



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

Утверждаю  
Зам. директора по УР  
*Е.А. Коробкова* Коробкова Е.А.  
«31» августа 2017 г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
на 2017 - 2018 учебный год

Специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах  
Наименование УД (ПМ, МДК, УП) Физическая культура  
Курс и группа 3 курс ПКС-15-1  
Преподаватель (ФИО) Кудрявцев Николай Васильевич  
Обязательная аудиторная нагрузка на УД (ПМ, МДК, УП) 32 час  
В том числе:  
теоретических занятий 0 час  
лабораторных работ 0 час  
практических занятий 32 час  
консультаций по курсовому проектированию 0 час

Проверил Филиппова Т.Ф. 31.08.2017

№	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>				
1-3	практическое занятие	Совершенствование прямой подача снизу.	3	Имитация подачи снизу.
4-5	практическое занятие	Совершенствование прямой подача сверху.	2	
6-7	практическое занятие	Совершенствование верхней прямой подачи.	2	
8-9	практическое занятие	Совершенствование боковой подачи.	2	
10-11	практическое занятие	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	2	
12-13	практическое занятие	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	2	
14-15	практическое занятие	Свободная игра в волейбол.	2	Подготовка к зачету.
16-17	практическое занятие	Итоговое занятие. Выставление зачетов за семестр.	2	
<b>Тема 1.2. Совершенствование техники игры в баскетбол</b>				
18-19	практическое занятие	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП.	2	Выполнять общие упражнения воздействующие на развитие физических качества (координации).
20-21	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	Имитация передачи мяча.
22-23	практическое занятие	Совершенствование передачи в паре четырьмя мячами стоя на месте и в движении, на расстоянии 3-4 м.	2	Прыжки с полуприседа 15 р
24-25	практическое занятие	Совершенствование ведение мяча с поворотами одним и двумя мячами через все поле.	2	Имитация ведения мяча.
26-27	практическое занятие	Дриблинг на щите двумя мячами на вытянутых вверх руках.	2	Отжимания 30 раз
28-29	практическое занятие	Борьба за подбор мяча, отскочившего от щита, и отблокирование.	2	Подтягивания 10раз
30-31	практическое занятие	Проходы под щит с сопротивлением. .	2	
32	практическое занятие	Трехочковые броски с 5 точек (из углов площадки, под 45°, в лоб), по 5 бросков с каждой точки.	1	Имитация движения кисти при броске 2 минуты
Всего:			32	

## ЛИТЕРАТУРА

1. [основная] Волков В.Ю. Физическая культура : учебник для вузов [Электронный ресурс] / В.Ю. Волкова, Л.М. Волкова. - СПб. : СПбГПУ, 2003. - с.