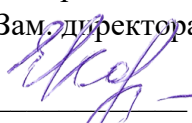




Министерство образования Иркутской области  
*ГБПОУИО «Иркутский авиационный техникум»*

Утверждаю

Зам. директора

 Коробкова Е.А.

«31» августа 2026 г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
на 2026 - 2027 учебный год

|                                                       |                                                           |  |     |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--|-----|
| Специальности                                         | <b>09.02.07 Информационные системы и программирование</b> |  |     |
| Наименование дисциплины                               | ОГСЭ.05 Физическая культура                               |  |     |
| Курс и группа                                         | 3 курс ВЕБ-24-2                                           |  |     |
| Семестр                                               | 6                                                         |  |     |
| Преподаватель (ФИО)                                   | Кулиш Евгения Алексеевна                                  |  |     |
| Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем | 34                                                        |  | час |
| В том числе:                                          |                                                           |  |     |
| теоретические занятия                                 | 0                                                         |  | час |
| лабораторные работы                                   | 0                                                         |  | час |
| практические занятия                                  | 32                                                        |  | 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 подъёма туловища из положения лежа на спине.                   | 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      |                                                                                  |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>                                                 |                        |                                                                            |        |                                                                                  |
| <b>Тема 2.1. Обучение техники прыжков в длину с разбега способом согнув ноги</b> |                        |                                                                            |        |                                                                                  |
| 29-30                                                                            | практическое занятие   | Техника прыжков в длину с разбега. Техника отталкивания.                   | 2      | Перечислить этапы последовательности обучения техники прыжков в длину с разбега. |
| 31-32                                                                            | практическое занятие   | Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Техника приземления.          | 2      | Дать краткую характеристику техники приземления в прыжковую яму.                 |
| 33-34                                                                            | практическое занятие   | Техника движения в полете способом «согнув ноги». Техника прыжков в длину. | 2      | Составить комплекс упражнений для развития гибкости голеностопного сустава.      |
| Всего:                                                                           |                        |                                                                            | 34     |                                                                                  |

## ИСТОЧНИКИ

1. [дополнительная] 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