



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	15.02.16 Технология машиностроения		
Наименование дисциплины	СГ.04 Физическая культура		
Курс и группа	4 курс ТМ-23-1		
Семестр	7		
Преподаватель (ФИО)	Аленевская Алина Алексеевна		
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	36		час
В том числе:			
теоретические занятия	2		час
лабораторные работы	0		час
практические занятия	32		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	теория	Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника бега по прямой.	2	Перечислить этапы техники бега на средние и длинные дистанции
3-4	практическое занятие	Техника бега по повороту. Техника высокого старта и стартового ускорения.	2	Перечислить особенности бега по повороту и дать краткую характеристику
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	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по бегу на средние и длинные дистанции.	1	Утренняя зарядка
12	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по бегу на средние и длинные дистанции.	1	Утренняя зарядка.
13-14	практическое занятие	Совершенствование методики метания гранаты.	2	Выписать все виды метания гранаты.
15-16	практическое занятие	Совершенствование методики метания гранаты.	2	Написать конспект методика обучения по метанию гранаты.
17-18	практическое занятие	Техника финиширования. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	2	Перечислить способы финиширования и дать их краткую характеристику
19-20	практическое занятие	Совершенствование техники бега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета.	2	Дать краткую характеристику специально беговым упражнениям
21-22	Самостоятельная работа	Совершенствование техники бега на дистанцию 500-1000.	2	
23-24	практическое занятие	Совершенствование техники бега в беге на 500-100 метров.	2	подготовка к сдаче норматива
25-26	практическое занятие	Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м.	2	Повторить исходное положение при высоком старте
27-28	практическое занятие	Совершенствование прыжков в длину с места.	2	подготовка к сдаче норматива
29-30	практическое занятие	Совершенствование прыжков в длину с места.	2	Подготовка к сдаче зачета.
31-32	практическое занятие	Закрепления эстафетного бега.	2	Написать методику передачи эстафетной палочки.
33-34	практическое занятие	Закрепления эстафетного бега.	2	Написать технику эстафетного бега.
35	практическое занятие	Итоговое занятие. Сдача зачетов.	1	
36	практическое занятие	Итоговое занятие. Сдача зачетов.	1	
Всего:			36	

ИСТОЧНИКИ

1. [основная] Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва :

Издательство Юрайт, 2026. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/583722>.

2. [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