



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 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы
Наименование УД (ПМ, МДК, УП) Физическая культура
Курс и группа 3 курс КС-7
Преподаватель (ФИО) Васьковский Роман Анатольевич
Обязательная аудиторная нагрузка на УД (ПМ, МДК, УП) 40 час
В том числе:
теоретических занятий 0 час
лабораторных работ 0 час
практических занятий 40 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
<i>Раздел 1. Спортивные игры.</i>				
<i>Тема 1.1. Совершенствование техники игры в баскетбол</i>				
1	практическое занятие	Совершенствование техники игры в баскетбол.ОФП.	1	Написать подвижную игру с мячами.
2-3	практическое занятие	Свободная игра в баскетбол.	2	
4-5	практическое занятие	Свободная игра в баскетбол.	2	Написать подвижную игру на внимания.
6-7	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по баскетболу	2	
8-9	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по баскетболу	2	
<i>Тема 1.2. Совершенствование техники игры в футбол</i>				
10-11	практическое занятие	Совершенствование техники игры в футбол.	2	Выполнять общ.упр. возд-е на разв. физ. качества (выносливости
12-13	практическое занятие	Совершенствование техники игры в футбол.	2	
14-15	практическое занятие	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча, Отбор мяча.	2	Имитация движений.
16-17	практическое занятие	Обманные движения (финты),остановка мяча.	2	
18-19	практическое занятие	Обманные движения (финты),остановка мяча.	2	
20-21	практическое занятие	Свободная игра.	2	
22-23	практическое занятие	Свободная игра.	2	
<i>Тема 1.3. Совершенствование игры в настольный теннис</i>				
24-25	практическое занятие	Совершенствование основным техническим приемам: Исходные положения (стойки)правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя.	2	
26-27	практическое занятие	Совершенствование основным способам передвижений: бесшажный, шаги, прыжки, рывки.	2	Прыжки на скакалке 40 сек.
28-29	практическое занятие	Совершенствование способом держания ракетки:вертикальная хватка-«пером»,горизонтальная хватка-«рукопожатие»	2	
30-31	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.
32-33	практическое занятие	Совершенствование техническим приемам нижним вращением: срезка, подрезка.	2	Имитация вращения ракеткой.
34-35	практическое занятие	Совершенствование техническим приемам без вращения мяча:Толчок, отклик, подставка.	2	
36-37	практическое занятие	Совершенствование техническим приемам с верхним вращением: Накат, топс- удар.	2	
38-39	практическое занятие	Игровые спарринги.	2	
40	практическое занятие	Игровые спарринги.	1	Подтягивания 10р.

ЛИТЕРАТУРА

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