



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

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

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

Специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы  
Наименование УД (ПМ, МДК, УП) Физическая культура  
Курс и группа 2 курс КС-17-3  
Преподаватель (ФИО) Уманец Антон Владимирович  
Обязательная аудиторная нагрузка на УД (ПМ, МДК, УП) 34 час  
В том числе:  
теоретических занятий 0 час  
лабораторных работ 0 час  
практических занятий 34 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 бега на короткие дистанции</b>				
1-3	практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	3	Выпрыгивание из приседа верх 15 раз.
4-5	практическое занятие	Совершенствование техники работы рук и ног с низкого старта.	2	Установить оптимальное положения тела для низкого старта
6-7	практическое занятие	Совершенствование техники бега с низкого старта.	2	Имитация низкого старта
8-9	практическое занятие	ОФП на занятиях по легкой атлетике.	2	Имитация низкого старта
10-11	практическое занятие	Совершенствование семенящему бегу или ходьбе с расслаблением плечевого пояса.	2	Имитация работы рук с низкого старта.
12-13	практическое занятие	Совершенствование техники стартового разгона. ОФП.	2	Имитация работы ног на барьере старта.
14-15	практическое занятие	Совершенствование техники работы рук и ног с низкого старта.	2	Выполнять общие упражнения воздействующие на развитие физически качества (силы).
16-17	практическое занятие	Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.	2	Выполнять общее упражнения воздействующие на развитие физических качества (быстроты)
18-19	практическое занятие	Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.	2	
<b>Раздел 2. Спортивные игры.</b>				
<b>Тема 2.1. Совершенствование игры в настольный теннис</b>				
20-21	практическое занятие	Упражнения с ракеткой и шариком: набивания мяча ладонной стороной ракетки, набивания мяча тыльной стороной ракетки.	2	Выполнять общие упражнения воздействующие на развитие физического качества (ловкости)
22-23	практическое занятие	Совершенствование отработки техники подачи.	2	Повторить упр.ажнени с ракеткой.
24-25	практическое занятие	Совершенствование выполнения ударов разными подачами.	2	Имитация ударов ракеткой.
26-27	практическое занятие	Совершенствование выполнения ударов разными подачами.	2	
28-29	практическое занятие	Игра на счет разученными ударами.	2	
30-31	практическое занятие	Тренировочная игра 2*2	2	
32-33	практическое занятие	Тренировочная игра 2*2	2	
<b>Раздел 3. Спортивные игры.</b>				
<b>Тема 3.1. Совершенствование техники игры в волейбол</b>				
34	практическое занятие	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в волейбол. ОФП.	1	
Всего:			34	

## ЛИТЕРАТУРА

- [основная] Волков В.Ю. Физическая культура : учебник для вузов [Электронный ресурс] / В.Ю. Волкова, Л.М. Волкова. - СПб. : СПбГУ, 2003. - с.
- [дополнительная] Физическая культура : учебное пособие / Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И. Волгоград, Саратов : Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. - 94 с. - Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/11361>