




Министерство образования Иркутской области  
*ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»*

Утверждаю  
Зам. директора по УР  
 Коробкова Е.А.  
«31» августа 2018 г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
на 2018 - 2019 учебный год

Специальности 15.02.08 Технология машиностроения  
Наименование УД (ПМ, МДК, УП) Физическая культура  
Курс и группа 4 курс ТМ-15-2  
Преподаватель (ФИО) Кудрявцев Николай Васильевич  
Обязательная аудиторная нагрузка на УД (ПМ, МДК, УП) 22 час  
В том числе:  
теоретических занятий 0 час  
лабораторных работ 0 час  
практических занятий 22 час  
консультаций по курсовому проектированию 0 час

Проверил Филиппова Т.Ф. 31.08.2018

№	Вид занятия	Наименование разделов, тем, СРС	Кол-во	Домашнее задание
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>				
<b>Тема 1.1. Совершенствование техники метания малого мяча</b>				
1-2	практическое занятие	Совершенствование техники метания малого мяча: из-за головы, стоя на месте.	2	Общая физическая подготовка
3-4	практическое занятие	Совершенствование техники метания малого мяча: в вертикальную цель, в стену.	2	Отжимания на брусьях.
5-6	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по метаниям малого мяча.	2	Броски камня для разв. плечевого сустава.
7-8	практическое занятие	Легкоатлетический кросс. Составить комплекс упражнений для развития плечевого пояса.	2	
9-10	практическое занятие	Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.	2	Прыжки на одной ноге по ступенькам
11-12	практическое занятие	Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.	2	Прыжки на одной ноге по ступенькам
13-14	практическое занятие	Совершенствование бега с выносом прямых ног вперед.	2	Выполнять хорошо освоенные акробатические упр.
15-16	практическое занятие	Совершенствование бегу или ходьбе с высоким подниманием бедра и движениями рук, как в беге.	2	Потягивание 13р.
17-18	практическое занятие	Совершенствование бегу или ходьбе с высоким подниманием бедра и движениями рук, как в беге.	2	Потягивание 13р.
19-20	практическое занятие	Совершенствование бегу с захлестом голени назад и движениями рук, как в беге.	2	Общая физическая подготовка
21-22	практическое занятие	Итоговое занятие. Выставление зачетов за семестр.	2	
Всего:			22	

## ЛИТЕРАТУРА

1. [основная] Волков В.Ю. Физическая культура : учебник для вузов [Электронный ресурс] / В.Ю. Волкова, Л.М. Волкова. - СПб. : СПбГУ, 2003. - с.