



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

Утверждаю

Зам. директора

Коробкова Е.А.

«31» августа 2025 г.

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

|                                                       |                                                           |  |     |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--|-----|
| Специальности                                         | <b>09.02.07 Информационные системы и программирование</b> |  |     |
| Наименование дисциплины                               | ОГСЭ.05 Физическая культура                               |  |     |
| Курс и группа                                         | 4 курс ВЕБ-22-1                                           |  |     |
| 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. 31.08.2025                                 |  |     |

| №                                                            | Вид занятия            | Наименование разделов, тем, СРС                                                                                                     | Кол-во | Домашнее задание                                            |
|--------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>                             |                        |                                                                                                                                     |        |                                                             |
| <b>Тема 1.1. Совершенствование прыжков в длину с разбега</b> |                        |                                                                                                                                     |        |                                                             |
| 1-2                                                          | Самостоятельная работа | Средства физической культуры.                                                                                                       | 2      |                                                             |
| 3-4                                                          | практическое занятие   | Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.                                                             | 2      | Составить комплекс подводящих упражнений для передачи мяча. |
| 5-6                                                          | практическое занятие   | Сдача норматива по прыжкам в длину с места.                                                                                         | 2      |                                                             |
| 7                                                            | практическое занятие   | Сдача норматива по прыжкам в длину с места.                                                                                         | 1      |                                                             |
| 8-9                                                          | практическое занятие   | Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.                                                        | 2      |                                                             |
| 10-11                                                        | практическое занятие   | Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.                                                        | 2      | Составить комплекс ОРУ с предметом.                         |
| 12-13                                                        | практическое занятие   | Совершенствование техники прыжков в длину с маленького разбега.                                                                     | 2      |                                                             |
| 14-15                                                        | практическое занятие   | Совершенствование техники приземления в яму.                                                                                        | 2      |                                                             |
| 16-17                                                        | практическое занятие   | Совершенствование техники приземления в яму.                                                                                        | 2      | Составить комплекс упражнений с прыжками.                   |
| 18-19                                                        | теория                 | Составление комплекса упражнений для развития активной гибкости.                                                                    | 2      |                                                             |
| 20-21                                                        | практическое занятие   | Прыжки в длину с места на технику.                                                                                                  | 2      |                                                             |
| 22-23                                                        | практическое занятие   | Прыжки в длину с места на технику.                                                                                                  | 2      |                                                             |
| 24-25                                                        | практическое занятие   | Сдача входного норматива по прыжкам с места.                                                                                        | 2      |                                                             |
| 26                                                           | практическое занятие   | Сдача входного норматива по прыжкам с места.                                                                                        | 1      |                                                             |
| <b>Раздел 2. Спортивные игры. Настольный теннис</b>          |                        |                                                                                                                                     |        |                                                             |
| <b>Тема 2.1. Совершенствование игры в настольный теннис</b>  |                        |                                                                                                                                     |        |                                                             |
| 27-28                                                        | практическое занятие   | Совершенствование игры в настольный теннис.                                                                                         | 2      |                                                             |
| 29-30                                                        | практическое занятие   | Совершенствование основных технических приемов. Исходные положения (стойки): правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя. | 2      |                                                             |
| 31-32                                                        | практическое занятие   | Способы держания ракетки: вертикальная хватка-«пером», горизонтальная хватка-«рукопожатие».                                         | 2      |                                                             |
| 33-34                                                        | практическое занятие   | Игровые спарринги.                                                                                                                  | 2      |                                                             |
| 35                                                           | практическое занятие   | Игровые спарринги.                                                                                                                  | 1      | Выполнить приседание с выпрыгиванием 1,5 минуты.            |
| 36                                                           | практическое занятие   | Игровые спарринги.                                                                                                                  | 1      |                                                             |
| 37-38                                                        | практическое занятие   | Сдача контрольных нормативов: челночный бег 4*9.                                                                                    | 2      |                                                             |
| 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