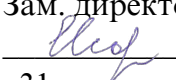




Министерство образования Иркутской области
ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»

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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2015 - 2016 учебный год

Специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы
Наименование УД (ПМ, МДК, УП) _____
Физическая культура
Курс и группа 1 курс КС-15-2
Преподаватель (ФИО) Васьковский Роман Анатольевич, Уманец Антон Владимирович
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. Легкая атлетика				
Тема 1.1. Обучение технике прыжков в длину и с разбега.				
1	практическое занятие	ФК в общекультурной и профессиональной подготовки студента. Обучение проведению разминки	1	
2-3	практическое занятие	Инструктаж по ТБ. ФК в общекультурной и профессиональной подготовки студента.	2	
4-5	практическое занятие	Обучение технике прыжков в длину с места и с разбега. Исходных положений.	2	Приседание за 30 сек.
6-7	практическое занятие	Обучение технике прыжков в длину с маленького разбега.	2	Приседание за 30 сек.
8-9	практическое занятие	Сдача входных контрольных нормативов по прыжкам в длину с места.	2	Приседание на одной ноге 10 раз.
10-11	практическое занятие	Сдача входных контрольных нормативов по прыжкам в длину с разбега.	2	Приседание на одной ноге 10 раз.
Тема 1.2. Обучение технике бега на короткие и длинные дистанции.				
12-13	практическое занятие	Легкоатлетический кросс.	2	Кроссовая подготовка 10 минутный бег.
14-15	практическое занятие	Обучение технике бега с низкого старта. ОФП.	2	Кроссовая подготовка 10 минутный бег.
16-17	практическое занятие	Обучение технике работы рук и ног с низкого старта.	2	Кроссовая подготовка 10 минутный бег
18-19	практическое занятие	Обучение технике стартового разгона. ОФП.	2	Кроссовая подготовка 10 минутный бег
20-21	практическое занятие	Сдача входных контрольных нормативов бега на короткие дистанции.	2	Кроссовая подготовка 10 минутный бег
22-23	практическое занятие	Обучение технике бега с высокого старта. ОФП.	2	Повторить исходное положение при высоком старте.
24-25	практическое занятие	Обучение семенящему бегу или ходьбе с расслаблением плечевого пояса.	2	Повторить семенящий бег.
26-27	практическое занятие	Общая физическая подготовка.	2	Подтягивание в висе 12 раз.
28-29	практическое занятие	Сдача входных контрольных нормативов бега на длинные дистанции.	2	Повторить исходное положение при высоком старте.
Раздел 2. Спортивные игры.				
Тема 2.1. Обучение технике игры в настольный теннис.				
30-31	практическое занятие	Обучение упражнениям с ракеткой и шариком: Набивание мяча ладонной стороной ракетки, набивание мяча тыльной стороной ракетки.	2	Прыжки на скакалки за 1 минуту.
32-33	практическое занятие	Обучение отработки техники подачи.	2	Прыжки на скакалки за 1 минуту
34-35	практическое занятие	Обучение выполнения ударов разными подачами.	2	Приседание за 30сек.
36-37	практическое занятие	Игра на счет разученными ударами.	2	Приседание за 30сек.
Раздел 3. Спортивные игры.				
Тема 3.1. Обучение технике игры в волейбол.				

38-39	практическое занятие	Обучение технике игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху.	2	Сгибание разгибания рук в упоре лежа на пальцах 10 *3
40-41	практическое занятие	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху.	2	Прыжки на скакалки за 1 минуту
42-43	практическое занятие	Передача мяча двумя руками снизу.	2	Прыжки на скакалки за 1 минуту
44-45	практическое занятие	Совершенствование передачи мяча двумя руками снизу.	2	Прыжки на скакалки за 1 минуту
46-47	практическое занятие	Обучение прямой подачи сверху.	2	Имитация верхней прямой подачи.
48	практическое занятие	Совершенствование прямой подачи сверху.	1	Имитация верхней прямой подачи.
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.