



Министерство образования Иркутской области  
*ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»*

Утверждаю

Зам. директора по УР

 Коробкова Е.А.

«31» августа 2023 г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
на 2023 - 2024 учебный год

Специальности	<b>15.01.32 Оператор станков с программным управлением</b>		
Наименование дисциплины	ОП.04 Физическая культура		
Курс и группа	3 курс ОСПУ-21-1		
Семестр	5		
Преподаватель (ФИО)	Кудрявцев Николай Васильевич, Кулиш Евгения Алексеевна		
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. 31.08.2023

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

## 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