



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 4 курс КС-5
Преподаватель (ФИО) Кудрявцев Николай Васильевич
Обязательная аудиторная нагрузка на УД (ПМ, МДК, УП) 30 час
В том числе:
теоретических занятий 0 час
лабораторных работ 0 час
практических занятий 30 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
Раздел 1. Спортивные игры.				
Тема 1.1. Совершенствование игры в настольный теннис				
1	практическое занятие	Игровые спарринги.	1	Подтягивания 10р.
Раздел 2. Легкая атлетика.				
Тема 2.1. Совершенствование техники метания малого мяча				
2-3	практическое занятие	Кроссовая подготовка.	2	
4-5	практическое занятие	Кроссовая подготовка.	2	
6-7	практическое занятие	Совершенствование техники метания малого мяча: правой и левой рукой.	2	Составить комп. Упр. для сердечно-сосудистой системы занимающихся.
8-9	практическое занятие	Совершенствование техники метания малого мяча: из-за головы, стоя на месте.	2	Общая физическая подготовка
10-11	практическое занятие	Совершенствование техники метания малого мяча: в вертикальную цель, в стену.	2	Отжимания на брусьях.
12-13	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по метаниям малого мяча.	2	Броски камня для разв. плечевого сустава.
14-15	практическое занятие	Легкоатлетический кросс. Составить комплекс упражнений для развития плечевого пояса.	2	
16-17	практическое занятие	Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.	2	Прыжки на одной ноге по ступенькам
18-19	практическое занятие	Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.	2	Прыжки на одной ноге по ступенькам
20-21	практическое занятие	Совершенствование бега с выносом прямых ног вперед.	2	Выполнять хорошо освоенные акробатические упр.
22-23	практическое занятие	Совершенствование бегу или ходьбе с высоким подниманием бедра и движениями рук, как в беге.	2	Подтягивание 13р.
24-25	практическое занятие	Совершенствование бегу или ходьбе с высоким подниманием бедра и движениями рук, как в беге.	2	Подтягивание 13р.
26-27	практическое занятие	Совершенствование бегу с захлестом голени назад и движениями рук, как в беге.	2	Общая физическая подготовка
28-29	практическое занятие	Итоговое занятие. Выставление зачетов за семестр.	2	
30	практическое занятие	Итоговое занятие. Выставление зачетов за семестр.	1	журнал, литература.
Всего:			30	

ЛИТЕРАТУРА

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