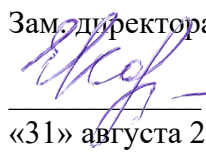




Министерство образования Иркутской области  
*ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»*

Утверждаю

Зам. директора

 Коробкова Е.А.

«31» августа 2026 г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
на 2026 - 2027 учебный год

|                                                       |                                           |  |     |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--|-----|
| Специальности                                         | <b>15.02.16 Технология машиностроения</b> |  |     |
| Наименование дисциплины                               | БОД.12 Физическая культура                |  |     |
| Курс и группа                                         | 1 курс ТМ-26-3                            |  |     |
| Семестр                                               | 1                                         |  |     |
| Преподаватель (ФИО)                                   | Павлова Дарья Эдуардовна                  |  |     |
| 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                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека</b>                          |                      |                                                                                                                                                               |        |                                                              |
| <b>Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни</b> |                      |                                                                                                                                                               |        |                                                              |
| 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      |                                                              |
| <b>Раздел 2. Физическая культура как средство укрепления здоровья</b>                                |                      |                                                                                                                                                               |        |                                                              |
| <b>Тема 2.1. Легкая атлетика. Спринт</b>                                                             |                      |                                                                                                                                                               |        |                                                              |
| 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      |                                                              |
| <b>Тема 2.2. Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции</b>                                           |                      |                                                                                                                                                               |        |                                                              |
| 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  |                                                    |
| <b>Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>                             |                      |                                                                                                                                 |    |                                                    |
| <b>Тема 3.1. Спортивные игры. Волейбол</b>                                          |                      |                                                                                                                                 |    |                                                    |
| 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  |                                                    |
| <b>Раздел 4. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>                                  |                      |                                                                                                                                 |    |                                                    |
| <b>Тема 4.1. Развитие физических качеств средствами общей физической подготовки</b> |                      |                                                                                                                                 |    |                                                    |
| 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.