

Ақмола облысы білім басқармасының жанындағы
«Степногорск қаласы, Тау-кең техникалық колледжі» МКҚК
ГККП «Горнитехнический колледж, город Степногорск»
при управлении образования Акмолинской области



Рабочая учебная программа по дисциплине

Наименование модуля или дисциплины: **Физическая культура**

Специальность(код и наименование): **1304000 «Вычислительная техника и программное обеспечение»**

Квалификация (код и наименование): **1304043 Техник-программист**

Форма обучения: **очная на базе основного среднего образования**

Общее количество часов **36 час.**

Разработчик(-и): М.А. Пуржап М.А. Пуржап

Рассмотрено и одобрено на заседании
цикловой методической комиссией
естественно-математических дисциплин

Протокол № 1

Л.М. Блялова

31.08.2022

Пояснительная записка

Рабочая учебная программа разработана в соответствии с утвержденной рабочей программой на заседании учебно-методического совета (протокол №1 от 31.08.2021г), приказом Министра просвещения Республики Казахстан от 3 августа 2022 года № 348 «Об утверждении государственных общеобязательных стандартов дошкольного воспитания и обучения, начального, основного среднего и общего среднего, технического и профессионального, послесреднего образования», инструктивно-методическими рекомендациями по организации учебного процесса в учебных заведениях ТиППО к началу 2022 – 2023 учебного года (исх. № 5-13-2/3756-И от 26.08.2022).

Общий объем часов: 188 часов.

3 семестр – 56 часов;

4 семестр – 44 часа;

5 семестр – 20 час.

6 семестр – 16 час.

7 семестр – 52 час.

Цель: _следует напомнить об их личностных качествах, физическом и психическом здоровье, о развитии специальных навыков и формировании

- формирование знаний в области физической культуры и здорового образа жизни;

Обязанности:

- 1) укрепление здоровья, развитие основных физических качеств организма и повышение работоспособности организма; совершенствование технико-тактической деятельности основных видов спорта;
- 2) воспитание необходимости заботиться о своем здоровье, укреплять и поддерживать его;
- 3) овладение уровнями знаний об истории и особенностях развития физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- 4) осуществление коллективного общения и сотрудничества во время тренировок и соревнований и воспитание положительных качеств личности;
- 5) формирование нравственных способностей.

В процессе преподавания предметов «Физическая культура» студенты должны:

- 1) понимать необходимость соблюдения правил личной гигиены; использовать свои предметные знания, умения и навыки в повседневной жизни;
- 2) знать влияние физических упражнений на физическую и энергетическую системы человека;
- 3) понимать важность развития личностных и нравственных качеств и необходимость честной конкуренции и постоянного саморазвития;
- 4) оценить необходимость совершенствования двигательных навыков в улучшении физического развития; позволяет оценить значимость занятий физическими упражнениями в общем, профессионально-практическом и оздоровительно-лечебном направлении.

Объем учебной нагрузки по предмету «Физическая культура» составляет 36 часов.

В календарно - тематическое планирование внесены некоторые изменения

1. В связи с отсутствием на территории колледжа большой спортивной площадки часы «ручной мяч» перенесены на разделы «Национальные виды спорта» и «гимнастика».
2. В связи с удаленности от колледжа плавательного бассейна и большой стоимости услуг, часы, отведенные на плавания перенесены на раздел легкая атлетика

Описание дисциплины/модуля Физическая культура

Формируемые компетенции

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-правовые качества и осознать 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.

Пререквизиты Теория и практика физической культуры

Постреквизиты В процессе проведения занятий по физической культуре осуществляются межпредметные связи со следующими дисциплинами:

- 1) "Казахский язык", "Русский язык", "Английский язык": пополнение словарного запаса терминами из области физической культуры;
- 2) "Физика": использование знаний, полученных о понятиях "механическая работа", "сопротивление воздуха", "масса тела", "неравномерное и равномерное скольжение", "мощность";
- 3) "Алгебра и начала анализа", "Геометрия": измерение длины, высоты, скорости, расстояния, времени, расчет разбега при прыжках в длину и высоту;

Необходимые средства обучения, оборудование Комплект для занятий по общей физической подготовке, комплект для занятий гимнастикой, комплект для занятий легкой атлетикой, комплект для занятий спортивными играми, комплект для занятий национальными видами спорта

Контактная информация преподавателя (сй):

Ф.И.О. Нуржан Магжан Абжанұлы

тел.: 87719000804

e-mail: magnurab@mail.ru

Распределение часов по семестрам

Дисциплина/код наименование модуля	и 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Физическая культура ООД 01	36					20	16	52	
Всего:	36								
Итого на обучение по дисциплине/модулю	36								

Содержание рабочей учебной программы

№	Разделы	Темы	Всего часов	Из них			Тип занятия	Оценочные задания
				Теоретические	лабораторно-практические	индивиду		
1	Раздел 1. Знания о физической культуре	Техническая безопасность на занятиях Физическая культура.	2	2			Урок комбинированный	Реферат
		История развития физкультуры и спорта в Казахстане.	2	2			Урок комбинированный	Реферат
		Физическая культура и спорт в современном обществе.	2	2			Урок комбинированный	Реферат
		Гигиенические правила на занятиях физической культуры	2	2			Урок комбинированный	Реферат
		Национальные виды спорта и их история развития	2	2			Урок комбинированный	Реферат
		Всего	10	10				
2	Раздел 2. Легкая атлетика	Техника безопасности. Бег на короткие дистанции.	2		2		Урок контроля знаний	Бег на 100 метров
		Низкий старт. Высокий старт. Техника финиширования.	2		2		Урок обобщения и систематизации знания	Техника выполнения
		Бег на средние дистанции. 2000/3000 метров	2		2		Урок контроля знаний	Результат времени
		Метания гранаты	2		2		Урок контроля знаний	Результат метание гранаты
		Техника прыжка в длину с места.	2		2		Урок контроля знаний	Результат прыжка
		Всего	10		10			
		V семестр	20	10	10			
3	Раздел 3. Гимнастика	Техника безопасности. Виды гимнастики.	2		2		Урок обобщения и систематизации знания	Реферат

		Общеразвивающие упражнения.	2		2		Урок обобщения и систематизации знания	Общие развивающие упражнения
		Акробатические упражнения.	2		2			Техники выполнения
		Элементы атлетической гимнастики	2		2		Урок контроля знаний	Толчок гири
		Всего	8		8			
4	Раздел 5. Национальные виды спорта	Тоғызқұмалақ техника безопасности. Правила игры.	2		2		Урок обобщения и систематизации знания	Повторить правила безопасности
		Технико-тактические действия нападения и действия в защите	2		2		Урок обобщения и систематизации знания	Асыз қалу
		Асық ату. Техника безопасности. Правила игры.	2		2		Урок обобщения и систематизации знания	Повторить правила безопасности
		Технико-тактические действия нападения и действия в защите	2		2		Урок обобщения и систематизации знания	Упражнение на меткость
		Всего	8		8			
		VI семестр	16		16			
		Итого часов	36	10	26			

4. Таблица уровней физической подготовленности обучающихся
(юноши)

Виды Испытаний	Уровни физической подготовленности					
	X (усред- ненный)	низкий	п/среднего	средний	в/среднего	высокий
Бег 100 м	16,0	15,0	14,5	14,00	13,8	13,6
Прыжок в длину с места	213	190	191 - 201	202 - 224	225 - 235	236
Кросс на 3000 м	18,0	17,00	16,30	16,0	15,0	14,0
Метание гранаты	25	27	29	30	33	35
«Дабл-дагч» прыжки через скакалку на 2-х ногах за 1 мин	80	90	100	110	120	130
Сгибание рук в упоре, поги на скамейке, (раз) (ю)	15	20	25	30	35	40
Подтягивание в висе на перекладине (раз), (ю)	7	9	11	12	14	16
Подъем гири 16 кг от плеча (раз), (ю)	8	10	12	15	17	18

Таблица уровней физической подготовленности обучающихся
(девушки)

Виды испытаний	Уровни физической подготовленности					
	X (усред- ненный)	низкий	п/среднего	средний	в/среднего	высокий
Бег 100 м	5,4	6,3	6,2 – 5,9	5,8 – 5,6	4,9 -4,6	4,5
Прыжок в длину с места	170,0	146	147 -160	161 – 181	182 – 194	195
Метание гранаты	18	19	20	21	22	23
«Дабл-дагч» прыжки через скакалку на 2-х ногах за 1 мин	80	100	105	110	115	120
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову (раз/мин)	15	20	25	30	35	40
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, (раз), (д)	9	11	13	15	17	20
Подтягивание в висе лежа прямые ноги вперед	10	15	20	25	27	30

Оценка гибкости

Тест 1. «5» и.п.: сидя на полу, ноги вытянуты. Наклониться вперед и грудью коснуться колен;

«4» и.п. ; стоя наклониться вперед, коснуться пола ладонями (ноги не сгибать);

«3» и.п. ; стоя наклониться вперед коснуться пола пальцами (ноги не сгибать);

Тест 2. И.п.: лежа на животе руки за головой, ноги закреплены. Прогнбаясь подпять подбородок от пола: «5»- на 60 см, «4»- на 50 см, «3»- на 45 см.