



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	09.02.01 Компьютерные системы и комплексы		
Наименование дисциплины	СГ.04 Физическая культура		
Курс и группа	2 курс КС-24-2		
Семестр	3		
Преподаватель (ФИО)	Кулиш Евгения Алексеевна		
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	30		час
В том числе:			
теоретические занятия	2		час
лабораторные работы	0		час
практические занятия	26		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. Основы физической культуры				
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности				
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 дистанции.
Раздел 2. Легкая атлетика				
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места				
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 растановки 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 в ходят в программу Олимпийских игр.
19-20	практическое занятие	Изучение техники бега на дистанцию 100 м.	2	Написать все короткие дистанции, которые в ходят 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	практическое занятие	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

1. [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