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

Утверждаю
Зам. директора по УР
_____ Коробкова Е.А.
«31» августа 2021 г.

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2021 - 2022 учебный год

Специальности **15.01.32 Оператор станков с программным управлением**
Наименование дисциплины БОД.11 Физическая культура
Курс и группа 2 курс ОСПУ-20-1
Семестр 3
Преподаватель (ФИО) Кудрявцев Николай Васильевич
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем 32 час
В том числе:
- теоретические занятия 0 час
- лабораторные работы 0 час
- практические занятия 32 час
- курсовое проектирование 0 час
- консультации 0 час

Самостоятельная работа 0 час

Проверил Филиппова Т.Ф. 31.08.2021

| № | Вид занятия | Наименование разделов, тем, СРС | Кол-во | Домашнее задание |
|---|---|---|---|---|
| ***Раздел 1. Спортивные игры-настольный теннис*** | | | | |
| ***Тема 1.1. Обучение технике игры в настольный теннис*** | | | | |
| 1-2 | практическое занятие | Обучение упражнений с ракеткой и шариком: набивание мяча ладонной стороной ракетки, набивание мяча тыльной стороной ракетки | **2** | Прыжки на скакалки за 1 минуту. |
| 3-4 | практическое занятие | Обучение отработки техники подачи | **2** | Прыжки на скакалки за 1 минуту |
| 5-6 | практическое занятие | Обучение выполнения ударов разными подачами | **2** | Приседание за 30сек. |
| 7-8 | практическое занятие | Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой | **2** | Приседание за 30сек. |
| ***Раздел 2. Спортивные игры-волейбол*** | | | | |
| ***Тема 2.1. Обучение технике игры в волейбол*** | | | | |
| 9-10 | практическое занятие | Правила игры в волейбол | **2** | Составить конспект по правилам игры волейбол |
| 11-12 | практическое занятие | Создать правильное представление о технике подачи мяча | **2** | Перечислить способы подачи в волейболе |
| 13-14 | практическое занятие | Обучение технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча | **2** | Составить комплекс подволящих упражнения для нижней боковой подачи. |
| 15-16 | практическое занятие | Обучение технике верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча | **2** | Составить комплекс подводящих упражнений для прямой подачи сверху |
| 17-20 | практическое занятие | Закрепить пройденный материал: обучение технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча | **4** | Составить комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса. |
| 21-22 | практическое занятие | Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6. | **2** | Выучить растановку игроков на волейбольнои площадке. |
| 23-24 | практическое занятие | Создать у занимающихся правильное представление о технике приема мяча двумя руками снизу | **2** | Дать краткую характеристику приему мяча двумя руками с низу. |
| 25-27 | практическое занятие | Обучение технике приема мяча сверху, снизу | **3** | Составить комплекс подводящих упражнений для приема мяча сверху. |
| 28-30 | практическое занятие | Обучение технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу | **3** | Составить комплекс ОРУ с волейбольным мячом. |
| 31-32 | практическое занятие | Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз) | **2** | Составить комплекс ОРУ без предметов. |
| | | Всего: | 32 | |

# ЛИТЕРАТУРА

1. [основная] Быченков С.В. Физическая культура : учебник для СПО / Быченков С.В., Везеницын О.В.. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 c. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/77006.html (дата обращения: 30.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей