



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 **2 курс ПКС-11**

Преподаватель (ФИО) **Кудрявцев Николай Васильевич**

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*) **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. Легкая атлетика.				
Тема 1.1. Совершенствование прыжков в длину с разбега				
1-2	практическое занятие	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	Выучить средства физ. кул.
3	практическое занятие	техника безопасности на уроке по физической культуре	1	соблюдение техники безопасности
4-5	практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	2	Приседания на одной ноге 10 р. на правой 10 р. на левой 3 подх.
6-7	практическое занятие	Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.	2	Сост. комп. упр. на стопу
8-9	практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места:	2	Повторять упр.для брюшного пресса
10-11	практическое занятие	Совершенствование технике прыжков в длину с маленького разбега.	2	повторять упражнения для растяжки 15 мин.
12-13	практическое занятие	Совершенствование технике приземления в яму.	2	Повторять упр.для разв. гибкости
14-15	практическое занятие	Прыжки в длину с места на технику.	2	
16-17	практическое занятие	Сдача входного норматива по прыжкам с места	2	Подтягивание 10 раз
18-19	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с разбега.	2	Сост. комп. для массажа ниж. конечностей.
Тема 1.2. Совершенствование техники бега на длинные дистанции				
20-21	практическое занятие	Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта.	2	
22-23	практическое занятие	Легкоатлетический кросс.	2	Легкий бег 3-4 мин.
24-25	практическое занятие	Совершенствование технике экономичного бега по дистанции.	2	
26-27	практическое занятие	Совершенствование технике экономичного бега по дистанции.	2	
28-29	практическое занятие	Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши..	2	Сост. комп. для массажа ниж. конечностей.
30-31	практическое занятие	Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши..	2	Сост. комп. для массажа ниж. конечностей.
Тема 1.3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции				
32	практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	1	
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.