



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 09.02.03 Программирование в компьютерных системах
Наименование УД (ПМ, МДК, УП) Физическая культура
Курс и группа 3 курс ПКС-8
Преподаватель (ФИО) Васьковский Роман Анатольевич
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

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 волейбол				
1	практическое занятие	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в волейбол. ОФП.	1	
2-3	практическое занятие	Совершенствование прямой подача снизу.	2	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	
Тема 1.2. Совершенствование техники игры в баскетбол				
18-19	практическое занятие	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП.	2	Выполнять общ.упр. возд-е на разв. физ. 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	Дриблиинг на щите двумя мячами на вытянутых вверх руках.	2	Отжимания 30р.
28-29	практическое занятие	Борьба за подбор мяча, отскочившего от щита, и отблокирование.	2	Подтягивания 10р
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 мин.
Всего:			32	

ЛИТЕРАТУРА

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