

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Армавирский медицинский колледж» министерства здравоохранения Краснодарского края

УТВЕРЖДАЮ:
Заместитель директора по УР
Н.М. Михальцова
«01» июля 2019 г.

Календарно-тематический план

на 2019/2020 учебный год

Для специальности: 34.02.01 Сестринское дело

Группа 1 С-__, 2С-__, 3 С-__, 2М-__, 3М-__, 4М-__.

По учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура

Преподаватель: _____

Количество часов по учебному плану (всего): 348 часов.

Составлен в соответствии с рабочей программой, утверждённой от «30» августа 2019 г.

Рассмотрен на заседании цикловой комиссии обще гуманитарных и социально – экономических дисциплин №1

Протокол № 10 от «20» мая 2019 г.

Председатель цикловой комиссии обще гуманитарных и социально – экономических дисциплин № 1 Т.Е. Кучинская

Распределение учебного времени по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура

Курс	Семестр	Максимальная учебная нагрузка (ч)	Внеаудиторная самостоятельная работа (ч)	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (ч)	в том числе:				Количество контрольных, оценочных и др. работ, для которых необходимы КОС (ед.)	Форма промежуточной аттестации
					Теория (ч)	Лабораторные работы (ч)	Практические занятия (ч)	Курсовые (ч)		
1	1	60	30	30	2	-	28	-	-	Зачет
	2	84	42	42			42			Зачет
2	3	44	22	22			22			Зачет
	4	76	38	38			38			Зачет
3	5	44	22	22			22			Зачет
	6	40	20	20			20			Дифференцированный зачет
		348	174	174			172			

Всего часов по дисциплине: 348 часов.

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Вид занятия, тип урока	Дата проведения занятия		Домашнее задание со ссылкой на источник учебной литературы	Внеаудиторная самостоятельная работа (кол-во часов и содержание)
Раздел 1. Теория физической культуры.		2					
1	Тема 1.1. Физическая культура общественной и профессиональной подготовки студента.	2	Лекция				2 часа Написание рефератов
Раздел 2. Волейбол.		28					
2	Тема 2.1. История возникновения и развития волейбола. Правила игры. Основные стойки волейбола.	2	Практическое				2 часа Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
3	Тема 2.2. Способы перемещения по площадке и их сочетание. Остановка шагом, прыжком.	2	Практическое				2 часа Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
4	Тема 2.3. Способы передач мяча сверху и снизу.	2	Практическое				2 часа Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
5	Тема 2.4. Техника падения, перекуты.	2	Практическое				2 часа Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
6	Тема 2.5. Техника приёма и передач мяча.	2	Практическое				2 часа Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
7	Тема 2.6. Техника подач мяча сверху и снизу.	2	Практическое				2 часа Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
8	Тема 2.7. Тактика защиты. Бронирование.	2	Практическое				2 часа Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
8	Тема 2.8. Тактика защиты. Страховка.	2	Практическое				2 часа Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
9	Тема 2.9. Тактика защиты. Приём мяча с подачи.	2	Практическое				2 часа Внеаудиторные занятия в спортивных секциях

10	Тема 2.10. Тактика защиты. Приём мяча от нападающего мяча.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
11	Тема 2.11. Игра в нападении. Тактика подачи.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
12	Тема 2.12. Игра в нападении. Тактика передач.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
13	Тема 2.13. Игра в нападении. Нападающие удары.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
14	Тема 2.14. Зачёт.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
Раздел 3. Лёгкая атлетика.		42					
16	Тема 3.1. Челночный бег 4*10 м.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
17	Тема 3.2. Прыжки в высоту.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
18	Тема 3.3. Бег 30 метров.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
19	Тема 3.4. Метание мяча.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
20	Тема 3.5. Бег 60 метров.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
21	Тема 3.6. Прыжки в длину с места.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
22	Тема 3.7. Бег 100 м.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях

23	Тема 3.8. Прыжки в длину с разбега.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
24	Тема 3.9. Бег по заданию с различной скоростью.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
25	Тема 3.10. Бег 500 м (д), 1000 м. (ю).	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
26	Тема 3.11. Метание гранаты весом 500 г (д), 700 г (ю).	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
27	Тема 3.12. Кроссовая подготовка.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
28	Тема 3.13. Толкание ядра.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
29	Тема 3.14. Эстафетный бег 4*100 м.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
30	Тема 3.15. Тройной прыжок.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
31	Тема 3.16. Спортивная ходьба.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
32	Тема 3.17. Метание гранаты из положения лежа.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
33	Тема 3.18. Эстафетный бег 4*400 м.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
34	Тема 3.19. Бег по пересеченной местности.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях

35	Тема 3.20. Бег 2000 м. (д), 3000 м. (ю).	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
36	Тема 3.21. Зачет.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
Раздел 4. Атлетическая гимнастика.		22					
37	Тема 4.1. Организация занятий.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
38	Тема 4.2. Упражнения без отягощений и предметов.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
39	Тема 4.3. Упражнения с гимнастическими предметами.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
40	Тема 4.4. Работа на тренажерах, силовые характеристики движений.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
41	Тема 4.5. Работа с эспандерами, амортизаторами из резины.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
42	Тема 4.6. Упражнения для развития силы с гантелями, гирей, штангой.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
43	Тема 4.7. Круговой метод тренировки на тренажерах.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
44	Тема 4.8. Упражнения для развития мышц плечевого пояса.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
45	Тема 4.9. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
46	Тема 4.10. Выполнение комплексных упражнений на тренажерах.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях

47	Тема 4.11. Зачет.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
	Раздел 5. Баскетбол.	38					
48	Тема 5.1. История возникновения и развитие баскетбола. Правила игра. Основные стойки баскетбола.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
49	Тема 5.2. Техника перемещения по площадке.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
50	Тема 5.3. Сочетание и способы перемещения по площадке.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
51	Тема 5.4. Ведение мяча.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
52	Тема 5.5. Способы передач мяча на месте, ловля мяча.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
53	Тема 5.6. Передачи мяча в движении.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
54	Тема 5.7. Техника овладения мячом, противодействия.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
55	Тема 5.8. Сочетание приемов ведения мяча.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
56	Тема 5.9. Броски мяча в корзину с места, в движении.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
57	Тема 5.10. Игра в защите. Овладение мячом.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
58	Тема 5.11. Штрафной бросок.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях

59	Тема 5.12.Тактика нападения. Индивидуальные действия.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
60	Тема 5.13. Тактика нападения. Групповые действия.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
61	Тема 5.14. Тактика нападения. Командные действия.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
62	Тема 5.15. Тактика защиты. Индивидуальные действия.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
63	Тема 5.16 Тактика защиты. Групповые действия.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
64	Тема 5.17. Тактика защиты. Командные действия.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
65	Тема 5.18. Двусторонняя игра.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
66	Тема 5.19. Зачет	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
Раздел 6. Элементы единоборств.		22					
67	Тема 6.1.Предупреждение травматизма в единоборствах.	2	Практическое				2 часа
							Составление комплексов упражнений в элементах единоборств
68	Тема 6.2. Приемы страховки и Самостраховки.	2	Практическое				2 часа
							Составление комплексов упражнений в элементах единоборств
69	Тема 6.3. Приемы борьбы в стойке.	2	Практическое				2 часа
							Составление комплексов упражнений в элементах единоборств

70	Тема 6.4. Приемы борьбы в партере.	2	Практическое					2 часа
								Составление комплексов упражнений в элементах единоборств
71	Тема 6.5. Подвижные игры с элементами борьбы.	2	Практическое					2 часа
								Составление комплексов упражнений в элементах единоборств
72	Тема 6.6. Специальные борцовские упражнения.	2	Практическое					2 часа
								Составление комплексов упражнений в элементах единоборств
73	Тема 6.7. Атакующие действия в борьбе.	2	Практическое					2 часа
								Составление комплексов упражнений в элементах единоборств
74	Тема 6.8. Защитные действия в борьбе.	2	Практическое					2 часа
								Составление комплексов упражнений в элементах единоборств
75	Тема 6.9. Единоборство в парах.	2	Практическое					2 часа
								Составление комплексов упражнений в элементах единоборств
76	Тема 6.10. Учебная борьба.	2	Практическое					2 часа
								Составление комплексов упражнений в элементах единоборств
77	Тема 6.11. Зачет.	2	Практическое					2 часа
								Составление комплексов упражнений в элементах единоборств
Раздел 7. Гимнастика.		18						
78	Тема 7.1. Общеразвивающие упражнения.	2	Практическое					2 часа
								Самостоятельная работа над оздоровительной программой в гимнастике

79	Тема 7.2. Упражнения с гимнастическими предметами.	2	Практическое				2 часа
							Самостоятельная работа над оздоровительной программой в гимнастике
80	Тема 7.3. Упражнения со скакалками.	2	Практическое				2 часа
							Самостоятельная работа над оздоровительной программой в гимнастике
81	Тема 7.4. Упражнения с обручами.	2	Практическое				2 часа
							Самостоятельная работа над оздоровительной программой в гимнастике
82	Тема 7.5. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	Практическое				2 часа
							Самостоятельная работа над оздоровительной программой в гимнастике
83	Тема 7.6. Упражнения в паре с партнером.	2	Практическое				2 часа
							Самостоятельная работа над оздоровительной программой в гимнастике
84	Тема 7.7. Упражнение с мячом.	2	Практическое				2 часа
							Самостоятельная работа над оздоровительной программой в гимнастике
85	Тема 7.8. Упражнение на гимнастических матах.	2	Практическое				2 часа
							Самостоятельная работа над оздоровительной программой в гимнастике
86	Тема 7.9. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	2	Практическое				2 часа
							Самостоятельная работа над оздоровительной программой в гимнастике

	Раздел 8. Дифференцированный зачёт.	2				
87	Тема 8.1. Дифференцированный зачёт.	2	Практическое			2 часа
						Самостоятельная работа над упражнениями для сдачи дифференцированного зачета
			Итого:			
			Максимальная учебная нагрузка (всего)			348
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)			174
			Самостоятельная работа обучающегося (всего)			174

Преподаватель: _____

Основные источники для студентов:

1. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие / И.В. Манжелей, - М. – Берлин: Директ-Медиа, 2015.-147с.
2. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. – Москва: КНОРУС, 2017. - 300с. - (Бакалавриат).
3. Основы реабилитации: ПМ 02. Участие в лечебно-диагностическом и реабилитационном процессе / Т.Ю. Быковская [и др.]; под. ред. Б.В. Кабарухина –Ростов н/Д, Феникс, 2015.- 430 [1] с. – (Среднее медицинское образование).
4. Физическая культура: учебник/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодицкий.- 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2017. - 256 с.- (Среднее профессиональное образование).
5. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [Н.В Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич , Г.И. Погадаев]. – 18-е изд., стер - М. :Издательский центр «Академия», 2017-176 с.