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: 01120100 «Программное обеспечение»

Квалификация: 4S06130105 «Техник информационных систем»

Форма обучения очная **на базе среднего образования**

Общее количество часов 120,**кредитов** 5

Разработчик(-и) Барышова Виктория Сергеевна

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) развивать личные и морально-нравственные качества и осознавать необходимость честной игры и непрерывного саморазвития;

4) 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 120 часов, их них 6 теория и 114 практика.

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): Барышова Виктория Сергеевна **Телефон:** 87778819848 **e-mail: wiktoria05.96@mail.ru**

Распределение часов по семестрам

Дисциплина/код и наименование модуля	**Всего часов в модуле**	**В том числе**							
		1 курс		**2 курс**		**3 курс**		**4 курс**	
		1 семестр	**2 семестр**	**3 семестр**	**4 семестр**	**5 семестр**	**6 семестр**	**7 семестр**	**8 семестр**
Физическая культура	**120**	48	72						
Всего:									
Итого на обучение по модулю	120								

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. Легкая атлетика**		**32**	**30**	**2**				-
1		Тема1Контрольное тестирование физической подготовки уч-ся (бег на короткие дистанции, прыжки с места). Т.Б	2	2		-			Сообщение новых знаний
2		Тема2Обучение	2		2				Повторение и закрепление

		технике бега с низкого старта на короткие дистанции 30м., 60м., 100м. Практика							
3		Тема3 Совершенствование техники бега с низкого старта на короткие дистанции 60м, 100м. Практика	2		2				Повторение и закрепление
4		Тема 4 Обучение бега по прямой, переходу от стартового разбега к бегу на дистанции, финиширов	2		2				Повторение и закрепление

		ание, зачет на дистанции 100м. Практика.							
5		Тема 5 Совершенствование бега по прямой, переходу от стартового разбега к бегу на дистанции, финиширование Зачет на дистанции 100м. Практика.	2		2				Повторение и закрепление
6		Тема 6 Обучение технике бега на средние дистанции с высокого старта Практика.	2		2				Повторение и закрепление

7		Тема 7 Совершенствование техники бега на средние дистанции с высокого старта Практика	2		2				Повторение и закрепление
8		Тема 8 Сдача контрольных нормативов в беге на 1000м. дев.,2000м. юноши Практика	2		2				Повторение и закрепление
9		Тема 9 Кроссовая подготовка, бег в течении 6 мин. Практика	2		2				Повторение и закрепление
10		Тема 10 Обучение	2		2				Повторение и закрепление

		техники эстафетного бега передачи эстафетной палочки на этапах. Практика							
11		Тема 11 Совершенствование техники эстафетного бега, передачи эстафетной палочки.	2		2				Повторение и закрепление
12		Тема 12 Обучение техники метания гранаты с места, с 3х-5 шагов с разбега Т.Б	2		2				Повторение и закрепление
13		Тема 13 Совершенствование	2		2				Повторение и закрепление

		Техники метания гранаты с места, с 3х-5 шагов ,с разбега, метание гранаты на точность (в цель) Практика.							
14		Тема 14 Сдача контрольных нормативов : метание гранаты на дальность Практика.	2		2				Повторение и закрепление
15		Тема 15 Обучение техники прыжков в длину с места, кросс без учета времени Практика.	2		2				Повторение и закрепление

16		Тема 16 Совершенствование техники прыжков в длину с места (зачет) Кросс без учета Практика	2		2				Повторение и закрепление
-	**Раздел 2. Гимнастика**		**22**	**2**	**20**				
17		Тема 1 Обучение выполнения строевых приемов и команд. Перестроений на месте и в движении Т.Б Практика	2	2					Повторение и закрепление
18		Тема 2 Совершенствование выполнения	2		2				Повторение и закрепление

		строевых приемов и команд, перестроений на месте и в движении. Практика							
19		Тема 3 Обучение выполнению подтягивания на перекладине верхним, нижним, попеременным хватом Практика	2		2				Повторение и закрепление
20		Тема 4 Обучение выполнения акробатических упражнений: перекатов, группировок, кувырков	2		2				Повторение и закрепление

		вперед и назад. Практика							
21		Тема 5 Совершенствование выполнения акробатических упражнений: перекатов, группировок, кувырков вперед и назад Практика.	2		2				Повторение и закрепление
22		Тема 6 Обучение выполнения стойки на руках, на лопатках, на голове Практика.	2		2				Повторение и закрепление
23		Тема 7 Совершенствование выполнения	2		2				Повторение и закрепление

		стойки на руках, на лопатках, на голове Практика.							
24		Тема 8 Обучение выполнения «мостов» из различных И.П. Практика.	2		2				Повторение и закрепление
25		Тема 9 Совершенствование выполнения «мостов» из различных И.П. Практика.	2		2				Повторение и закрепление
26		Тема 10 Обучение выполнения техники опорных прыжков через «козла» ноги врозь	2		2				Повторение и закрепление

		прогнувшись h-120см..обучение выполнения потягивания на перекладине: в весе, верхним, нижним, попеременным матом Практика							
27		Тема 11 Совершенствование выполнения опорных прыжков через «козла» в длину ноги врозь прогнувшись h-120см.обучение выполнения потягивания на	2		2				Повторение и закрепление

		перекладине: в висе, верхнем, нижним, попеременным хватом Практика							
-	**Раздел 3 Волейбол**		**24**		**24**				
28		Тема 1 Обучение перемещений, стоек, ходьбы, верхнего и нижнего приема передачи мяча. Учебнаяигра в волейбол Т.Б	2		2				Повторение и закрепление
29		Тема 2 Совершенствование перемещений, стоек, ходьбы,	2		2				Повторение и закрепление

		верхнего и нижнего приема и передачи мяча. Учебнаяигра в волейбол Практика.							
30		Тема 3 Обучении техники игры в зашите и наподении «учебная игра в волеибол» Практика.	2		2				Повторение и закрепление
31		Тема 4 Совершенствование в техники выполнения верхнего и нижнего приема и передачи мяча. Учебнаяигр	2		2				Повторение и закрепление

		а в волейбол Практика.							
32		Тема 5 Обучение боковой и нижней прямой подачи .Учебнаяигра в волейбол Практика			2				Повторение и закрепление
33		Тема 6 Совершенствование выполнения нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра в волейбол Практика	2		2				Повторение и закрепление
34		Тема 7 Обучение выполнения верхней	2		2				Повторение и закрепление

		прямой подачи. Учебнаяигра в волейбол Практика							
35		Тема 8 Совершенствование техники выполнения верхней прямой и подачи. Учебная игра в волейбол Практика.	2		2				Повторение и закрепление
36		Тема 9 Совершенствование выполнения техники верхнего и нижнего приема и передачи мяча. Учебная игра	2		2				Повторение и закрепление

		Практика.							
37		Тема 10 Обучение выполнения нападающего удара и блока. Учебнаяигра в волейбол. Практика	2		2				Повторение и закрепление
38		Тема11 Совершенствование выполнения нападающего удара и блока. Учебнаяигра в волейбол Практика	2		2				Повторение и закрепление
39		Тема 12 Совершенствование выполнения подач на точность по зонам,	2		2				Повторение и закрепление

		приема и передачи мяча. Учебнаяигра в волейбол. Практика.							
-	**Раздел 4 Лыжный спорт**		**22**	**2**	**20**				
40		Тема 1 Обучение скольжения сохранение равновесия, поворотов на занятиях по лыжной подготовке Т.Б Практика	2		2				Повторение и закрепление
41		Тема 2 Обучение передвижения попеременного, двух шажного хода Практика	2		2				Повторение и закрепление

42		Тема 3 Строевые упражнения с лыжами и на лыжах Практика	2		2				Повторение и закрепление
43		Тема 4 Обучение передвижению одновременным одношажным, бесшажным ходом Практика	2		2				Повторение и закрепление
44		Тема 5 Совершенствование передвижения одновременного одношажного и бесшажного хода Практика	2		2				Повторение и закрепление

45		Тема 6 Совершенствование передвижения на лыжах перехода от одношажных ходов к 2х-шажным и обратно, прохождение дистанции 3км.	2		2				Повторение и закрепление
46		Тема 7 Обучения передвижения четырехшажным ходам. Прохождениедистанции 3 км Практика	2		2				Повторение и закрепление
47		Тема 8 Совершенствование передвижен			2				Повторение и закрепление

		ия на лыжах 4х-шажным ходам.Прохождение дистанции 3км Практика.							
48		Тема 9 Обучение передвижения на лыжах коньковым ходом. Совершенствование передвижения ранее изученных ходов. Прохождениедистанции 3 км. Практика	2		2				Повторение и закрепление
49		Тема 10 Совершенствование передвижения	2		2				Повторение и закрепление

		коньковым ходом. Обучение техники подъема: скользящим шагом, лесенкой, «елечкой» и способов торможения: плугом упором прохождение 3км.,5км. лыжах 4х-шажным ходам.Прохождение дистанции 3км Практика.							
50		Тема 11 Сдача контрольного норматива по лыжным гонкам, дистанция дев.3км.,юн	2		2				Повторение и закрепление

		.-5 км. Практика							
-	**Раздел 5 Национальные виды спорта**		**6**	**-**	**6**				
51		Тема 1. Тогыз кумалак. Правила игры Т.Б			2				Повторение и закрепление
52		Тема 2. Тоғызкумалақ Технико-тактические действия нападения Практика.			2				Повторение и закрепление
53		Тема 3. Тогыз кумалак. Технико-тактические действия защиты Практика.			2				Повторение и закрепление
-	**Раздел 6 Баскетбол**		**10**	**-**	**10**				

54		Тема 1 Обучение перемещений, прыжков, остановок, поворотов. Передачи мяча на месте, в движении. Учебная игра в баскетбол. Т.Б Практика.	2		2				Повторение и закрепление
55		Тема 2 Перемещения , приставные шаги, прыжки, остановка, повороты. Передачи мяча на месте, в движении. Учебная игра в баскетбол	2		2				Повторение и закрепление

		Практика.							
56		Тема 3 Обучение ведение мяча и передачи мяча после ведения.учебная игра в баскетбол Практика.	2		2				Повторение и закрепление
57		Тема 4.Обучение бросков по кольцу с места, после ведения мяча. Учебнаяигра в баскетбол Практика.	2		2				Повторение и закрепление
58		Тема 5.Совершенствование броска со средней дистанции с	2		2				Повторение и закрепление

		сопротивлением после ловли мяча. Уч. игра в баскетбол Практика							
-	**Раздел 7 Профессионально - прикладная физическая подготовка**		**4**	**-**	**4**				
59		ППФП - “Круговая тренировка ” _ выполнение упражнения на 10 станциях Практика.	2		2				Повторение и закрепление
60		Сдача контрольных нормативов. Президентских тестов. Практика	2		2				Повторение и закрепление

	Курсовой проект/работа (если запланировано)								
	Итого часов		**120**	**6**	**114**				