и группа	3 курс ОСПУ-20-1		
Семестр	5		
Преподаватель (ФИО)	Кудрявцев Николай Васильевич		
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	24		час
В том числе:			
теоретические занятия	0		час
лабораторные работы	0		час
практические занятия	22		час
курсовое проектирование	0		час
консультации	0		час
Самостоятельная работа	2		час
Проверил	Филиппова Т.Ф. 31.08.2022		

№	Вид занятия	Наименование разделов, тем, СРС	Кол-во	Домашнее задание
Раздел 1. Легкая атлетика.				
Тема 1.1. Совершенствование прыжков в длину с разбега				
1-2	практическое занятие	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	
3-4	Самостоятельная работа	техника безопасности на уроке по физической культуре	2	
5-6	практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	2	20 прыжков колени к груди
7-8	практическое занятие	Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.	2	30 подниманий на носки
9-10	практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места:	2	30 прыжков в быстром темпе из стороны в сторону
11-12	практическое занятие	Совершенствование технике прыжков в длину с маленького разбега.	2	30 прыжков колени к груди
13-14	практическое занятие	Совершенствование технике приземления в яму.	2	составить комплекс упражнений на развитие прыгучести
15-16	практическое занятие	Прыжки в длину с места на технику.	2	35 прыжков в быстром темпе из стороны в сторону
17-18	практическое занятие	Сдача входного норматива по прыжкам с места	2	40 прыжков в быстром темпе через любой предмет высотой не более 15 см
19-20	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с разбега.	2	
Раздел 2. Спортивные игры.				
Тема 2.1. Совершенствование техники игры в волейбол				
21-22	практическое занятие	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в волейбол. ОФП.	2	составить комплекс ОРУ на месте с предметом
23-24	практическое занятие	Совершенствование прямой подача снизу.	2	25 отжиманий
Всего:			24	

ИСТОЧНИКИ

1. [основная] Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 3-е изд. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 122 с. — ISBN 978-5-4488-1954-4, 978-5-4497-2851-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/138338.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей