



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>15.02.16 Технология машиностроения</b> |  |     |
| Наименование дисциплины                               | СГ.04 Физическая культура                 |  |     |
| Курс и группа                                         | 3 курс ТМ-23-2                            |  |     |
| Семестр                                               | 5                                         |  |     |
| Преподаватель (ФИО)                                   | Кудрявцев Николай Васильевич              |  |     |
| Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем | 30                                        |  | час |
| В том числе:                                          |                                           |  |     |
| теоретические занятия                                 | 2                                         |  | 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. Волейбол</b>                                                                |                        |                                                                  |        |                                                                 |
| <b>Тема 1.1. Техника перемещений, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.</b> |                        |                                                                  |        |                                                                 |
| 1                                                                                        | практическое занятие   | Сдача контрольного норматива подачи мяча в волейболе.            | 1      |                                                                 |
| 2                                                                                        | практическое занятие   | Сдача контрольного норматива подачи мяча в волейболе.            | 1      |                                                                 |
| 3-4                                                                                      | теория                 | Изучение приема мяча в волейболе.                                | 2      | выписать все виды приемов                                       |
| 5-6                                                                                      | практическое занятие   | Изучение приемов мяча в волейболе.                               | 2      | повторить виды приемов в волейболе                              |
| 7-8                                                                                      | практическое занятие   | Совершенствование приемов мяча в волейболе.                      | 2      | подготовка к зачету                                             |
| 9-10                                                                                     | практическое занятие   | Зачетное занятие по приему мяча в волейболе.                     | 2      |                                                                 |
| 11-12                                                                                    | практическое занятие   | Техника прямого нападающего удара.                               | 2      | изучить провила нападающего удара                               |
| 13-14                                                                                    | практическое занятие   | Совершенствование прямого нападающего удара.                     | 2      | подготовиться к зачету                                          |
| 15-16                                                                                    | практическое занятие   | Совершенствование прямого нападающего удара в волейболе.         | 2      |                                                                 |
| 17                                                                                       | практическое занятие   | Зачетное занятие. Техника прямого нападающего удара в волейболе. | 1      | подготовить презентацию по блокированию мяча в волейболе        |
| 18                                                                                       | практическое занятие   | Зачетное занятие. Техника прямого нападающего удара в волейболе. | 1      |                                                                 |
| <b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>                                             |                        |                                                                  |        |                                                                 |
| <b>Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по ОФП</b>                                 |                        |                                                                  |        |                                                                 |
| 19-20                                                                                    | практическое занятие   | Повторить технику безопасности на занятиях по ОФП.               | 2      |                                                                 |
| 21-22                                                                                    | Самостоятельная работа | Просмотр видеороликов по подготовке к ОФП.                       | 2      | просмотреть и выписать все нормативы по ОФП                     |
| 23-24                                                                                    | практическое занятие   | Изучить технику выполнения подтягивания на перекладине.          | 2      |                                                                 |
| 25-26                                                                                    | практическое занятие   | Совершенствование техники подтягивания на перекладине.           | 2      | выписать все правила подтягивания на перекладине                |
| 27-28                                                                                    | практическое занятие   | Закрепление техники подтягивания на перекладине.                 | 2      | Подготовка к сдаче норматива по подтягиванию на перекладине     |
| 29                                                                                       | практическое занятие   | Сдача контрольного норматива подтягивание- юноши, вис- девушки.  | 1      | Выписать правила по подъему туловища из положения лежа на спине |
| 30                                                                                       | практическое занятие   | Сдача контрольного норматива подтягивание- юноши, вис- девушки.  | 1      |                                                                 |
| Всего:                                                                                   |                        |                                                                  | 30     |                                                                 |

## ИСТОЧНИКИ

- [дополнительная] Крамской С.И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / Крамской С.И., Егоров Д.Е., Амельченко И.А.. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей
- [основная] Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 3-е изд. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 122 с. — ISBN 978-5-4488-1954-4, 978-5-4497-2851-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/138338.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей