



Министерство образования Иркутской области
ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»

Утверждаю
Зам. директора по УР
Елена Коробкова Е.А.
«31» августа 2015 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2015 - 2016 учебный год

Специальности 24.02.01 Производство летательных аппаратов
Наименование УД (ПМ, МДК, УП) Физическая культура
Курс и группа 3 курс С-181
Преподаватель (ФИО) Васьковский Роман Анатольевич
Обязательная аудиторная нагрузка на УД (ПМ, МДК, УП) 48 час
В том числе:
теоретических занятий 0 час
лабораторных работ 0 час
практических занятий 48 час
консультаций по курсовому проектированию 0 час

Преподаватель (*подпись*) Васьковский Р.А.

Проверил (*подпись, ФИО, дата*) Филиппова Т.Ф. 31.08.2015

№	Вид занятия	Наименование разделов, тем, СРС	Кол-во	Домашнее задание
Раздел 1. Спортивные игры.				
Тема 1.1. Совершенствование техники игры в баскетбол				
1-2	практическое занятие	Трехочковые броски с 5 точек (из углов площадки, под 45°, в лоб), по 5 бросков с каждой точки.	2	Имитация движения кисти при броске 2 мин.
3-4	практическое занятие	Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП.	2	Написать подвижную игру с мячами.
5-6	практическое занятие	Свободная игра в баскетбол.	2	
7-8	практическое занятие	Свободная игра в баскетбол.	2	Написать подвижную игру на внимания.
9-10	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по баскетболу	2	
11-12	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по баскетболу	2	
Тема 1.2. Совершенствование техники игры в футбол				
13-14	практическое занятие	Совершенствование техники игры в футбол.	2	Выполнять общ.упр. возд-е на разв. физ. качества (выносливости
15-16	практическое занятие	Совершенствование техники игры в футбол.	2	
17-18	практическое занятие	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча, Отбор мяча.	2	Имитация движений.
19-20	практическое занятие	Обманные движения (финты), остановка мяча.	2	
21-22	практическое занятие	Обманные движения (финты), остановка мяча.	2	
23-24	практическое занятие	Свободная игра.	2	
25-26	практическое занятие	Свободная игра.	2	
Тема 1.3. Совершенствование игры в настольный теннис				
27-28	практическое занятие	Совершенствование основным техническим приемам: Исходные положения (стойки)правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя.	2	
29-30	практическое занятие	Совершенствование основным способам передвижений: бесшажный, шаги, прыжки, рывки.	2	Прыжки на скакалке 40 сек.
31-32	практическое занятие	Совершенствование способам держания ракетки:вертикальная хватка-«пером»,горизонтальная хватка-«рукопожатие»	2	
33-34	практическое занятие	Совершенствование подачи мяча:по способу расположения игрока,по месту выполнения контакта ракетки с мячом. Составить комплекс упражнений разминки эффективной для тенниса.	2	Имитация подачи мяча ракеткой.
35-36	практическое занятие	Совершенствование техническим приемам нижним вращением: срезка, подрезка.	2	Имитация вращения ракеткой.
37-38	практическое занятие	Совершенствование техническим приемам без вращения мяча:Толчок, откидка, подставка.	2	
39-40	практическое занятие	Совершенствование техническим приемам с верхним вращением: Накат, топс- удар.	2	

41-42	практическое занятие	Игровые спарринги.	2	
43-44	практическое занятие	Игровые спарринги.	2	Подтягивания 10р.
<i>Раздел 2. Легкая атлетика.</i>				
<i>Тема 2.1. Совершенствование техники метания малого мяча</i>				
45-46	практическое занятие	Кроссовая подготовка.	2	
47-48	практическое занятие	Кроссовая подготовка.	2	
Всего:			48	

ЛИТЕРАТУРА

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