



Министерство образования Иркутской области
ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»

Утверждаю
Заместителя 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-24-2 | |
| 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, СПС | 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 дистанций. |
| 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 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 | 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. Бузеницын. — 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