

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: 33.02.01 Фармация

Группа 1 Ф-__, 2 Ф-__, 3 Ф-__, 4 Ф-__

По учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура

Преподаватель: Стыцюков А.А.

Количество часов по учебному плану (всего): 344 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 | 64 | 32 | 32 | 2 | - | 30 | - | - | Зачет |
| | 2 | 86 | 38 | 38 | | | 38 | | | Зачет |
| 2 | 3 | 52 | 26 | 26 | | | 26 | | | Зачет |
| | 4 | 80 | 40 | 40 | | | 40 | | | Зачет |
| 3 | 5 | 48 | 24 | 24 | | | 24 | | | Зачет |
| | 6 | 24 | 12 | 12 | | | 12 | | | Дифференцированный зачет |
| | | 344 | 172 | 172 | | | 170 | | | |

Всего часов по дисциплине: 344 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 в общественной и профессиональной подготовки студента. | 2 | Лекция | | | | 2 часа Написание рефератов |
| Раздел 2. Волейбол. | | 30 | | | | | |
| 2 | Тема 2.1. История возникновения и развития волейбола. Правила игры. | 2 | Практическое | | | | 2 часа Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| 3 | Тема 2.2. Основные стойки волейбола. | 2 | Практическое | | | | 2 часа Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| 4 | Тема 2.3. Способы перемещения по площадки и их сочетание. Остановка шагом, прыжком. | 2 | Практическое | | | | 2 часа Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| 5 | Тема 2.4. Способы передач мяча сверху и снизу. | 2 | Практическое | | | | 2 часа Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| 6 | Тема 2.5. Техника падения, перекаты. | 2 | Практическое | | | | 2 часа Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| 7 | Тема 2.6. Техника приёма и передач мяча. | 2 | Практическое | | | | 2 часа Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| 8 | Тема 2.7. Техника подач мяча сверху и снизу. | 2 | Практическое | | | | 2 часа Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| 9 | Тема 2.8. Тактика защиты. Бронирование. | 2 | Практическое | | | | 2 часа Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |

| | | | | | | | |
|----|--|-----------|--------------|--|--|--|--|
| 10 | Тема 2.9. Тактика защиты. Страховка. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| 11 | Тема 2.10. Тактика защиты. Приём мяча с подачи. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| 12 | Тема 2.11. Тактика защиты. Приём мяча от нападающего мяча. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| 13 | Тема 2.12. Игра в нападении. Тактика передач. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| 14 | Тема 2.13. Игра в нападении. Тактика передач. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| 15 | Тема 2.14. Игра в нападении. Нападающие удары. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| 16 | Тема 2.15. Зачёт. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| | Раздел 3. Баскетбол. | 38 | | | | | |
| 17 | Тема 3.1. История возникновения и развитие баскетбола. Правила игра. Основные стойки баскетбола. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| 18 | Тема 3.2. Техника перемещения по площадке. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| 19 | Тема 3.3. Сочетание и способы перемещения по площадке. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| 20 | Тема 3.4. Ведение мяча. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| 21 | Тема 3.5. Способы передач мяча на месте, ловля мяча. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--------------|--|--|--|--|
| 22 | Тема 3.6. Передачи мяча в движении. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| 23 | Тема 3.7. Техника овладения мячом, противодействия. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| 24 | Тема 3.8. Сочетание приемов ведения мяча. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| 25 | Тема 3.9. Броски мяча в корзину с места, в движении. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| 26 | Тема 3.10. Игра в защите. Овладение мячом. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| 27 | Тема 3.11. Штрафной бросок. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| 28 | Тема 3.12.Тактика нападения. Индивидуальные действия. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| 29 | Тема 3.13. Тактика нападения. Групповые действия. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| 30 | Тема 3.14. Тактика нападения. Командные действия. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| 31 | Тема 3.15. Тактика защиты. Индивидуальные действия. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| 32 | Тема 3.16 Тактика защиты. Групповые действия. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| 33 | Тема 3.17. Тактика защиты. Командные действия. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |

| | | | | | | | |
|----|---|-----------|--------------|--|--|--|--|
| 34 | Тема 3.18. Двусторонняя игра. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| 35 | Тема 3.19. Зачет. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| | Раздел 4. Атлетическая гимнастика. | 26 | | | | | |
| 36 | Тема 4.1 Организация занятий. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| 37 | Тема 4.2. Упражнения без отягощений и предметов. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| 38 | Тема 4.3. Упражнения с гимнастическими предметами. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| 39 | Тема 4.4. Работа на тренажерах, силовые характеристики движений. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| 40 | Тема 4.5. Работа с эспандерами, амортизаторами из резины. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| 41 | Тема 4.6. Упражнения для развития силы с гантелями, гирей, штангой. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| 42 | Тема 4.7. Круговой метод тренировки на тренажерах. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| 43 | Тема 4.8. Упражнения для развития мышц плечевого пояса. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| 44 | Тема 4.9. Упражнения для развития мышц спины. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |

| | | | | | | | |
|----|--|-----------|--------------|--|--|--|--|
| 45 | Тема 4.10. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| 46 | Тема 4.11. Упражнения для развития мышц нижних конечностей тела. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| 47 | Тема 4.12. Выполнение комплексных упражнений на тренажерах. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| 48 | Тема 4.13. Зачет. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| | Раздел 5. Легкая атлетика. | 40 | | | | | |
| 49 | Тема 5.1. Челночный бег 4*10 м. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| 50 | Тема 5.2. Прыжки в высоту. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| 51 | Тема 5.3. Бег 30 метров. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| 52 | Тема 5.4. Метание мяча. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| 53 | Тема 5.5. Бег 60 метров. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| 54 | Тема 5.6. Прыжки в длину с места. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| 55 | Тема 5.7. Бег 100 м. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| 56 | Тема 5.8. Прыжки в длину с разбега. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--------------|--|--|--|--|
| 57 | Тема 5.9. Бег по заданию с различной скоростью. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| 58 | Тема 5.10. Бег 500 м (д), 1000 м. (ю). | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| 59 | Тема 5.11. Метание гранаты весом 500 г (д), 700 г (ю). | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| 60 | Тема 5.12. Кроссовая подготовка. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| 61 | Тема 5.13. Толкание ядра. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| 62 | Тема 5.14. Эстафетный бег 4*100 м. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| 63 | Тема 5.15. Тройной прыжок. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| 64 | Тема 5.16. Спортивная ходьба. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| 65 | Тема 5.17. Эстафетный бег 4*400 м. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| 66 | Тема 5.18. Бег по пересеченной местности. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| 67 | Тема 5.19. Бег 2000 м. (д), 3000 м. (ю). | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |
| 68 | Тема 5.20. Зачет. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Внеаудиторные занятия в спортивных секциях |

| | Раздел 6. Элементы единоборств. | 24 | | | | | |
|----|--|-----------|--------------|--|--|--|---|
| 69 | Тема 6.1.История развития различных видов единоборств. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Составление комплексов упражнений в элементах единоборств |
| 70 | Тема 6.2.Предупреждение травматизма в единоборствах. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Составление комплексов упражнений в элементах единоборств |
| 71 | Тема 6.3. Приемы страховки. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Составление комплексов упражнений в элементах единоборств |
| 72 | Тема 6.4. Самостраховка. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Составление комплексов упражнений в элементах единоборств |
| 73 | Тема 6.5. Приемы борьбы в стойке. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Составление комплексов упражнений в элементах единоборств |
| 74 | Тема 6.6. Приемы борьбы в партере. | | 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 |
| | | | | | | | Составление комплексов упражнений в элементах единоборств |
| 77 | Тема 6.9. Единоборство в парах. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Составление комплексов упражнений в элементах единоборств |

| | | | | | | | |
|------------------------------|---|-----------|--------------|--|--|--|--|
| 78 | Тема 6.10. Специальные борцовские упражнения. | 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 |
| Раздел 7. Гимнастика. | | 10 | | | | | |
| 81 | Тема 7.1. Общеразвивающие упражнения. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Самостоятельная работа над оздоровительной программой в гимнастике |
| 82 | Тема 7.2. Упражнения со скакалками, с обручами, с мячом. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Самостоятельная работа над оздоровительной программой в гимнастике |
| 83 | Тема 7.3. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Самостоятельная работа над оздоровительной программой в гимнастике |
| 84 | Тема 7.4. Упражнения в паре с партнером. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Самостоятельная работа над оздоровительной программой в гимнастике |
| 85 | Тема 7.5. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Самостоятельная работа над оздоровительной программой в гимнастике |

| | | | | | | | |
|----|--|----------|---|--|--|--|--|
| | Раздел 8. Дифференцированный зачёт. | 2 | | | | | |
| 86 | Тема 8.1. Дифференцированный зачёт. | 2 | Практическое | | | | 2 часа |
| | | | | | | | Самостоятельная работа над упражнениями для сдачи дифференцированного зачёта |
| | | | 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. Палтиевиц , Г.И. Погадаев]. – 18-е изд., стер - М. :Издательский центр «Академия», 2017-176 с.