



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	15.01.32 Оператор станков с программным управлением		
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
Раздел 1. Легкая атлетика.				
Тема 1.1. Совершенствование прыжков в длину с разбега				
1-2	практическое занятие	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	
3-4	Самостоятельная работа	техника безопасности на уроке по физической культуре	2	
5-6	практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	2	20 прыжков колени к груди.
7-8	практическое занятие	Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.	2	30 подниманий на носки .
9-10	практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места:	2	30 прыжков в быстром темпе из стороны в сторону.
11-12	практическое занятие	Совершенствование технике прыжков в длину с маленького разбега.	2	30 прыжков колени к груди.
13-14	практическое занятие	Совершенствование технике приземления в яму.	2	Составить комплекс упражнений на развитие прыгучести.
15-16	практическое занятие	Прыжки в длину с места на технику.	2	35 прыжков в быстром темпе из стороны в сторону
17-18	практическое занятие	Сдача входного норматива по прыжкам с места	2	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.	1	
20	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с разбега.	1	
Раздел 2. Спортивные игры				
Тема 2.1. Совершенствование техники игры в волейбол				
21-22	практическое занятие	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в волейбол. ОФП.	2	составить комплекс ОРУ на месте с предметом
23-24	практическое занятие	Совершенствование прямой подача снизу.	2	25 отжиманий
Всего:			24	

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 с. — 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