



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	09.02.07 Информационные системы и программирование		
Наименование дисциплины	ОГСЭ.05 Физическая культура		
Курс и группа	4 курс ВЕБ-23-2		
Семестр	7		
Преподаватель (ФИО)	Уманец Антон Владимирович		
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	38		час
В том числе:			
теоретические занятия	2		час
лабораторные работы	0		час
практические занятия	34		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. Обучение техники прыжков в длину с разбега способом согнув ноги				
1-2	теория	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".	2	Написать анализ техники прыжка в длину с разбега способом согнув ноги
3-4	практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".	2	Составить комплекс общеразвивающих упражнений без предметов
5	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по технике выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	1	
6	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по технике выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	1	
Тема 1.2. Совершенствование техники эстафетного бега, бега на средние и длинные дистанции				
7-8	практическое занятие	Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки.	2	Перечислить способы передачи эстафетной палочки и дать краткую характеристику
9-10	Самостоятельная работа	Техника старта на этапах эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне.	2	Перечислить способы низкого старта и дать их краткую характеристику
11-12	практическое занятие	Техника эстафетного бега в целом и ее совершенствование.	2	Написать анализ техники эстафетного бега
13	практическое занятие	Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4x100 м.	1	Повторить способы передачи эстафетной палочки
14	практическое занятие	Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4x100 м.	1	Повторить способы передачи эстафетной палочки.
Тема 1.3. Техника бега на средние и длинные дистанции				
15-16	практическое занятие	Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника бега по прямой.	2	Перечислить этапы техники бега на среднии и длинные дистанции
17-18	практическое занятие	Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника бега по прямой.	2	Перечислить этапы техники бега на среднии и длинные дистанции
19-20	практическое занятие	Техника бега по повороту. Техника высокого старта и стартового ускорения.	2	Перечислить особенности бега по повороту и дать краткую характеристику
21-22	практическое занятие	Техника финиширования. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	2	Перечислить способы финиширования и дать их краткую характеристику
23-24	практическое занятие	Совершенствование техники бега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета.	2	Дать краткую характеристику специально беговым упражнениям
25-26	практическое занятие	Совершенствование техники бега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета.	2	Дать краткую характеристику специально беговым упражнениям
27-28	практическое занятие	Совершенствование техники бега на дистанцию 500-1000.	2	
29-30	практическое занятие	Совершенствование техники бега в беге на 500-100 метров.	2	подготовка к сдаче норматива
31-32	практическое занятие	Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м.	2	Повторить исходное положение при высоком старте
33-34	практическое занятие	Совершенствование прыжков в длину с места.	2	подготовка к сдаче норматива

35-36	практическое занятие	Совершенствование прыжков в длину с места.	2	подготовка к сдаче норматива
37	практическое занятие	Итоговое занятие. Сдача зачетов.	1	
38	практическое занятие	Итоговое занятие. Сдача зачетов.	1	
Всего:			38	

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