



Министерство образования Иркутской области  
ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»

Утверждаю  
Заместителя 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, СПС	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.	2	Перечислить порядок обучения техники бега на средние и длинные дистанций.
<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.	2	расписать технику беговых упражнений
5-6	Самостоятельная работа	Техника беговых упражнений.	2	Расписать все виды беговых упражнений
7-8	практическое занятие	Разучивание техники высокого и низкого старта.	2	Расписать технику низкого старта
9	практическое занятие	Сдача контрольного норматива по прыжкам с места.	1	Написать технику выполнения высокого старта
10	практическое занятие	Сдача контрольного норматива по прыжкам с места.	1	
11-12	практическое занятие	Техника бега на короткие дистанции, по прямой дистанции.	2	Перечислить последовательность обучения техники бега на короткие дистанции
13-14	практическое занятие	Техника бега по повороту, техника низкого старта и стартового разгона.	2	Перечислить виды растяжки стартовых колодок
15-16	практическое занятие	Техника финиширования, техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	2	Перечислить способы финиширования и дать краткую характеристику.
17-18	практическое занятие	Изучение техники бега на дистанцию 100 м.	2	Написать все короткие дистанции, которые входят в программу Олимпийских игр.
19-20	практическое занятие	Изучение техники бега на дистанцию 100 м.	2	Написать все короткие дистанции, которые входят в программу Олимпийских игр.
21-22	практическое занятие	Совершенствование техники бега на дистанцию 100 м.	2	Перечислить способы финиширования и дать краткую характеристику.
23-24	практическое занятие	Сдача контрольного норматива по технике бега на короткие дистанции - 100 м.	2	
25-26	практическое занятие	Изучение техники бега на длинные дистанции.	2	написать технику бега на длинные дистанции
27-28	теория	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	
29	практическое занятие	Сдача контрольного норматива в беге на длинные дистанции.	1	
30	практическое занятие	Сдача контрольного норматива в беге на длинные дистанции.	1	
Всего:			30	

## ИСТОЧНИКИ

- [дополнительная] 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 / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 3-е изд. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 122 с. — Стр. 2 из 3

ISBN 978-5-4488-1954-4, 978-5-4497-2851-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/138338.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей