

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: 31.02.01 Лечебное дело

Группа 1 Л-\_\_, 2 Л-\_\_, 3 Л-\_\_, 4 Л-\_\_

По учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура

Преподаватель: Стыцюков А.А.

Количество часов по учебному плану (всего): 476 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 Кучинская Т.Е.

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	80	40	40			40			Зачет
2	3	64	32	32			32			Зачет
	4	68	34	34			34			Зачет
3	5	48	24	24			24			Зачет
	6	60	30	30			30			Зачет
4	7	48	24	24			24			Зачет
	8	48	24	24			24			Дифференцированный зачет
		476	238	238			236			

Всего часов по дисциплине: 476 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)
<b>Раздел 1. Теория физической культуры.</b>		<b>2</b>					
1	Тема 1.1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовки студента.	2	Лекция				2 часа Написание рефератов
<b>Раздел 2. Волейбол.</b>		<b>28</b>					
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 площади 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, перекаты.	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
9	Тема 2.8. Тактика защиты. Страховка.	2	Практическое				2 часа Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
10	Тема 2.9. Тактика защиты. Приём мяча с подачи.	2	Практическое				2 часа Внеаудиторные занятия в спортивных секциях

11	Тема 2.10. Тактика защиты. Приём мяча от нападающего мяча.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
12	Тема 2.11. Игра в нападении. Тактика подачи.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
13	Тема 2.12. Игра в нападении. Техника передач.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
14	Тема 2.13. Игра в нападении. Нападающие удары.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
15	Тема 2.14. Зачёт.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
<b>Раздел 3. Лёгкая атлетика.</b>		<b>40</b>					
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 500 м (д), 1000 м. (ю).	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
25	Тема 3.10. Метание гранаты весом 500 г (д), 700 г (ю).	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
26	Тема 3.11. Кроссовая подготовка.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
27	Тема 3.12. Толкание ядра.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
28	Тема 3.13. Эстафетный бег 4*100 м.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
29	Тема 3.14. Тройной прыжок.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
30	Тема 3.15. Спортивная ходьба.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
31	Тема 3.16. Метание гранаты из положения лежа.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
32	Тема 3.17. Эстафетный бег 4*400 м.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
33	Тема 3.18. Бег по пересеченной местности.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
34	Тема 3.19. Бег 2000 м. (д), 3000 м. (ю).	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
35	Тема 3.20. Зачет.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях

	<b>Раздел 4. Баскетбол.</b>	<b>32</b>					
36	Тема 4.1. История возникновения и развитие баскетбола. Правила игра. Основные стойки баскетбола.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
37	Тема 4.2. Техника перемещения по площадке. Ведение мяча.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
38	Тема 4.3. Способы передач мяча на месте, в движении, ловля мяча.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
39	Тема 4.4. Техника овладения мячом, противодействия.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
40	Тема 4.5. Сочетание приемов ведения мяча.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
41	Тема 4.6. Броски мяча в корзину с места, в движении.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
42	Тема 4.7. Игра в защите. Овладение мячом.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
43	Тема 4.8. Штрафной бросок.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
44	Тема 4.9.Тактика нападения. Индивидуальные действия.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
45	Тема 4.10. Тактика нападения. Групповые действия.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
46	Тема 4.11. Тактика нападения. Командные действия.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
47	Тема 4.12. Тактика защиты. Индивидуальные действия.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях

48	Тема 4.13. Тактика защиты. Групповые действия.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
49	Тема 4.14. Тактика защиты. Командные действия.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
50	Тема 4.15. Двусторонняя игра.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
51	Тема 4.16. Зачет.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
<b>Раздел 5. Гандбол.</b>		<b>34</b>					
52	Тема 5.1. История возникновения и развитие гандбола. Правила игра.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
53	Тема 5.2. Техника безопасности при игре в гандбол.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
54	Тема 5.3. Способы перемещения, повороты и остановка игрока на площадке.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
55	Тема 5.4. Техника владения мячом.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
56	Тема 5.5. Техника ведения мяча.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
57	Тема 5.6. Способы передач и ловля мяча.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
58	Тема 5.7. Перехваты мяча.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
59	Тема 5.8. Техника овладения броска мяча по воротам.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях

60	Тема 5.9. Техника игры. Заслоны.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
61	Тема 5.10. Техника игры. Блокирование.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
62	Тема 5.11. Техника игры. Падения.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
63	Тема 5.12. Техника игры вратаря.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
64	Тема 5.13. Тактика игры. «Быстрый отрыв». «Быстрый центр».	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
65	Тема 5.14. Тактика игры в защите.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
66	Тема 5.15. Тактика игры в нападении.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
67	Тема 5.16. Двусторонняя игра.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
68	Тема 5.17. Зачет.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
	<b>Раздел 6. Элементы единоборств.</b>	<b>24</b>					
69	Тема 6.1. Предупреждение травматизма в единоборствах.	2	Практическое				2 часа
							Составление комплексов упражнений в элементах единоборств
70	Тема 6.2. Приемы страховки и само страховки.	2	Практическое				2 часа
							Составление комплексов упражнений в элементах единоборств

71	Тема 6.3. Приемы борьбы в стойке.	2	Практическое				2 часа
							Составление комплексов упражнений в элементах единоборств
72	Тема 6.4. Приемы борьбы в партере.	2	Практическое				2 часа
							Составление комплексов упражнений в элементах единоборств
73	Тема 6.5. Подвижные игры с элементами борьбы.	2	Практическое				2 часа
							Составление комплексов упражнений в элементах единоборств
74	Тема 6.6. Специальные борцовские упражнения.	2	Практическое				2 часа
							Составление комплексов упражнений в элементах единоборств
75	Тема 6.7. Атакующие действия в борьбе.	2	Практическое				2 часа
							Составление комплексов упражнений в элементах единоборств
76	Тема 6.8. Защитные действия в борьбе.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
77	Тема 6.9. Единоборство в парах.	2	Практическое				2 часа
							Составление комплексов упражнений в элементах единоборств
78	Тема 6.10. Тактика борьбы.	2	Практическое				2 часа
							Составление комплексов упражнений в элементах единоборств
79	Тема 6.11. Учебная борьба.	2	Практическое				2 часа
							Составление комплексов упражнений в элементах единоборств
80	Тема 6.12. Зачет.	2	Практическое				2 часа
							Составление комплексов упражнений в элементах единоборств

	<b>Раздел 7. Бадминтон.</b>	<b>30</b>					
81	Тема 7.1. История возникновения и развития бадминтона. Правила игры.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
82	Тема 7.2. Способы держания бадминтонной ракетки. Игровые стойки.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
83	Тема 7.3. Техника выполнения подач.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
84	Тема 7.4. Тактика игры в защите.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
85	Тема 7.5. Техника приёма подач под сеткой.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
86	Тема 7.6. Техника приёма подач в средней зоне площадки.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
87	Тема 7.7. Техника приёма подач в задней зоне площадки.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
88	Тема 7.8. Тактика игры в атаке.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
89	Тема 7.9. Техника атакующих ударов на сетке.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
90	Тема 7.10. Техника атакующих ударов со средней зоны на площадке.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
91	Тема 7.11. Техника атакующих ударов с задней зоны на площадке.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях

92	Тема 7.12. Тактика ведения одиночной и парной игры.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
93	Тема 7.13. Учебная игра 1x1.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
94	Тема 7.14. Учебная игра 2x2.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
95	Тема 7.15. Зачёт.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
	<b>Раздел 8. Атлетическая гимнастика.</b>	<b>24</b>					
96	Тема 8.1 Организация занятий.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
97	Тема 8.2. Упражнения без отягощений и предметов.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
98	Тема 8.3. Упражнения с гимнастическими предметами.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
99	Тема 8.4. Работа на тренажерах, силовые характеристики движений.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
100	Тема 8.5. Работа с эспандерами, амортизаторами из резины.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
101	Тема 8.6. Упражнения для развития силы с гантелями, гирей, штангой.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
102	Тема 8.7. Круговой метод тренировки на тренажерах.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
103	Тема 8.8. Упражнения для развития мышц плечевого пояса.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях

104	Тема 8.9. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
105	Тема 8.10. Упражнения для развития мышц нижних конечностей.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
106	Тема 8.11. Выполнение комплексных упражнений на тренажерах.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
107	Тема 8.12. Зачёт.	2	Практическое				2 часа
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
<b>Раздел 9. Гимнастика.</b>		<b>22</b>					
108	Тема 9.1. Техника безопасности в гимнастике.	2	Практическое				2 часа
							Самостоятельная работа над оздоровительной программой в гимнастике
109	Тема 9.2. Общеразвивающие упражнения.	2	Практическое				2 часа
							Самостоятельная работа над оздоровительной программой в гимнастике
110	Тема 9.3. Упражнения с гимнастическими предметами.	2	Практическое				2 часа
							Самостоятельная работа над оздоровительной программой в гимнастике
111	Тема 9.4. Упражнения со скакалками.	2	Практическое				2 часа
							Составление комплексов упражнений в элементах единоборств
112	Тема 9.5. Упражнения с обручами.	2	Практическое				2 часа
							Самостоятельная работа над оздоровительной программой в гимнастике
113	Тема 9.6. Комплексы упражнений вводной гимнастики.	2	Практическое				2 часа
							Самостоятельная работа над оздоровительной программой в гимнастике

114	Тема 9.7. Комплексы упражнений производственной гимнастики.	2	Практическое				2 часа
							Самостоятельная работа над оздоровительной программой в гимнастике
115	Тема 9.8. Упражнения в паре с партнером.	2	Практическое				2 часа
							Самостоятельная работа над оздоровительной программой в гимнастике
116	Тема 9.9. Упражнение с мячом.	2	Практическое				2 часа
							Самостоятельная работа над оздоровительной программой в гимнастике
117	Тема 9.10. Упражнение на гимнастических матах.	2	Практическое				2 часа
							Самостоятельная работа над оздоровительной программой в гимнастике
118	Тема 9.11. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	2	Практическое				2 часа
							Самостоятельная работа над оздоровительной программой в гимнастике
	<b>Раздел 10. Дифференцированный зачёт.</b>	<b>2</b>					
119	Тема 10.1. Дифференцированный зачет.	2	Практическое				2 часа
							Самостоятельная работа над упражнениями для сдачи дифференцированного зачета
							<b>Итого: 476</b>
							<b>Максимальная учебная нагрузка (всего) 476</b>
							<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) 238</b>
							<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего) 238</b>

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.