



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

Утверждаю

Зам. директора по УР

 Коробкова Е.А.

«31» августа 2024 г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
на 2024 - 2025 учебный год

Специальности	<b>15.02.16 Технология машиностроения</b>	
Наименование дисциплины	СГ.04 Физическая культура	
Курс и группа	2 курс ТМ-23-2	
Семестр	3	
Преподаватель (ФИО)	Кудрявцев Николай Васильевич	
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	30	час
В том числе:		
теоретические занятия	4	час
лабораторные работы	0	час
практические занятия	24	час
курсовое проектирование	0	час
консультации	0	час
Самостоятельная работа	2	час

Проверил Филиппова Т.Ф. 31.08.2024

№	Вид занятия	Наименование разделов, тем, СРС	Кол-во	Домашнее задание
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>				
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>				
1-2	теория	Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.	<b>2</b>	Перечислить порядок обучения техники бега на средние и длинные дистанции.
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>				
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>				
3-4	практическое занятие	Техника беговых упражнений.	<b>2</b>	расписать технику беговых упражнений
5-6	Самостоятельная работа	Техника беговых упражнений.	<b>2</b>	Расписать все виды беговых упражнений
7-8	практическое занятие	Разучивание техники высокого и низкого старта.	<b>2</b>	Расписать технику низкого старта
9	практическое занятие	Сдача контрольного норматива по прыжкам с места.	<b>1</b>	Написать технику выполнения высокого старта
10	практическое занятие	Сдача контрольного норматива по прыжкам с места.	<b>1</b>	
11-12	практическое занятие	Техника бега на короткие дистанции, по прямой дистанции.	<b>2</b>	Перечислить последовательность обучения техники бега на короткие дистанции
13-14	практическое занятие	Техника бега по повороту, техника низкого старта и стартового разгона.	<b>2</b>	Перечислить виды растановки стартовых колодок
15-16	практическое занятие	Техника финиширования, техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	<b>2</b>	Перечислить способы финиширования и дать краткую характеристику.
17-18	практическое занятие	Изучение техники бега на дистанцию 100 м.	<b>2</b>	Написать все короткие дистанции, которые в ходят в программу Олимпийских игр.
19-20	практическое занятие	Изучение техники бега на дистанцию 100 м.	<b>2</b>	Написать все короткие дистанции, которые в ходят в программу Олимпийских игр.
21-22	практическое занятие	Совершенствование техники бега на дистанцию 100 м.	<b>2</b>	Перечислить способы финиширования и дать краткую характеристику.
23-24	практическое занятие	Сдача контрольного норматива по технике бега на короткие дистанции - 100 м.	<b>2</b>	
25-26	практическое занятие	Изучение техники бега на длинные дистанции.	<b>2</b>	написать технику бега на длинные дистанции
27-28	теория	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	<b>2</b>	
29	практическое занятие	Сдача контрольного норматива в беге на длинные дистанции.	<b>1</b>	
30	практическое занятие	Сдача контрольного норматива в беге на длинные дистанции.	<b>1</b>	
Всего:			<b>30</b>	

## ЛИТЕРАТУРА

- [основная] Крамской С.И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / Крамской С.И., Егоров Д.Е., Амельченко И.А.. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей
- [основная] Быченков С.В. Физическая культура : учебник для СПО / Быченков С.В., Везеницын

О.В.. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html> (дата обращения: 30.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей