



Министерство образования Иркутской области  
ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»

Утверждаю  
Заместителя директора  
  
Коробкова Е.А.  
«31» августа 2025 г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
на 2025 - 2026 учебный год

Специальности	<b>09.02.01 Компьютерные системы и комплексы</b>	
Наименование дисциплины	СГ.04 Физическая культура	
Курс и группа	3 курс КС-23-1	
Семестр	6	
Преподаватель (ФИО)	Кулиш Евгения Алексеевна	
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	28	час
В том числе:		
теоретические занятия	0	час
лабораторные работы	0	час
практические занятия	26	час
курсовое проектирование	0	час
консультации	0	час
Самостоятельная работа	2	час

Проверил \_\_\_\_\_ Филиппова Т.Ф. 31.08.2025

№	Вид занятия	Наименование разделов, тем, СРС	Кол-во	Домашнее задание
<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>				
<b>Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по ОФП</b>				
1-2	практическое занятие	Повторить технику безопасности на занятиях по ОФП.	2	
3-4	Самостоятельная работа	Просмотр видеороликов по подготовке к ОФП.	2	просмотреть и выписать все нормативы по ОФП
5-6	практическое занятие	Изучить технику выполнения подтягивания на перекладине.	2	
7-8	практическое занятие	Совершенствование техники подтягивания на перекладине.	2	выписать все правила подтягивания на перекладине
9-10	практическое занятие	Закрепление техники подтягивания на перекладине.	2	Подготовка к сдаче норматива по подтягиванию на перекладине
11	практическое занятие	Сдача контрольного норматива подтягивание- юноши, вис- девушки.	1	Выписать правила по подъему туловища из положения лежа на спине
12	практическое занятие	Сдача контрольного норматива подтягивание- юноши, вис- девушки.	1	
13-14	практическое занятие	Изучение техники подъема туловища из положения лежа на спине.	2	прописать правила по подъему туловища
15-16	практическое занятие	Совершенствование технике подъёма туловища из положения лежа на спине.	2	выписать правила приседаний
17-18	практическое занятие	Закрепление пройденой темы.	2	
19-20	практическое занятие	Повторение технике при подготовке к Сгибанию- разгибание рук в упоре лежа.	2	выписать технику сгибания-разгибание в упоре лежа
21-22	практическое занятие	Темповые прыжки на месте через скакалку.	2	Выполнить 30 прыжков
23-24	практическое занятие	Закрепление. Темповые прыжки через скакалку.	2	выписать правила выпрыгивания из полуприседа вверх с гантелями
25-26	практическое занятие	Выпрыгивание из полуприседа вверх с гантелями.	2	подготовится к сдаче норматива
27	практическое занятие	Контрольный норматив: выпрыгивание вверх из полуприседа с гантелями.	1	Выписать технику безопасности на занятиях по легкой атлетике.
28	практическое занятие	Контрольный норматив: выпрыгивание вверх из полуприседа с гантелями.	1	
Всего:			28	

## 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