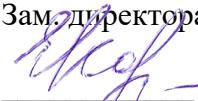




Министерство образования Иркутской области  
ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»

Утверждаю  
Зам~~директора~~  
  
Коробкова Е.А.  
«31» августа 2025 г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
на 2025 - 2026 учебный год

Специальности	<b>15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства</b>	
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
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>				
<b>Тема 1.1. Совершенствование прыжков в длину с разбега</b>				
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	Присидания 50 раз.
4-5	практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	2	Присидания 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 коленни к груди 15 раз
18-19	практическое занятие	Прыжки в длину с места на технику.	2	Прыжки коленни 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