Кокшетауский высший колледж «Арна»

УТВЕРЖДАЮ
Директор колледжа
_____Такенова Д.У.
«___»_____2022 год

Рабочая учебная программа по дисциплине/модулю/производственному обучению и профессиональной практике

Физическая культура
(наименование модуля или дисциплины)

Специальность____02110300 «Графический и мультимедийный дизайн»____

Квалификация____4S02110304 «Графический дизайнер»__

Форма обучения очное **на базе** основного **среднего образования**

Общее количество часов___96_____**кредитов**___4____

Разработчик(-и) _____(Щеголев Г.Н)

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры
Протокол № _____ от «____»_____2022 г.
Заведующий кафедрой педагогических дисциплин
_____Мынбаев А.Э

Пояснительная записка

Описание модуля

Типовая учебная программа разработана в соответствии с приказами Министра образования и науки Республики Казахстан от 31 октября 2018 года № 604 «Об утверждении государственных общеобязательных стандартов образования всех уровней образования» и от 8 ноября 2012 года № 500 «Об утверждении типовых учебных планов начального, основного среднего, общего среднего образования Республики Казахстан».

Физическая культура как учебная дисциплина по техническому и профессиональному образованию по обновленному содержанию способствует формированию личности, готовой к активной творческой самореализации в сфере общечеловеческой культуры.

Цель: повышение мотивации обучающихся к укреплению физического и психического здоровья с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, приобретение обучающимися спортивно-специфических двигательных навыков и развитие физических способностей.

Изучение предмета "Физическая культура" позволит обучающимся:

1) осознать важность и необходимость соблюдения правил личной гигиены; применять приобретенные предметные знания, умения и навыки в повседневной жизни;

2) узнать о влиянии физических упражнений на физическую и энергетическую системы человека;

3) оценивать необходимость в улучшении двигательных компетенций в своем физическом развитии; оценивать значение занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленности.

Всего по предмету предусмотрено 96 **часов, из них 6 часов теории, 90 часов практики.**

Формируемые компетенции

БК 1. Укрепляют здоровье, развитие основных физических качеств и повышают функциональные возможности организма;
БК 2. Совершенствуют технико-тактические действия в базовых видах спорта;
БК 3. Учатся бережно относиться к собственному здоровью, изучают потребности в его укреплении и длительном сохранении;
БК 4. Осваивают знания об истории и современном развитии физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
БК 5. Воспитывают положительные качества личности, соблюдают нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
БК 6. Формируют морально-волевые качества.

Пререквизиты

Изучаемый курс базируется на знаниях следующих дисциплин - Физика, Физическая культура (школьная программа).

Постреквизиты

Физическая культура

Необходимые средства обучения, оборудование:

1.Дидактические и наглядные пособия
2.Учебные видеофильмы
3.Спортивный инвентарь
4. Электронные учебники и учебно-методические пособия

Контактная информация педагога(ов):
Щеголев Геннадий Николаевич **Телефон:** 77757487924

Распределение часов по семестрам

Дисциплина/код и наименование модуля	Всего часов в модуле	В том числе					
		1 курс		2 курс		3 курс	
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
Физическая культура	**94**			24	24	24	24
Всего:	**94**						
Итого на обучение по модулю	**94**						

Содержание рабочей учебной программы

№	Разделы/результаты обучения	Критерии оценки и/или темы занятий	Всего часов	Из них			Самостоятельная работа студента с педагогом	Самостоятельная работа студента	Тип занятия
				Теоретические	Лабораторно-практические	Индивидуальные			
-	**Раздел 1. Средства физического воспитания**								
-		**Подраздел 1.1 Легкая атлетика**	**12**	**2**	**10**	-	-	-	-
1		Тема 2.1.1 Техника безопасности. Бег на короткие дистанции. Низкий старт.	2	-	2				Практический
2		Тема 2.1.2 Техника безопасности.. Бег на средние дистанции	2	2	2				Практический
3		Тема 2.1.32 Высокий старт. Бег на длинные дистанции.	2	-	2				Практический
4		Тема 2.1.4 Высокий старт. Техника финиширования	2	-	2				Практический
5		Тема 2.1.5 Техника прыжка в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега.	2	-	2				Практический
6		Тема 2.1.6Метание гранаты. Толкание ядра	2	-	2				Практический
-		**Подраздел 2.2 Гимнастика**	**10**	**-**	**10**	-	-	-	-
7		Тема 2.2.1 Техника безопасности. Виды гимнастики. Строевые упражнения	2	-	2				Практический

8		Тема 2.2.2 Общеразвивающие упражнения. Прикладные упражнения	2	-	2				Практический
9		Тема 2.2.3 Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах	2	-	2				Практический
10		Тема 2.2.4 Элементы ритмической гимнастики. Элементы производственной гимнастики	2	-	2				Практический
11		Тема 2.2.5 Элементы атлетической гимнастики. Элементы оздоровительной гимнастики	2	-	2				Практический
-		**Подраздел 2.3 Плавание**	**20**	**2**	**18**	-	-	-	-
12		Тема 2.3.1 Техника безопасности. Специальные упражнения для пловцов на суше	2	2	2				Практический
13		Тема 2.3.2 Сухое плавание	2	-	2				Практический
14		Тема 2.3.3 Постановка техники плавания	2	-	2				Практический
15		Тема 2.3.4 Вращение корпуса и дыхание	2	-	2				Практический
16		Тема 2.3.5 Скольжение и баланс	2	-	2				Практический
17		Тема 2.3.6 Стили плавания	2	-	2				Практический
18		Тема 2.3.7 Кроль на груди	2	-	2				Практический
19		Тема 2.3.8 Кроль на спине	2	-	2				Практический
20		Тема 2.3.9 Плавание. Брасс	2	-	2				Практический
21		Тема 2.3.10 Плавание. Финальный заплыв 50 м. в свободном стиле	2	-	2				Практический
-		**Подраздел 2.4. Зимние виды спорта**	**22**	**2**	**20**	-	-	-	-
22		Тема 2.4.1 Лыжный спорт. Техника безопасности.	2	-	2				Практический

		Одновременный двухшажный коньковый ход							
23		Тема 2.4.2 Лыжный спорт. Полуконьковый ход	2	-	2				Практический
24		Тема 2.4.3 Лыжный спорт. Коньковый ход без отталкивания руками	2	-	2				Практический
25		Тема 2.4.4 Лыжный спорт. Попеременный коньковый ход	2	-	2				Практический
26		Тема 2.4.5 Лыжный спорт. Одновременный одношажный коньковый ход	2	-	2				Практический
27		Тема 2.4.6 Конькобежный спорт. Техника безопасности.	2	-	2				Практический
28		Тема 2.4.7 Конькобежный спорт. Основные методы катания	2	-	2				Практический
29		Тема 2.4.8 Конькобежный спорт. Повороты. Торможение	2	-	2				Практический
30		Тема 2.4.9 Конькобежный спорт. Торможение	2	-	2				Практический
31		Тема 2.4.10 Конькобежный спорт .Катание задним ходом.	2	-	2				Практический
32		Тема 2.4.11 Конькобежный спорт Катания по виражу	2	-	2				Практический
-		**Подраздел 2.5 Национальные виды спорта**	**14**	-	**14**				
33		Тема 2.5.1 Тогыз кумалак. Техника безопасности. Правила игры	2	-	2				Практический
34		Тема 2.5.2 Тоғыз кумалақ Технико-тактические действия нападения	2	-	2				Практический
35		Тема 2.5.3 Тогыз кумалак. Технико-тактические действия защиты	2	-	2				Практический
36		Тема 2.5.4 Асык ату. Техника безопасности. Правила игры	2	-	2				Практический
37		Тема 2.5.5 Асык ату.Технико-тактические действия нападения	2	-	2				Практический

38		Тема 2.5.6 Асык ату. Технико-тактические действия защиты	2	-	2				Практический
39		Тема 2.5.7 Элементы национальных игр в подвижных играх	2	-	2				Практический
-		**Подраздел 2.6 Спортивные игры**	**46**	-	**46**	-	-	-	-
40		Тема 2.6.1 Футбол. Техника безопасности. Основные правила игры. Перемещение игроков по полю.	2	-	2				Практический
41		Тема 2.6.2 Футбол. Владение мячом.	2	-	2				Практический
42		Тема 2.6.3 Футбол. Индивидуальные действия игроков в нападении и защита	2	-	2				Практический
43		Тема 2.6.4 Волейбол. Техника безопасности. Основные правила игры.	2	-	2				Практический
44		Тема 2.6.5 Волейбол. Перемещение игроков. Стойка волейболиста	2	-	2				Практический
45		Тема 2.6.6 Волейбол. Передача мяча сверху. Передача мяча снизу.	2	-	2				Практический
46		Тема 2.6.7 Волейбол. Подача мяча.	2	-	2				Практический
47		Тема 2.6.8 Волейбол. Прием мяча с подачи.	2	-	2				Практический
48		Тема 2.6.9 Волейбол. Атакующие действия.	2	-	2				Практический
-	**Курсовой проект/работа (если запланировано)**		-	-	-				
Итого часов			**96**	**6**	**90**				