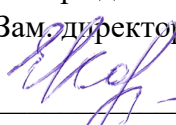




Министерство образования Иркутской области  
*ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»*

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   | 6  |  |     |
| Преподаватель (ФИО)                                   | Кудрявцев Николай Васильевич                               |  |     |
| Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем | 18   |  | час |
| В том числе:  |  |  |     |
| теоретические занятия                                 | 0  |  | час |
| лабораторные работы                                   | 0  |  | час |
| практические занятия                                  | 18   |  | час |
| курсовое проектирование                               | 0  |  | час |
| консультации  | 0  |  | час |
| Самостоятельная работа                                | 0  |  | час |
| Проверил  | Филиппова Т.Ф. 31.08.2023                                  |  |     |

| №   | Вид занятия          | Наименование разделов, тем, СРС  | Кол-во   | Домашнее задание   |
|---|----------------------|--|----------|--|
| <b>Раздел 1. Спортивные игры</b>                            |                      |  |          |  |
| <b>Тема 1.1. Совершенствование техники игры в волейбол</b>  |                      |  |          |  |
| 1-2   | практическое занятие | Совершенствование прямой подача сверху.  | <b>2</b> |  |
| 3-4   | практическое занятие | Совершенствование верхней прямой подачи.   | <b>2</b> | планка 1 минута  |
| 5   | практическое занятие | Сдача контрольного норматива :боковая подача.  | <b>1</b> |  |
| 6   | практическое занятие | Сдача контрольного норматива :боковая подача.  | <b>1</b> |  |
| <b>Тема 1.2. Совершенствование техники игры в баскетбол</b> |                      |  |          |  |
| 7-8   | практическое занятие | Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП.  | <b>2</b> | 40 прыжков колени к груди  |
| 9-10  | практическое занятие | Совершенствование передачи у стены тремя мячами поочередно левой и правой рукой. Упражнение выполняется сериями по 40 с, каждый игрок имеет три подхода. | <b>2</b> | составить комплекс ОРУ на развитие гибкости в верхнем плечевом поясе |
| 11-12   | практическое занятие | Совершенствование техники игры в баскетбол.ОФП.  | <b>2</b> | 30 приседаний  |
| 13-14   | практическое занятие | Свободная игра в баскетбол.  | <b>2</b> | 30 приседаний с выпрыгиванием  |
| 15-16   | практическое занятие | Свободная игра в баскетбол.  | <b>2</b> | 35 приседаний с выпрыгиванием  |
| 17  | практическое занятие | Сдача контрольных нормативов по баскетболу.  | <b>1</b> |  |
| 18  | практическое занятие | Сдача контрольных нормативов по баскетболу.  | <b>1</b> |  |
| Всего:  |                      |  | 18       |  |

## 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