



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 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы  
Наименование УД (ПМ, МДК, УП) \_\_\_\_\_  
Физическая культура  
Курс и группа 2 курс КС-9  
Преподаватель (ФИО) Кудрявцев Николай Васильевич, 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

Преподаватель (подпись) \_\_\_\_\_ Кудрявцев Н.В.

Проверил (подпись, ФИО, дата) \_\_\_\_\_ Филиппова Т.Ф. 31.08.2015

№	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	практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	1	
2-3	практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	Выпрыгивание из приседа верх 15 раз.
4-5	практическое занятие	Совершенствование технике работы рук и ног с низкого старта.	2	Установить оптимальное пол.тела для низ.старта
6-7	практическое занятие	Совершенствование технике бега с низкого старта.	2	Имитация низ. старта
8-9	практическое занятие	ОФП на занятиях по легкой атлетике.	2	Имитация низ. старта
10-11	практическое занятие	Совершенствование семенящему бегу или ходьбе с расслаблением плечевого пояса.	2	Имитация работы рук с низ. Старта.
12-13	практическое занятие	Совершенствование технике стартового разгона. ОФП.	2	Имитация работы ног на барьере старта.
14-15	практическое занятие	Совершенствование технике работы рук и ног с низкого старта.	2	Выполнять общ.упр. возд-е на разв. физ. качества (силы).
16-17	практическое занятие	Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.	2	Выполнять общ.упр. возд-е на разв. физ. 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	Упражнений с ракеткой и шариком: Набивания мяча ладонной стороной ракетки, набивания мяча тыльной стороной ракетки.	2	Выполнять общ.упр. возд-е на разв. физ. качества (ловкости)
22-23	практическое занятие	Совершенствование отработки техники подачи.	2	Повторить упр. 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	Свободная игра 2*2	2	
32-33	практическое занятие	Свободная 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

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