



Министерство образования Иркутской области
ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»

Утверждаю

Зам. директора

 Коробкова Е.А.

«31» августа 2025 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2025 - 2026 учебный год

Специальности	15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства		
Наименование дисциплины	ОГСЭ.04 Физическая культура		
Курс и группа	5 курс ТМП-21-1		
Семестр	9		
Преподаватель (ФИО)	Кулиш Евгения Алексеевна		
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	22		час
В том числе:			
теоретические занятия	2		час
лабораторные работы	0		час
практические занятия	18		час
курсовое проектирование	0		час
консультации	0		час
Самостоятельная работа	2		час
Проверил	Филиппова Т.Ф. 31.08.2025		

№	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	теория	Техника прыжков в длину с места и с разбега.	2	Составление комплекса упражнений для развития гибкости нижних конечностей.
3	практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	1	Приседания 50 раз.
4-5	практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	2	Приседания 50 раз.
6-7	практическое занятие	Совершенствование техники приземления в яму.	2	Составить комплекс упражнений для развития пассивной гибкости
8-9	практическое занятие	Совершенствование техники приземления в яму.	2	Составить комплекс упражнений для развития пассивной гибкости.
10-11	Самостоятельная работа	Составление комплекса упражнений для развития активной гибкости.	2	
12-13	практическое занятие	Прыжки в длину с места на технику.	2	СБУ выполнить комплекс.
14-15	практическое занятие	Прыжки в длину с места на технику.	2	СБУ выполнить комплекс.
16-17	практическое занятие	Прыжки в длину с места на технику.	2	Прыжки коленки к груди 15 раз
18-19	практическое занятие	Прыжки в длину с места на технику.	2	Прыжки коленки к груди 15 раз.
20-21	практическое занятие	Сдача норматива по прыжкам с места.	2	Кросс 2 км.
22	практическое занятие	Сдача норматива по прыжкам с места.	1	
Всего:			22	

ИСТОЧНИКИ

1. [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. — 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