



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	БОД.12 Физическая культура		
Курс и группа	1 курс ТМ-26-1		
Семестр	1		
Преподаватель (ФИО)	Уманец Антон Владимирович		
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	50		час
В том числе:			
теоретические занятия	4		час
лабораторные работы	0		час
практические занятия	46		час
курсовое проектирование	0		час
консультации	0		час
Самостоятельная работа	0		час
Проверил	Филиппова Т.Ф. 31.08.2026		

№	Вид занятия	Наименование разделов, тем, СРС	Кол-во	Домашнее задание
Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека				
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни				
1-2	теория	Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента (профессионально ориентированное содержание).	2	Повторить правила поведения на занятиях физической культуры.
3-4	практическое занятие	Основные направления физической культуры (профессионально ориентированное содержание).	2	Написать характеристику одного из основных видов спорта РФ.
5-6	практическое занятие	Совершенствование техники выполнения общефизических упражнений (профессионально ориентированное содержание).	2	Сделать конспект об одном из выдающихся спортсмене(ке) РФ.
7-8	практическое занятие	Совершенствование комплексов "Готов к труду и обороне (ГТО)" (профессионально ориентированное содержание).	2	
9	практическое занятие	Совершенствование техники прыжка в длину.	1	
10	практическое занятие	Сдача контрольного норматива по физической культуре: прыжок в длину с места.	1	
Раздел 2. Физическая культура как средство укрепления здоровья				
Тема 2.1. Легкая атлетика. Спринт				
11-12	практическое занятие	Совершенствование техники низкого старта.	2	
13-14	практическое занятие	Техника бега на короткие дистанции и характеристика его фаз (профессионально ориентированное содержание).	2	
15-16	практическое занятие	Совершенствование техники спринтерского бега на дистанциях 50 и 100 метров (профессионально ориентированное содержание).	2	
17-18	практическое занятие	Совершенствование техники финиширования в беге на 100 метров.(профессионально ориентированное содержание).	2	
19-20	практическое занятие	Освоение техники низкого старта, стартового разгона и бега по повороту.	2	
21	практическое занятие	Совершенствование техники бега на 100 метров.	1	
22	практическое занятие	Сдача контрольного норматива по физической культуре: бег 100 метров на время.	1	
Тема 2.2. Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции				
23-24	практическое занятие	Освоение техники бега на средние и длинные дистанции. Бег по прямой.	2	Выполнить 40 приседание в один подход.
25-26	практическое занятие	Освоение техники высокого старта, стартового ускорения и бега по повороту. (профессионально ориентированное содержание)	2	
27-28	практическое занятие	Выполнение специальных беговых упражнений легкоатлета.	2	Выполнение прыжков колени к груди 15 раз по 3 подхода.
29	практическое занятие	Подготовка к сдаче нормативов по бегу на длинные дистанции.	1	

30	практическое занятие	Сдача контрольного норматива по физической культуре: бег на длинные дистанции.	1	
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность				
Тема 3.1. Спортивные игры. Волейбол				
31-32	теория	Освоение техники верхней и нижней передачи мяча двумя руками в волейболе (с места и в движении).	2	Написать конспект об одном виде спорта.
33-34	практическое занятие	Освоение техники волейбольных подач с места: верхняя прямая, нижняя, боковая нижняя, крученая.	2	
35-36	практическое занятие	Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча двумя руками в волейболе (профессионально ориентированное содержание).	2	
37	практическое занятие	Отработка верхней передачи мяча в парах.	1	
38	практическое занятие	Сдача контрольного норматива по физической культуре: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз).	1	
Раздел 4. Общая физическая подготовка (ОФП)				
Тема 4.1. Развитие физических качеств средствами общей физической подготовки				
39-40	практическое занятие	Специальная физическая подготовка: выполнение двигательных действий в стандартных и вариативных условиях.	2	
41-42	практическое занятие	Прыжки через скакалку.	2	Написать конспект о выдающемся волейболисте РФ.
43-44	практическое занятие	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ОФП. Сдача контрольного норматива по прыжкам через планку.	2	
45-46	практическое занятие	Совершенствование координации и ритма прыжков через скакалку.	2	
47-48	практическое занятие	Совершенствование техники подтягиваний на перекладине различными хватами.	2	повторение правил игры в волейбол.
49	практическое занятие	Подготовка к сдаче норматива по подтягиванию на перекладине.	1	
50	практическое занятие	Сдача контрольного норматива по физической культуре: подтягивание на перекладине.	1	Имитация приемов мяча и передач разными способами.
Всего:			50	

ИСТОЧНИКИ

1. [основная] Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. – 2-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2025. - 289 с. – (Учебник СПО). - ISBN 978-5-09-124949-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2202346>. – Режим доступа: по подписке.