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____07130200 «Электроснабжение » (по отраслям)___

Квалификация____4S07151102 «Техник-электрик»__

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

Общее количество часов___120_____**кредитов**___5____

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) 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): 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**		**4 курс**	
		1 семестр	**2 семестр**	**3 семестр**	**4 семестр**	**5 семестр**	**6 семестр**	**7 семестр**	**8 семестр**
01140500 «Физическая культура»	**120**	48	72						
Всего:	**120**								
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. Знания о физической культуре**		**6**	**6**	**-**	**-**	-	-	-
1	**РО 1.** Знать технику безопасности на занятиях физической культуры и необходимость ведения здорового образа жизни. **РО 2.** Знать основы и принципы оказания первой доврачебной помощи.	Тема 1.1 Техника безопасности на занятиях Физическая культура; Физическая культура человека	2	2	-				Сообщение новых знаний
2		Тема 1.2 История развития физкультуры и спорта в Казахстане	2	2	-				Комбинированный
3		Тема 1.3 Физическая культура и спорт в современном обществе	2	2	-				Комбинированный
-	**Раздел 2. Средства физического воспитания**								
-	**РО 1.** Знать правила техники безопасности легкой атлетики на	**Подраздел 2.1 Легкая атлетика**	**8**	**-**	**8**	-	-	-	-
4		Тема 2.1.1 Техника безопасности. Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Бег на средние	2	-	2				Практический

	занятиях физической культуры. **РО 2.** Выполнять общеразвивающие и специально-беговые упражнения. **РО 3.** Владеть технико-тактической подготовкой в беге на средние и дальние дистанции. **РО 4.** Владеть техникой прыжка в длину с места и техникой прыжка в длину с разбега. **РО 5.** Владеть техникой метания гранаты и техникой толкания ядра. **РО 6.** Знать правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры. **РО 7.** Знать правила игры по видам спорта (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол и т.д, настольный теннис). **РО 8.** Владеть технической и	дистанции							
5		Тема 2.1.2 Высокий старт. Бег на длинные дистанции. Техника финиширования	2	-	2				Практический
6		Тема 2.1.3 Техника прыжка в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега.	2	-	2				Практический
7		Тема 2.1.4 Метание гранаты. Толкание ядра	2	-	2				Практический
-		**Подраздел 2.2 Гимнастика**	**10**	**-**	**10**	-	-	-	-
8		Тема 2.2.1 Техника безопасности. Виды гимнастики. Строевые упражнения	2	-	2				Практический
9		Тема 2.2.2 Общеразвивающие упражнения. Прикладные упражнения	2	-	2				Практический
10		Тема 2.2.3 Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах	2	-	2				Практический
11		Тема 2.2.4 Элементы ритмической гимнастики. Элементы производственной гимнастики	2	-	2				Практический
12		Тема 2.2.5 Элементы атлетической гимнастики. Элементы оздоровительной гимнастики	2	-	2				Практический
-		**Подраздел 2.3 Плавание**	**20**	**-**	**20**	-	-	-	-
13		Тема 2.3.1 Техника безопасности. Специальные упражнения для пловцов на суше	2	-	2				Практический
14		Тема 2.3.2 Сухое плавание	2	-	2				Практический
15		Тема 2.3.3 Постановка техники плавания	2	-	2				Практический
16		Тема 2.3.4 Вращение корпуса и дыхание	2	-	2				Практический
17		Тема 2.3.5 Скольжение и баланс	2	-	2				Практический

18	тактической подготовкой к игре в баскетбол. **РО 9.** Владеть технической и тактической подготовкой к игре в волейбол. **РО 10.** Владеть технической и тактической подготовкой к игре в футбол. **РО 11.** Владеть технической и тактической подготовкой к игре в гандбол. **РО 12.** Владеть технической и тактической подготовкой к игре в настольный теннис. **РО 13.** Знать технику безопасности по гимнастике на занятиях физической культуры. **РО 14.** Выполнять базовые строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические	Тема 2.3.6 Стили плавания	2	-	2				Практический
19		Тема 2.3.7 Кроль на груди	2	-	2				Практический
20		Тема 2.3.8 Кроль на спине	2	-	2				Практический
21		Тема 2.3.9 Плавание. Брасс	2	-	2				Практический
22		Тема 2.3.10 Плавание. Финальный заплыв 50 м. в свободном стиле	2	-	2				Практический
-		**Подраздел 2.4. Зимние виды спорта**	**22**	**-**	**22**	-	-	-	-
23		Тема 2.4.1 Лыжный спорт. Техника безопасности. Одновременный двухшажный коньковый ход	2	-	2				Практический
24		Тема 2.4.2 Лыжный спорт. Полуконьковый ход	2	-	2				Практический
25		Тема 2.4.3 Лыжный спорт. Коньковый ход без отталкивания руками	2	-	2				Практический
26		Тема 2.4.4 Лыжный спорт. Попеременный коньковый ход	2	-	2				Практический
27		Тема 2.4.5 Лыжный спорт. Одновременный одношажный коньковый ход	2	-	2				Практический
28		Тема 2.4.6 Конькобежный спорт. Техника безопасности.	2	-	2				Практический
29		Тема 2.4.7 Конькобежный спорт. Основные методы катания	2	-	2				Практический
30		Тема 2.4.8 Конькобежный спорт. Повороты. Торможение	2	-	2				Практический
31		Тема 2.4.9 Конькобежный спорт. Торможение	2	-	2				Практический
32		Тема 2.4.10 Конькобежный спорт.Катание задним ходом.	2	-	2				Практический

33	упражнения в гимнастике.	Тема 2.4.11 Конькобежный спорт Катания по виражу	2	-	2				Практический
-	**РО 15.** Выполнять базовые упражнения на гимнастических снарядах. **РО 16.** Знать технику безопасности по национальным видам спорта на занятиях физической культуры. **РО 17.** Знать правила игры в национальных видах спорта. **РО 18.** Выполнять технико-тактические действия в национальных видах спорта. **РО 19.** Знать технику безопасности по лыжному и конькобежному спорту на занятиях физической культуры. **РО 20.** Знать технику передвижения на лыжах. **РО 21.** Знать технику безопасности в бассейне и на суше на уроках	**Подраздел 2.5 Национальные виды спорта**	**14**	**-**	**14**				
34		Тема 2.5.1 Тогыз кумалак. Техника безопасности. Правила игры	2	-	2				Практический
35		Тема 2.5.2 Тоғыз кумалақ Технико-тактические действия нападения	2	-	2				Практический
36		Тема 2.5.3 Тогыз кумалак. Технико-тактические действия защиты	2	-	2				Практический
37		Тема 2.5.4 Асык ату. Техника безопасности. Правила игры	2	-	2				Практический
38		Тема 2.5.5 Асык ату.Технико-тактические действия нападения	2	-	2				Практический
39		Тема 2.5.6 Асык ату. Технико-тактические действия защиты	2	-	2				Практический
40		Тема 2.5.7 Элементы национальных игр в подвижных играх	2	-	2				Практический
-		**Подраздел 2.5 Спортивные игры**	**40**	-	**40**	-	-	-	-
41		Тема 2.5.1 Футбол. Техника безопасности. Основные правила игры. Перемещение игроков по полю.	2	-	2				Практический
42		Тема 2.5.2 Футбол. Владение мячом.	2	-	2				Практический
43		Тема 2.5.3 Футбол. Индивидуальные действия игроков в нападении и защита	2	-	2				Практический
44		Тема 2.5.4 Волейбол. Техника безопасности. Основные правила игры.	2	-	2				Практический
45		Тема 2.5.5 Волейбол. Перемещение игроков. Стойка волейболиста	2	-	2				Практический

46	физической культуры. **РО 22.** Владеть специальными упражнениями для пловцов. **РО 23.** Владеть техникой плавания.	Тема 2.5.6 Волейбол. Передача мяча сверху. Передача мяча снизу.	2	-	2				Практический
47		Тема 2.5.7 Волейбол. Подача мяча. Прием мяча с подачи.	2	-	2				Практический
48		Тема 2.5.8 Волейбол. Атакующие действия.	2	-	2				Практический
49		Тема 2.5.9 Волейбол Игра в защите	2	-	2				Практический
50		Тема 2.5.10 Баскетбол. Техника безопасности. Правила игры. Перемещение игроков на площадке.	2	-	2				Практический
51		Тема 2.5.11 Баскетбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.	2	-	2				Практический
52		Тема 2.5.12 Баскетбол. Передачи мяча в движении.	2	-	2				Практический
53		Тема 2.5.13 Баскетбол. Перехваты и выбивания мяча.	2	-	2				Практический
54		Тема 2.5.14 Баскетбол. Штрафной бросок	2	-	2				Практический
55		Тема 2.5.15 Гандбол. Техника безопасности. Правила игры	2	-	2				Практический
56		Тема 2.5.16 Гандбол. Техника владения мячом	2	-	2				Практический
57		Тема 2.5.17 Гандбол. Растановка игроков на площадке	2	-	2				Практический
58		Тема 2.5.18 Настольный теннис. Техника безопасности. Правила игры	2	-	2				Практический
59		Тема 2.5.19 Настольный теннис. Стойка и передвижение	2	-	2				Практический
60		Тема 2.5.20 Настольный теннис. Подачи и приемы	2	-	2				Практический

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