



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	24.02.01 Производство летательных аппаратов		
Наименование дисциплины	СГ.04 Физическая культура		
Курс и группа	3 курс С-23-3		
Семестр	6		
Преподаватель (ФИО)	Уманец Антон Владимирович		
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	48		час
В том числе:			
теоретические занятия	2		час
лабораторные работы	0		час
практические занятия	44		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
Раздел 1. Общая физическая подготовка				
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по ОФП				
1-2	Самостоятельная работа	Просмотр видеороликов по подготовке к ОФП.	2	просмотреть и выписать все нормативы по ОФП
3-4	практическое занятие	Изучить технику выполнения подтягивания на перекладине.	2	
5-6	практическое занятие	Совершенствование техники подтягивания на перекладине.	2	выписать все правила подтягивания на перекладине
7-8	практическое занятие	Закрепление техники подтягивания на перекладине.	2	Подготовка к сдаче норматива по подтягиванию на перекладине.
9	практическое занятие	Сдача контрольного норматива подтягивание- юноши, вис- девушки.	1	Выписать правила по подъему туловища из положения лежа на спине.
10	практическое занятие	Сдача контрольного норматива подтягивание- юноши, вис- девушки.	1	
11-12	практическое занятие	Изучение техники подъёма туловища из положения лежа на спине.	2	прописать правила по подъёму туловища
13-14	практическое занятие	Совершенствование технике подъёма туловища из положения лежа на спине.	2	выписать правила приседаний
15-16	практическое занятие	Закрепление пройденной темы.	2	
17-18	практическое занятие	Повторение техники при подготовке к сгибанию- разгибанию рук в упоре лежа.	2	выписать технику сгибания-разгибание в упоре лежа
19-20	практическое занятие	Темповые прыжки на месте через скакалку.	2	Выполнить 30 прыжков
21-22	практическое занятие	Закрепление. Темповые прыжки через скакалку.	2	выписать правила выпрыгивания из полуприседа вверх с гантелями
23-24	практическое занятие	Выпрыгивание из полуприседа вверх с гантелями.	2	подготовиться к сдаче норматива
25	практическое занятие	Контрольный норматив: выпрыгивание вверх из полуприседа с гантелями.	1	Выписать технику безопасности на занятиях по легкой атлетике.
26	практическое занятие	Контрольный норматив: выпрыгивание вверх из полуприседа с гантелями.	1	
Раздел 2. Легкая атлетика				
Тема 2.1. Обучение техники прыжков в длину с разбега способом согнув ноги				
27-28	теория	Техника прыжков в длину с разбега. Техника отталкивания.	2	Перечислить этапы последовательности обучения техники прыжков в длину с разбега.
29-30	практическое занятие	Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Техника приземления.	2	Дать краткую характеристику техники приземления в прыжковую яму
31-32	практическое занятие	Техника движения в полете способом «согнув ноги». Техника прыжков в длину.	2	Составить комплекс упражнений для развития гибкости голеностопного сустава.
33-34	практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".	2	Написать анализ техники прыжка в длину с разбега способом согнув ноги
35-36	практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".	2	Составить комплекс общеразвивающих упражнений без предметов.
37	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по технике выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	1	

38	практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по технике выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	1	
Тема 2.2. Совершенствование техники эстафетного бега, бега на средние и длинные дистанции				
39-40	практическое занятие	Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки.	2	Перечислить способы передачи эстафетной палочки и дать краткую характеристику
41-42	практическое занятие	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
43-44	практическое занятие	Техника эстафетного бега в целом и ее совершенствование.	2	Написать анализ техники эстафетного бега
45	практическое занятие	Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4x100 м.	1	Повторить способы передачи эстафетной палочки
46	практическое занятие	Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4x100 м.	1	Повторить способы передачи эстафетной палочки.
Тема 2.3. Техника бега на средние и длинные дистанции				
47-48	практическое занятие	Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника бега по прямой.	2	Перечислить этапы техники бега на средние и длинные дистанции.
Всего:			48	

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