



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                                         | <b>09.02.01 Компьютерные системы и комплексы</b> |  |     |
| Наименование дисциплины                               | СГ.04 Физическая культура                        |  |     |
| Курс и группа                                         | 3 курс КС-24-2                                   |  |     |
| 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                                                 |
|----------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------|
| <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 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>.