



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	15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства		
Наименование дисциплины	ОГСЭ.04 Физическая культура		
Курс и группа	2 курс ТМП-21-1		
Семестр	3		
Преподаватель (ФИО)	Кудрявцев Николай Васильевич, Уманец Антон Владимирович		
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	30		час
В том числе:			
теоретические занятия	2		час
лабораторные работы	0		час
практические занятия	26		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	теория	Техника безопасности на уроке по физической культуре.	2	
3-4	Самостоятельная работа	Совершенствование техники прыжков в длину с места.	2	
5-6	практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега.	2	Отжимания 25 раз.
7-8	практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с места.	2	Кросс 2 км.
9-10	практическое занятие	Совершенствование техники приземления.	2	Повторить технику приземления.
11-12	практическое занятие	Совершенствование техники приземления.	2	Приседания 30 раз.
13-14	практическое занятие	Прыжки в длину с места на технику.	2	Прыжки через скакалку 1 минута.
15	практическое занятие	Сдача входного норматива по прыжкам с места.	1	Специально беговые упражнения.
16	практическое занятие	Сдача входного норматива по прыжкам с места.	1	Подтягивания на перекладине 15 раз юноши, 10 раз девушки на низкой перекладине.
Раздел 2. Спортивные игры				
Тема 2.1. Совершенствование техники игры в волейбол				
17-18	практическое занятие	Совершенствование техники игры в волейбол. ОФП.	2	Повторить правила игры в волейбол.
19	практическое занятие	Совершенствование прямой подачи мяча снизу.	1	Прыжки колени к груди 15 раз.
20-21	практическое занятие	Совершенствование прямой подачи мяча снизу.	2	Прыжки колени к груди 15 раз.
22	практическое занятие	Совершенствование прямой подачи мяча сверху.	1	Повторить комплекс ОРУ.
23-24	практическое занятие	Совершенствование прямой подачи мяча сверху.	2	Повторить комплекс ОРУ.
25-26	практическое занятие	Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2	Специально беговые упражнения.
27-28	практическое занятие	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	2	Повторить прием мяча.
29	практическое занятие	Итоговое занятие. Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).	1	Обще развивающие упражнения.
30	практическое занятие	Итоговое занятие. Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).	1	Бег по пересеченной местности 2 км.
Всего:			30	

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