

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 М\_\_\_, 1 М\_\_\_\_\_.

По учебной дисциплине ОУД.06 Физическая культура

Преподаватель: Стыцюков А.А.

Количество часов по учебному плану: 117 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 ОУД.06 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	1,2	176	59	117	8	-	109	-	Дифференцированный зачет	

Всего часов по дисциплине: 117 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)
				1 М____	1 М____		
<b>Раздел 1. Теория физической культуры.</b>		<b>8</b>					
1	Тема 1.1. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни.	2	Лекция				1 час
							Написание рефератов
2	Тема 1.2. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	Лекция				1 час
							Написание рефератов
3	Тема 1.3. Самоконтроль. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	Лекция				1 час
							Написание рефератов
4	Тема 1.4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	Лекция				1 час
							Написание рефератов
<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>		<b>28</b>					
5	Тема 2.1. Бег 30 метров.	2	Практическое				1 час
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
6	Тема 2.2. Бег 60 метров.	2	Практическое				1 час
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
7	Тема 2.3. Бег 100 метров.	2	Практическое				1 час
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
8	Тема 2.4. Прыжки в длину с места.	2	Практическое				1 час
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях

9	Тема 2.5. Бег 500 м. (д.), 1000 м. (ю.)	2	Практическое				1 час
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
10	Тема 2.6. Эстафетный бег 4x100 м.	2	Практическое				1 час
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
11	Тема 2.7. Эстафетный бег 4x400 м.	2	Практическое				1 час
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
12	Тема 2.8. Прыжки в длину с разбега.	2	Практическое				1 час
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
13	Тема 2.9. Прыжки в высоту.	2	Практическое				1 час
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
14	Тема 2.10. Метание гранаты 500 г. (д.), 700 г. (ю.).	2	Практическое				1 час
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
15	Тема 2.11. Метание ядра.	2	Практическое				1 час
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
16	Тема 2.12. Бег по прямой с различной скоростью.	2	Практическое				1 час
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
17	Тема 2.13. Кроссовая подготовка.	2	Практическое				1 час
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
18	Тема 2.14. Бег 2000 м. (д.), 3000 м. (ю.)	2	Практическое				1 час
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
<b>Раздел 3. Баскетбол.</b>		<b>14</b>					
19	Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча.	2	Практическое				1 час
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
20	Тема 3.2. Броски мяча в кольцо с места.	2	Практическое				1 час
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях

21	Тема 3.3. Техника выполнения передачи мяча в движении.	2	Практическое				1 час
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
22	Тема 3.4. Техника выполнения « ведение 2 шага бросок».	2	Практическое				1 час
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
23	Тема 3.5. Техника выполнения штрафного броска.	2	Практическое				1 час
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
24	Тема 3.6. Ведение, ловля и передача мяча в колонне.	2	Практическое				1 час
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
25	Тема 3.7. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	2	Практическое				1 час
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
<b>Раздел 4. Учебно-методические занятия</b>		<b>12</b>					
26	Тема 4.1. Методика самостоятельных занятий.	2	Практическое				1 час
							Учебно-практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.
27	Тема 4.2. Методы профилактики профессиональных заболеваний.	2	Практическое				1 час
							Учебно-практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.
28	Тема 4.3. Составление и проведение комплексов, тестов.	2	Практическое				1 час
							Учебно-практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.

29	Тема 4.4. Спортограмма и профессиограмма.	2	Практическое				1 час
							Учебно-практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.
30	Тема 4.5. Ведение личного дневника самоконтроля.	2	Практическое				1 час
							Учебно-практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.
31	Тема 4.6. Программа двигательной активности.	2	Практическое				1 час
							Учебно-практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.
<b>Раздел 5. Волейбол.</b>		<b>10</b>					
32	Тема 5.1. Техника перемещений, стойки волейболиста.	2	Практическое				1 час
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
33	Тема 5.2. Техника владения мячом.	2	Практическое				1 час
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
34	Тема 5.3. Техника верхней и нижней передач двумя руками.	2	Практическое				1 час
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
35	Тема 5.4. Техника нижней подачи.	2	Практическое				1 час
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
36	Тема 5.5. Техника верхней подачи.	2	Практическое				1 час
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях

37	Тема 5.6. Техника прямого нападающего удара.	2	Практическое				1 час
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
38	Тема 5.7. Техника иных видов атаки.	2	Практическое				1 час
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
39	Тема 5.8. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	2	Практическое				1 час
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
40	Тема 5.9. Одиночное и групповое блокирование, игра после блока, страховка блока.	2	Практическое				1 час
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
41	Тема 5.10. Двусторонняя игра.	2	Практическое				1 час
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях
<b>Раздел 6. Гимнастика.</b>		<b>10</b>					
42	Тема 6.1. Общеразвивающие упражнения.	2	Практическое				1 час
							Самостоятельная работа над оздоровительной программой в гимнастике (для студентов СПГ).
43	Тема 6.2. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	Практическое				1 час
							Самостоятельная работа над оздоровительной программой в гимнастике (для студентов СПГ).
44	Тема 6.3. Упражнения в паре с партнером.	2	Практическое				1 час
							Самостоятельная работа над оздоровительной программой в гимнастике (для студентов СПГ).
45	Тема 6.4. Упражнения с гантелями, со скакалкой, упражнения с мячом.	2	Практическое				1 час
							Самостоятельная работа над оздоровительной программой в гимнастике (для студентов СПГ).

46	Тема 6.5. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	2	Практическое				1 час
							Самостоятельная работа над оздоровительной программой в гимнастике (для студентов СПГ).
<b>Раздел 7. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</b>		<b>16</b>					
47	Тема 7.1. Техника безопасности занятий.	2	Практическое				1 час
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях.
48	Тема 7.2. Работа на тренажерах, силовые характеристики движений.	2	Практическое				1 час
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях.
49	Тема 7.3. Круговой метод тренировки на тренажерах.	2	Практическое				1 час
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях.
50	Тема 7.4. Работа с эспандерами, амортизаторами из резины.	2	Практическое				1 час
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях.
51	Тема 7.5. Упражнения для развития силы с гантелями, гирей, штангой.	2	Практическое				1 час
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях.
52	Тема 7.6. Выполнение комплексных упражнений на тренажерах.	2	Практическое				1 час
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях.
53	Тема 7.7. Упражнения для развития мышц плечевого пояса.	2	Практическое				1 час
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях.
54	Тема 7.8. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	2	Практическое				1 час
							Внеаудиторные занятия в спортивных секциях.
<b>Раздел 8. Элементы единоборств.</b>		<b>8</b>					
55	Тема 8.1. Приемы самообороны.	2	Практическое				1 час
							Составление комплексов упражнений в элементах единоборств.

56	Тема 8.2. Овладение приемами страховки, подвижные игры.	2	Практическое				1 час
							Составление комплексов упражнений в элементах единоборств.
57	Тема 8.3. Приемы борьбы лежа и стоя.	2	Практическое				1 час
							Составление комплексов упражнений в элементах единоборств.
58	Тема 8.4. Силовые упражнения. Единоборства в парах.	2	Практическое				1 час
							Составление комплексов упражнений в элементах единоборств.
<b>Раздел 9. Дифференцированный зачёт.</b>		<b>1</b>					
59	Тема 9.1. Дифференцированный зачёт.	1	Практическое				1 час
							Самостоятельная работа над упражнениями дифференцированного зачета.
		<b>Итого:</b>					
		<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>					<b>176</b>
		<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>					<b>117</b>
		<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>					<b>59</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.