



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	БОД.12 Физическая культура		
Курс и группа	1 курс КС-26-2		
Семестр	2		
Преподаватель (ФИО)	Павлова Дарья Эдуардовна		
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	66		час
В том числе:			
теоретические занятия	0		час
лабораторные работы	0		час
практические занятия	64		час
курсовое проектирование	0		час
консультации	0		час
Самостоятельная работа	0		час
Проверил	Филиппова Т.Ф. 31.08.2026		

№	Вид занятия	Наименование разделов, тем, СРС	Кол-во	Домашнее задание
Раздел 1. Лыжная подготовка				
Тема 1.1. Изучение техники лыжных ходов				
1-2	практическое занятие	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах (профессионально ориентированное содержание).	2	Выполнение гимнастики на рабочем месте.
3-4	практическое занятие	Освоение техники передвижения ступающим и скользящим шагом.	2	
Тема 1.2. Лыжная подготовка				
5-6	практическое занятие	Освоение техники попеременного двухшажного классического хода на лыжах.	2	
7-8	практическое занятие	Освоение одновременных лыжных ходов (бесшажный, одношажный).	2	
9-10	практическое занятие	Техника спусков в низкой и основной стойке. Способы торможения (плугом, упором).	2	Выполнить 35 отжимание, 3 упражнения на растяжку верхнего плечевого пояса.
11-12	практическое занятие	Техника подъёмов на склоны (ступающим шагом, «ёлочкой»).	2	Выполнить 17 отжиманий с широкой постановкой рук.
13	практическое занятие	Прохождение учебной дистанции до 5 км в равномерном темпе.	1	
14	практическое занятие	Прохождение учебной дистанции до 5 км в равномерном темпе.	1	Составить комплекс упражнений для восстановления организма, после сдачи контрольного норматива по лыжной подготовке.
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
Тема 2.1. Спортивные игры. Баскетбол				
15-16	практическое занятие	Освоение правил игры в баскетбол и проведения соревнований.	2	
17-18	практическое занятие	Изучение и отработка основных технических приемов игры в баскетбол.	2	Написать реферат по правилам игры в баскетбол.
19-20	практическое занятие	Освоение техники передачи мяча двумя руками от груди и ведения мяча на месте.	2	
21-22	практическое занятие	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди и ведения мяча на месте.	2	
23-24	практическое занятие	Применение правил 3, 8 и 24 секунд в условиях игровой деятельности в баскетболе.	2	Составить комплекс подводящих упражнений для передачи мяча.
25-26	практическое занятие	Разучивание технических элементов баскетбола: передача мяча двумя руками от груди в движении и ведение мяча шагом.	2	
27-28	практическое занятие	Отработка технических элементов баскетбола: передача мяча двумя руками от груди в движении и ведение мяча шагом.	2	
29	практическое занятие	Подготовка к сдаче нормативов по штрафным броскам в кольцо.	1	
30	практическое занятие	Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков (количество раз).	1	
Раздел 3. Спортивная и физическая подготовка				
Тема 3.1. Физическая подготовка в тренажерном зале				

31-32	практическое занятие	Специальная физическая подготовка для освоения техники базовых упражнений со штангой. (профессионально ориентированное содержание)	2	
33-34	практическое занятие	Совершенствование техники подъёма штанги. (профессионально ориентированное содержание)	2	
35-36	практическое занятие	Подготовка к выполнению нормативов по подниманию и опусканию штанги. (профессионально ориентированное содержание)	2	Выполнить 35 отжиманий.
37-38	практическое занятие	Отработка техники подъёма гантелей.	2	
39-40	практическое занятие	Контроль техники выполнения подъёма гантелей и сдача норматива.	2	
41-42	практическое занятие	Специальная физическая подготовка для освоения и выполнения подъёма ног в угол.	2	
43-44	практическое занятие	Специальная физическая подготовка для выполнения подъёма ног в угол.	2	
45	практическое занятие	Подготовка к выполнению норматива по подъёму ног в угол.	1	
46	практическое занятие	Сдача контрольного норматива: техника подъёма ног в угол.	1	

Раздел 4. Нормативы комплекса Готов к Труду И Обороне (ГТО))

Тема 4.1. Нормативы Всероссийского комплекса ГТО

47-48	практическое занятие	Освоение техники выполнения статического упражнения «планка».	2	
49-50	практическое занятие	Отработка техники выполнения статического упражнения «планка».	2	
51-52	практическое занятие	Освоение техники сгибания и разгибания рук в упоре лёжа (отжимания от пола).	2	
53-54	практическое занятие	Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лёжа (отжимания от пола).	2	
55-56	практическое занятие	Освоение техники сгибания и разгибания туловища из положения лёжа на спине.	2	
57	практическое занятие	Отработка техники сгибания и разгибания туловища из положения лёжа на спине.	1	
58	практическое занятие	Сдача контрольного норматива: подъёма туловища из положения лёжа (на пресс).	1	

Раздел 5. Легкая атлетика

Тема 5.1. Эстафетный бег

59-60	практическое занятие	Совершенствование техники челночного бега.	2	
61-62	практическое занятие	Совершенствование эстафетного бега 4×100 м: старт, бег по виражу, передача палочки.	2	Выполнение СБУ.
63	практическое занятие	Отработка техники старта, торможения и поворота в челночном беге 4×9 м.	1	
64	практическое занятие	Сдача контрольного норматива: челночный бег 4*10 м.	1	
65-66	консультация	Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции.	2	

Всего:	66	
--------	----	--

ИСТОЧНИКИ