



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 **15.02.08 Технология машиностроения**  
Наименование УД (ПМ, МДК, УП) **Физическая культура**  
Курс и группа **2 курс ТМ-40**  
Преподаватель (ФИО) **Кудрявцев Николай Васильевич, Уманец Антон Владимирович**  
Обязательная аудиторная нагрузка на УД (ПМ, МДК, УП) **46** час  
В том числе:  
теоретических занятий **0** час  
лабораторных работ **0** час  
практических занятий **46** 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	Выпрыгивание из приседа верх 15 раз.
2-3	практическое занятие	Совершенствование технике работы рук и ног с низкого старта.	2	Установить оптимальное пол.тела для низ.старта
4-5	практическое занятие	Совершенствование технике бега с низкого старта.	2	Имитация низ. старта
6-7	практическое занятие	ОФП на занятиях по легкой атлетике.	2	Имитация низ. старта
8-9	практическое занятие	Совершенствование семенящему бегу или ходьбе с расслаблением плечевого пояса.	2	Имитация работы рук с низ. Старта.
10-11	практическое занятие	Совершенствование технике стартового разгона. ОФП.	2	Имитация работы ног на барьере старта.
12-13	практическое занятие	Совершенствование технике работы рук и ног с низкого старта.	2	Выполнять общ.упр. возд-е на разв. физ. качества (силы).
14-15	практическое занятие	Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.	2	Выполнять общ.упр. возд-е на разв. физ. качества (быстроты)
16-17	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>				
18-19	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)
20-21	практическое занятие	Совершенствование отработки техники подачи.	2	Повторить упр. с ракеткой.
22-23	практическое занятие	Совершенствование выполнения ударов разными подачами.	2	Имитация ударов ракеткой.
24-25	практическое занятие	Совершенствование выполнения ударов разными подачами.	2	
26-27	практическое занятие	Игра на счет разученными ударами.	2	
28-29	практическое занятие	Свободная игра 2*2	2	
30-31	практическое занятие	Свободная игра 2*2	2	
<b>Раздел 3. Спортивные игры.</b>				
<b>Тема 3.1. Совершенствование техники игры в волейбол</b>				
32-33	практическое занятие	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в волейбол. ОФП.	2	
34-35	практическое занятие	Совершенствование прямой подача сверху.	2	
36-37	практическое занятие	Совершенствование верхней прямой подачи.	2	
38-39	практическое занятие	Совершенствование боковой подачи.	2	
40-41	практическое занятие	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	2	
42-43	практическое занятие	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	2	

44-45	практическое занятие	Свободная игра в волейбол.	2	Подготовка к зачету.
46	практическое занятие	Итоговое занятие. Выставление зачетов за семестр.	1	
		Всего:	46	

## ЛИТЕРАТУРА

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