



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	09.02.01 Компьютерные системы и комплексы		
Наименование дисциплины	СГ.04 Физическая культура		
Курс и группа	3 курс КС-24-1		
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. 31.08.2026		

№	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	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 пройденной 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	Подготовиться 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] Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/583722>.