



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	09.02.07 Информационные системы и программирование		
Наименование дисциплины	ОГСЭ.05 Физическая культура		
Курс и группа	2 курс ИС-24-1		
Семестр	3		
Преподаватель (ФИО)	Уманец Антон Владимирович		
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	30		час
В том числе:			
теоретические занятия	0		час
лабораторные работы	0		час
практические занятия	28		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	практическое занятие	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 расстановки 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. [дополнительная] 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