



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 09.02.03 Программирование в компьютерных системах  
Наименование УД (ПМ, МДК, УП) \_\_\_\_\_  
Физическая культура  
Курс и группа 1 курс ПКС-15-1  
Преподаватель (ФИО) Васьковский Роман Анатольевич, Уманец Антон Владимирович  
Обязательная аудиторная нагрузка на УД (ПМ, МДК, УП) 68 час  
В том числе:  
теоретических занятий 0 час  
лабораторных работ 0 час  
практических занятий 68 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
<b>Раздел 1. Спортивные игры.</b>				
<b>Тема 1.1. Обучение технике игры в волейбол.</b>				
1	практическое занятие	Совершенствование прямой подачи сверху.	1	Имитация верхней прямой подачи.
2-3	практическое занятие	Общая физическая подготовка в волейболе.	2	Имитация верхней прямой подачи.
4-5	практическое занятие	Специальная физическая подготовка.	2	Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
6-7	практическое занятие	Сдача входных контрольных нормативов.	2	Сгибание разгибания рук в упоре лежа на пальцах 10 *3
8-9	практическое занятие	Обучение прямой подачи снизу.	2	Сгибание разгибания рук в упоре лежа на пальцах 10 *3
10-11	практическое занятие	Совершенствование прямой подачи снизу.	2	Сгибание разгибания рук в упоре лежа на пальцах 10 *3
12-13	практическое занятие	Верхняя прямая подача по номерам площадки.	2	Сгибание разгибания рук в упоре лежа на пальцах 10 *3
14-15	практическое занятие	Верхние и нижние передачи мяча в парах.	2	Сгибание разгибания рук в упоре лежа на пальцах 10 *3
16-17	практическое занятие	Учебная игра в волейбол.	2	Прыжки на скакалке на выносливость 2 мин.
18-19	практическое занятие	Совершенствование нападающего удара через сетку.	2	Прыжки на скакалке на выносливость 2 мин.
20-21	практическое занятие	Прием мяча сверху двумя руками, с отскоком разыгрывающему.	2	Выпрыгивание из полного приседа 10*3
22-23	практическое занятие	Обучение блокированию. Имитация блокирования.	2	Выпрыгивание из полного приседа.
24-25	практическое занятие	Итоговое занятие. Выставление зачетов за семестр.	2	Подготовиться к зачету.
<b>Раздел 2. Лыжная подготовка обучение.</b>				
<b>Тема 2.1. Обучение технике лыжным ходом.</b>				
26-27	практическое занятие	Поочередное поднимание ног с лыжами на месте, сгибая их, как при обычной ходьбе. Поочередное поднимание носков лыж: выполнять движение лыжей вверх, вниз, вправо и влево, не отрывая пятку от снега. Повороты переступанием на месте вокруг пяток и вокруг носков лыж. Приставные шаги в стороны на два и четыре счета.	2	Подготовить и провести упражнение с лыжными палками.
28-29	практическое занятие	Поочередное поднимание ног с лыжами на месте, сгибая их, как при обычной ходьбе. Поочередное поднимание носков лыж: выполнять движение лыжей вверх, вниз, вправо и влево, не отрывая пятку от снега. Повороты переступанием на месте вокруг пяток и вокруг носков лыж. Приставные шаги в стороны на два и четыре счета.	2	Подготовить и провести упражнение с лыжными палками
30-31	практическое занятие	Ходьба ступающим шагом по неглубокому снегу без палок. То же с палками, среди деревьев и кустарников, вслед за преподавателем, постоянно меняющим направление. Подъем на пологий склон ступающим шагом, лесенкой. Спуски в основной стойке с пологих ровных склонов.	2	Подготовить и провести упражнение с лыжными палками.

32-33	практическое занятие	Имитация бесшажного хода на месте - по разделениям на два счета, из и.п.- законченный толчок палками. То же слитно. Передвижения бесшажным ходом под уклон, на равнине, в сочетании с другими ходами.	2	Имитационные движения руками
34-35	практическое занятие	Способы передвижения в подъеме: попеременными ходами скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).	2	Катание на коньках
36-37	практическое занятие	Способы передвижения в подъеме: «полуюлочкой». Способы передвижения в подъеме: «лесенкой».	2	Катание на коньках
38-39	практическое занятие	Основы техники и методика обучения передвижения на лыжах. Техника и методика обучения одновременному двухшажному ходу;	2	Поднимание на носки 200раз.
40-41	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке.	2	
<b>Раздел 3. Спортивные игры обучение.</b>				
<b>Тема 3.1. Обучение технике игры в баскетбол.</b>				
42-43	практическое занятие	Обучение технике игры в баскетбол. Передача мяча от груди.	2	Сгибания разгибания рук в упоре лежа 35 раз.
44-45	практическое занятие	Передачи в паре четырьмя мячами стоя на месте и в движении, на расстоянии 3-4 м.	2	Сгибания разгибания рук в упоре лежа 35 раз
46-47	практическое занятие	Ведение мяча с поворотами одним и двумя мячами через все поле.	2	Челночный бег 5*6
48-49	практическое занятие	Дриблинг на щите двумя мячами на вытянутых вверх руках.	2	Челночный бег 5*6
50-51	практическое занятие	Борьба за подбор мяча, отскочившего от щита, и отблочкивание.	2	Челночный бег 5*6
52-53	практическое занятие	Проходы под щит с сопротивлением.	2	Составит комплекс упражнений с мячами и провести разминку.
54-55	практическое занятие	Общая физическая подготовка в баскетболе	2	Составит комплекс упражнений с мячами и провести разминку.
<b>Раздел 4. Легкая атлетика.</b>				
<b>Тема 4.1. Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега.</b>				
56-57	практическое занятие	Совершенствование технике прыжка в длину с места.	2	Подготовить и провести упражнения для голеностопного сустава.
58-59	практическое занятие	Совершенствование технике прыжка в длину с разбега.	2	Подготовить и провести упражнения для голеностопного сустава.
60-61	практическое занятие	Эстафетный бег с этапами по кругу.	2	Имитация передачи эстафетной палочки.
62-63	практическое занятие	Обучения технике бега или ходьбе с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед.	2	Подготовка к зачету.
64-65	практическое занятие	Совершенствование технике бега на короткие дистанции.	2	Подготовка к зачету.
66-67	практическое занятие	Сдача входных контрольных нормативов.	2	
68	практическое занятие	Выставление зачетов за семестр.	1	
Всего:			68	

## ЛИТЕРАТУРА

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