



Министерство образования Иркутской области
ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»

Утверждаю

Зам. директора

Коробкова Е.А.

«31» августа 2026 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2026 - 2027 учебный год

Специальности	24.02.01 Производство летательных аппаратов		
Наименование дисциплины	СГ.04 Физическая культура		
Курс и группа	4 курс С-23-1		
Семестр	7		
Преподаватель (ФИО)	Уманец Антон Владимирович		
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	40		час
В том числе:			
теоретические занятия	2		час
лабораторные работы	0		час
практические занятия	36		час
курсовое проектирование	0		час
консультации	0		час
Самостоятельная работа	2		час
Проверил	Филиппова Т.Ф. 31.08.2026		

№	Вид занятия	Наименование разделов, тем, СРС	Кол-во	Домашнее задание
Раздел 1. Легкая атлетика				
Тема 1.1. Техника бега на средние и длинные дистанции				
1-2	практическое занятие	Техника бега по повороту. Техника высокого старта и стартового ускорения.	2	Перечислить особенности бега по повороту и дать краткую характеристику
3-4	практическое занятие	Техника бега по повороту. Техника высокого старта и стартового ускорения.	2	
5-6	практическое занятие	Бег по дистанции.	2	Утренняя зарядка, занятия в секциях.
7-8	практическое занятие	Бег по дистанции. Финиширование.	2	Утренняя зарядка.
9-10	практическое занятие	Бег на средние и длинные дистанции.	2	Утренняя зарядка.
11-12	практическое занятие	Бег на средние и длинные дистанции.	2	Утренняя зарядка.
13	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по бегу на средние и длинные дистанции.	1	Утренняя зарядка
14	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по бегу на средние и длинные дистанции.	1	Утренняя зарядка.
15-16	практическое занятие	Совершенствование методики метания гранаты.	2	Выписать все виды метания гранаты.
17-18	практическое занятие	Совершенствование методики метания гранаты.	2	Написать конспект методика обучения по метанию гранаты.
19-20	практическое занятие	Техника финиширования. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	2	Перечислить способы финиширования и дать их краткую характеристику
21-22	практическое занятие	Совершенствование техники бега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета.	2	Дать краткую характеристику специально беговым упражнениям
23-24	Самостоятельная работа	Совершенствование техники бега на дистанцию 500-1000.	2	
25-26	практическое занятие	Совершенствование техники бега в беге на 500-100 метров.	2	подготовка к сдаче норматива
27-28	практическое занятие	Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м.	2	Повторить исходное положение при высоком старте
29-30	практическое занятие	Совершенствование прыжков в длину с места.	2	
31-32	практическое занятие	Совершенствование прыжков в длину с места.	2	подготовка к сдаче норматива
33-34	практическое занятие	Совершенствование прыжков в длину с места.	2	Подготовка к сдаче зачета.
35-36	практическое занятие	Закрепления эстафетного бега.	2	Написать методику передачи эстафетной палочки.
37-38	теория	Закрепления эстафетного бега.	2	Написать технику эстафетного бега.
39	практическое занятие	Итоговое занятие. Сдача зачетов.	1	
40	практическое занятие	Итоговое занятие. Сдача зачетов.	1	
Всего:			40	

ИСТОЧНИКИ

1. [основная] Бишаева А.А. Физическая культура: ЭФУП: учебное издание / Бишаева А.А. - Москва : Академия, 2025. - 0 с. (Общеобразовательная подготовка в учреждениях СПО). - URL: <https://academia-moscow.ru> - Режим доступа: Электронная библиотека «Academia-moscow». - Текст : электронный