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 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. 31.08.2022

№	Вид занятия	Наименование разделов, тем, СРС	Кол-во	Домашнее задание
Раздел 1. Спортивные игры.				
Тема 1.1. Совершенствование техники игры в волейбол				
1-2	практическое занятие	Совершенствование прямой подача сверху.	**2**	
3-4	практическое занятие	Совершенствование верхней прямой подачи.	**2**	планка 1 минута
5-6	практическое занятие	Сдача контрольного норматива :боковая подача.	**2**	
Тема 1.2. Совершенствование техники игры в баскетбол				
7-8	практическое занятие	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП.	**2**	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.	**2**	составить комплекс ОРУ на развитие гибкости в верхнем плечевом поясе
11-12	практическое занятие	Совершенствование техники игры в баскетбол.ОФП.	**2**	30 приседаний
13-14	практическое занятие	Свободная игра в баскетбол.	**2**	30 приседаний с выпрыгиванием
15-16	практическое занятие	Свободная игра в баскетбол.	**2**	35 приседаний с выпрыгиванием
17-18	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по баскетболу	**2**	
		Всего:	18	

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