

АЛМАТИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ «ПРЕСТИЖ»



РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(Наименование дисциплины)

Специальность 02110100-«Операторское искусство»

Квалификация 4S02110103-«Видеомонтажер»
(Код и наименование)

Форма обучения очная на базе основного среднего образования

Общее количество часов 120 кредитов 5

Разработчик _____ Келекеев Д.Б.
(Подпись)

Пояснительная записка

Описание дисциплины:

Рабочая учебная программа по дисциплине "Физическая культура" художественно-технологического направления разработана в соответствии с приказами Министра образования и науки Республики Казахстан от 8 ноября 2012 года № 500 "Об утверждении типовых учебных планов начального, основного среднего, общего среднего образования Республики Казахстан" (зарегистрирован в Реестре государственной регистрации нормативных правовых актов Республики Казахстан под № 8170), 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" (зарегистрирован в Реестре государственной регистрации нормативных правовых актов Республики Казахстан под № 29031), Приказа Министра просвещения Республики Казахстана от 28 марта 2023 года № 75 «Правила организации учебного процесса по кредитной технологии обучения в организациях технического и профессионального, послесреднего образования», Приказа Министра просвещения Республики Казахстан от 6 января 2023 года № 1 «Об утверждении типовых учебных программ цикла или модуля общеобразовательных дисциплин для организаций технического и профессионального, послесреднего образования».

2. Цель изучения дисциплины "Физическая культура" - является формирование основ физической культуры, направленных на здоровое физическое развитие, приобретение спортивно-специфических двигательных навыков и физических способностей.

3. Реализация программы предусматривает решение следующих задач:

1) обеспечение прикладными знаниями о профессии социально-экономической области, о физических и психических качествах, необходимых для успешного выполнения финансовых и иных операций, для проявления повышенной работоспособности в условиях будущей профессиональной деятельности;

2) мотивация стремления укрепить свое физическое и психическое здоровье;

3) развитие двигательных навыков обучающихся, способствующих выносливости, быстроте, силе, ловкости и гибкости;

4) воспитание чувства патриотизма, уважения, ответственности и взаимопонимания;

5) стимулирование обучающихся вести здоровый образ жизни на протяжении всей жизни и применять приобретенные навыки в дальнейшем;

6) формирование представления о физической культуре как части общечеловеческой культуры.

7) воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности, укрепления здоровья;

8) обмен практическими навыками и теоретическими знаниями и развития здоровой конкуренции, в процессе обучения, посредством организации соревновательной деятельности

9) использование информационных коммуникационных технологий при изучении теории (правила спорт игр, изучение тактики, тестирование и другие.)

10) ориентация на индивидуальную профессионально-прикладную физическую подготовку при выборе прогнозируемой (будущей) профессии

Физическая культура как учебная дисциплина технического и профессионального образования по обновленному содержанию способствует формированию личности, готовой к активной творческой самореализации в сфере общечеловеческой культуры.

Цели обучения учебной дисциплины: повышение мотивации студентов к укреплению физического и психического здоровья с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, приобретение студентами спортивно-специфических двигательных навыков и развитие физических способностей.

Основными задачами дисциплины «Физическая культура» являются:

1) укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; совершенствование технико-тактических действий в базовых видах спорта;

2) воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребностей в его укреплении и длительном сохранении;

3) освоение знаний об истории и современном развитии физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;

4) воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

5) формирование морально-волевых качеств.

Изучение дисциплины "Физическая культура" позволит студентам:

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.

Объем учебной нагрузки по учебной дисциплине "Физическая культура" составляет: 120 часов, в том числе практических – 110 часов.

Основными формами организации педагогической системы физического воспитания для технического и профессионального образования являются:

1) уроки физической культуры;

2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;

3) спортивные соревнования и праздники;

4) занятия в спортивных секциях и кружках;

5) самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние задания).

Занятия являются основной формой организации учебной деятельности студентов в процессе развития физической культуры.

Распределение студентов, относящихся к специальной медицинской группе для занятий по учебной дисциплине "Физическая культура", производится на основании медицинского осмотра медицинским работником колледжа с обязательным предъявлением справок. Обучение в этих группах проводится по специальной профилактической программе в зависимости от вида заболевания.

Настоящая рабочая учебная программа отражает содержание всех основных форм физической культуры, составляющих целостную систему физического и нравственного воспитания для студентов технического и профессионального образования и позволяет последовательно решать эти задачи на протяжении всех лет обучения.

При разработке рабочей учебной программы с учетом местных климатических условий заменены зимние виды спорта занятиями оздоровительного бега и другими аэробными нагрузками.

Формируемая компетенция

Базовые компетенции:

БК 1: Знает технику безопасности на занятиях физической культуры и необходимость ведения здорового образа жизни, роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

БК 2: Владеет технико-тактической подготовкой в беге на средние и дальние дистанции.

БК 3: Владеет техникой прыжка в длину с места и техникой прыжка в длину с разбега.

БК 4: Владеет техникой метания гранаты и техникой толкания ядра.

БК 5: Владеет технической и тактической подготовкой к игре в баскетбол.

БК 6: Владеет технической и тактической подготовкой к игре в волейбол.

БК 7: Владеет технической и тактической подготовкой к игре в футбол.

БК 8: Владеет технической и тактической подготовкой к игре в настольный теннис.

Профессиональные компетенции:

ПК 1: Выполняет общеразвивающие и специально-беговые упражнения.

ПК 2: Выполняет базовые строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения в гимнастике.

ПК 3: Выполняет базовые упражнения на гимнастических снарядах.

ПК 4: Выполняет технико-тактические действия в национальных видах спорта.

ПК 5: Знает основы и принципы оказания первой доврачебной помощи.

Постреквизиты:

Знания, полученные в школе по дисциплине «Физическое воспитание».

Пререквизиты:

Применение знаний и практических умений в профессиональной деятельности.

Необходимые средства обучения, оборудование:

1. К. Жахин, Е. Юркова. Физическая культура. Методическое пособие. Часть 1, 2. Алматы:Итап, 2016 г.

2. М. Адамбеков, М. Тұяқбаева, Е. Уанбаев. Жалпы білім беретін мектептерде дене тәрбиесі сабағын жүргізу әдістемесі. Әдістемелік ұсыныстар. Дене тәрбиесі Ұлттық ғылыми-практикалық орталығы.

3. У. Марчибаева, Д. Токтарбаев, Е. Стоцкая, С. Сыздыкова, Р. Сидорова, Н. Моисеева, Л. Тунгышмуратова. Адаптивная физическая культура и спорт. Учебное пособие. Нур-Султан 2019 г.

1. Интерактивная доска;
2. Мультимедийный проектор;
3. Персональный компьютер, ноутбук, смартфон;
4. Учебные видеофильмы, аудиозаписи, презентации;
5. Цифровые ресурсы для использования в процессе обучения:
 - «Duolingo» сайт;
 - «Udemy» сайт;
 - «edX» сайт сайт;
 - «Coursera» сайт;
 - «Skillshare» сайт;
 - «Универсариум» сайт;
 - Национальный центр информатизации образования <http://www.nci.kz>;
 - Казахстанская национальная электронная библиотека (КазНЭБ) - www.kazneb.kz

Средства обучения:

1. Комплект для занятий по общей физической подготовке.
2. Комплект для занятий гимнастикой.
3. Комплект для занятий легкой атлетикой.
4. Комплект для занятий спортивными играми.
5. Комплект для занятий национальных видов спорта.

Контактная информация преподавателя

Тел: 8 705 999 27 57

Келекеев Дархан Берликович

e-mail: dar0999kz@gmail.com

Ф.И.О.

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	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Физическая культура	120	72	48							
Всего	120	72	48							

Содержание рабочей учебной программы

№ п/п	Разделы/ результаты обучения	Темы/ критерии оценки	Всего часов	в том числе				Тип занятия	Оценочные задания
				Теоретические	Практические	Самостоятельная работа студента с преподавателем	Самостоятельная работа студента		
Раздел 1. Знания о физической культуре			10	10	-				
1	Результаты обучения: Знает технику безопасности на занятиях физической культуры и необходимость ведения здорового образа жизни.	Тема1. Техника безопасности на занятиях физической культуры. Физическая культура человека. Критерии оценки: 1. Перечисляет правила техники безопасности на занятиях физической культуры; 2. Выполняет требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах, на стадионе, и на спортивных площадках.	2	2				Изучение и первичное запоминание знаний и способов деятельности	
2	Результаты обучения: Знает историю развития физкультуры и спорта в Казахстане.	Тема 2. История развития физкультуры и спорта в Казахстане. Критерии оценки: Объясняет необходимость ведения здорового образа жизни для улучшения физических качеств.	2	2				Изучение и первичное запоминание знаний и способов деятельности	
3	Результаты	Тема 3. Физическая культура						Изучение и	

	обучения: Характеризует понятие - физическая культура человека	человека. Критерии оценки: Может определить биоритмы человека, составить индивидуальный распорядок дня опираясь на ритмы человеческого организма.	2	2				первичное запоминание знаний и способов деятельности	
4	Результаты обучения: Дает анализ развитию физкультуры и спорта в Казахстане	Тема 4. История развития физкультуры и спорта в Казахстане. Критерии оценки: Знает историю развития физкультуры и спорта с 1992г.	2	2				Изучение и первичное запоминание знаний и способов деятельности	
5	Результаты обучения: Дает характеристику физической культуре и спорту в современном обществе	Тема 5. Физическая культура и спорт в современном обществе. Критерии оценки: Анализирует тенденции развития физкультуры и спорта в 21 веке.	2	2				Изучение и первичное запоминание знаний и способов деятельности	
Раздел 2. Средства физического воспитания									
Подраздел 1. Лёгкая атлетика			16		16				
6	Знает правила техники безопасности легкой атлетики на занятиях физической культуры. Владеет технико-тактической подготовкой в беге на средние и дальние дистанции.	Тема 1. Легкая атлетика - история. Техника низкого старта. ТБО. Критерии оценки: Различает технику низкого старта. Соблюдает правила техники безопасности на занятиях физической культурой.	2		2			Комплексное применение знаний и способов деятельности	
7	Результаты обучения: Владеет техникой	Тема 2. Бег на короткие дистанции, техника низкого старта.	2		2			Комплексное применение знаний и	

	бега на короткие дистанции, техникой низкого старта	Критерии оценки: 1. Различает фазы бега на короткие, средние и дальние дистанции.						способов деятельности	
8	Результаты обучения: Различает фазы бега на короткие дистанции.	Тема 3. Бег на 30 - 60м. с низкого старта. Критерии оценки: Выполняет низкий старт. Правильный выход с низкого старта, финиширование.	2		2			Комплексное применение знаний и способов деятельности	
9	Результаты обучения: Владеет техникой бега на 100 м. с низкого старта.	Тема 4. Бег на 100 м. с низкого старта. Критерии оценки: Показывает скоростные качества, технику выполнения бега.	2		2			Комплексное применение знаний и способов деятельности	
10	Результаты обучения: Владеет техникой челночного бега 3х 10м.	Тема 5. Челночный бег 3х 10м. Показывает скоростные качества, технику выполнения бега.	2		2			Комплексное применение знаний и способов деятельности	
11	Результаты обучения: Владеет техникой бега на длинные дистанции.	Тема 6. Бег на длинные дистанции. Показывает скоростные качества, технику выполнения бега на длинные дистанции.	2		2			Комплексное применение знаний и способов деятельности	
12	Результаты обучения: Владеет техникой высокого старта.	Тема 7. Техника высокого старта. Демонстрирует правильное выполнение техники высокого старта.	2		2			Комплексное применение знаний и способов деятельности	
13	Результаты обучения: Владеет техникой прыжка в длину с места.	Тема 8. Прыжки на скакалке техника. Показывает правильное выполнение техники прыжков на скакалке.	2		2			Комплексное применение знаний и способов деятельности	

	Подраздел 2. Общая физическая подготовка.		28	-	28				
14	Результаты обучения: Выполняет общеразвивающие и специально скоростно - силовые упражнения.	Тема 1. ОФП, уголок на шведской стенке, пресс. Критерии оценки: 1. Правильно выполняет технику упражнений. 2. Количество выполненных упражнений.	2		2			Комплексное применение знаний и способов деятельности	
15		Тема 1. ОФП, уголок на шведской стенке, пресс. Критерии оценки: 1. Правильно выполняет технику упражнений. 2. Количество выполненных упражнений.	2		2			Комплексное применение знаний и способов деятельности	
16	Результаты обучения: Выполняет общеразвивающие и специально-силовые упражнения.	Тема 2. Подтягивание (м), отжимание (д). Критерии оценки: 1. Правильно выполняет технику упражнений. 2. Количество выполненных упражнений.	2		2			Комплексное применение знаний и способов деятельности	
17		Тема 2. Подтягивание (м), отжимание (д). Критерии оценки: 1. Правильно выполняет технику упражнений. 2. Количество выполненных упражнений.	2		2			Комплексное применение знаний и способов деятельности	
18	Результаты обучения:	Тема 3. Прыжки на скакалке за 1мин	2		2			Комплексное применение	

	Выполняет общеразвивающие и специально-скоростные упражнения. Развивает координацию движения.	Критерии оценки: 1. Правильно выполняет технику упражнений. 2. Количество выполненных упражнений.						знаний и способов деятельности	
19	Результаты обучения: Выполняет общеразвивающие и специально-скоростные упражнения.	Тема 3. Прыжки на скакалке за 1мин Критерии оценки: 1. Правильно выполняет технику упражнений. 2. Количество выполненных упражнений.	2		2			Комплексное применение знаний и способов деятельности	
20	Результаты обучения: Развивает мышцы пресса.	Тема 4. Пресс - техника выполнения Критерии оценки: 1. Правильно выполняет технику упражнений. 2. Количество выполненных упражнений.	2		2			Комплексное применение знаний и способов деятельности	
21		Тема 4. Пресс - техника выполнения 1. Правильно выполняет технику упражнений. 2. Количество выполненных упражнений.	2		2			Комплексное применение знаний и способов деятельности	
22	Результаты обучения: Развивает мышцы пресса.	Тема 5. Наклоны сидя на скамейке за 1мин. Критерии оценки: 1. Правильно выполняет технику упражнений. 2. Количество выполненных упражнений.	2		2			Комплексное применение знаний и способов деятельности	

23	Результаты обучения: Развивает мышцы пресса.	Тема 5. Наклоны сидя на скамейке за 1 мин. Критерии оценки: 1. Правильно выполняет технику упражнений. 2. Количество выполненных упражнений.	2		2			Комплексное применение знаний и способов деятельности	
24	Результаты обучения: Развитие мышц ног.	Тема 6. Приседания на 1 ноге. Критерии оценки: 1. Правильно выполняет технику упражнений. 2. Количество выполненных упражнений.	2		2			Комплексное применение знаний и способов деятельности	
25		Тема 6. Приседания на 1 ноге. Критерии оценки: 1. Правильно выполняет технику упражнений. 2. Количество выполненных упражнений.	2		2			Комплексное применение знаний и способов деятельности	
26	Результаты обучения: Развитие мышц рук.	Тема 7. Подтягивание в полу вися (д), Брусья (ю). Критерии оценки: 1. Правильно выполняет технику упражнений. 2. Количество выполненных упражнений.	2		2			Комплексное применение знаний и способов деятельности	
27		Тема 7. Подтягивание в полу вися (д), Брусья (ю). Критерии оценки: 1. Правильно выполняет технику упражнений. 2. Количество выполненных	2		2			Комплексное применение знаний и способов деятельности	

		упражнений.						
Подраздел 3. Спортивные игры								
Футбол			16		16			
28	Результаты обучения: 1. Знает правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры. 2. Владеет технической и тактической подготовкой к игре в футбол.	Тема 1. Футбол: правила игры, история казахстанского футбола. Критерии оценки: 1. Различает технические действия в футболе (перемещение, владение мячом, удары по воротам действия в защите и в нападении); 2. Выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими действиями в футболе; 3. Объясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в футболе;	2		2			Комплексное применение знаний и способов деятельности
29	Результаты обучения: Знает тактические действия игроков в футболе.	Тема 2. Перемещение игроков на поле. Критерии оценки: Выполняет технические и тактические действия в футболе (перемещение, владение мячом, удары по воротам действия в защите и в нападении).	2		2			Комплексное применение знаний и способов деятельности
30		Тема 3. Элементы тактики игры в защите. Критерии оценки: Выполняет технические и тактические действия в футболе (перемещение, владение мячом, удары по воротам действия в защите).	2		2			Комплексное применение знаний и способов деятельности
31		Тема 4. Владение мячом, удары по	2		2			Комплексное

		воротам. Критерии оценки: Выполняет технические и тактические действия в футболе (удары по воротам).						применение знаний и способов деятельности	
32		Тема 5. Тактика нападения в футболе. Критерии оценки: Выполняет технические и тактические действия в футболе (перемещение, владение мячом, действия в нападении).	2		2			Комплексное применение знаний и способов деятельности	
33		Тема 5. Тактика нападения в футболе. Критерии оценки: Выполняет технические и тактические действия в футболе (перемещение, действия в нападении).	2		2			Комплексное применение знаний и способов деятельности	
34	Результаты обучения: Демонстрирует навыки судейства в футболе.	Тема 6. Игра, судейство. Критерии оценки: Применяет знания игры в футбол для судейства.	2		2			Комплексное применение знаний и способов деятельности	
35	Результаты обучения:	Тема 6. Игра, судейство. Критерии оценки: Применяет знания игры в футбол для судейства.	2		2			Комплексное применение знаний и способов деятельности	
Подраздел 4. Волейбол			32		32				
36	Результаты обучения: Владеет технической и тактической подготовкой к игре в волейбол.	Тема 1. Волейбол: история, правила игры. ТБО на уроке волейбола. Критерии оценки: 1. Различает технические действия в	2		2			Комплексное применение знаний и способов деятельности	

		волейболе (передвижения, передачи, прием мяча, действия в защите и в нападении);							
37		Тема 2. Перемещение в волейболе, стойка в волейболе. Критерии оценки: 1. Выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими действиями в волейболе.	2		2			Комплексное применение знаний и способов деятельности	
38		Тема 3. Передачи мяча сверху, в тройках, в двойках. Критерии оценки: 1. Объясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в волейболе.	2		2			Комплексное применение знаний и способов деятельности	
39		Тема 4. Передача мяча в парах и у стенки. Критерии оценки: 1. Выполняет технические и тактические действия в волейболе передачи мяча в парах и у стенки.	2		2			Комплексное применение знаний и способов деятельности	
40		Тема 5. Приём мяча сверху. Критерии оценки: Владеет техникой приёма мяча сверху.	2		2			Комплексное применение знаний и способов деятельности	
41		Тема 6. Передача мяча через сетку. Критерии оценки: Выполняет передачу мяча через сетку	2		2			Комплексное применение знаний и способов деятельности	
42		Тема 7. Нижняя подача мяча. Владение техникой подачи мяча.	2		2			Комплексное применение знаний и	

								способов деятельности	
43		Тема 8. Верхняя планирующая подача мяча. Критерии оценки: Владение техникой подачи мяча.	2		2			Комплексное применение знаний и способов деятельности	
44		Тема 9. Прием мяча с подачи. Критерии оценки: Правильность выполнения техники приёма мяча.	2		2			Комплексное применение знаний и способов деятельности	
45		Тема 10. Блоки. Критерии оценки: Владеет техникой выполнения блоков по этапам.	2		2			Комплексное применение знаний и способов деятельности	
46		Тема 11. Передача мяча снизу в парах. Критерии оценки: Демонстрирует навык владения мячом.	2		2			Комплексное применение знаний и способов деятельности	
47		Тема 12. Приём мяча с низу. Критерии оценки: Показывает правильное выполнение техники приёма мяча.	2		2			Комплексное применение знаний и способов деятельности	
48		Тема 13. Блокирование. Критерии оценки: Владеет техникой выполнения блоков по этапам.	2		2			Комплексное применение знаний и способов деятельности	
49		Тема 14. Защитные действия. Критерии оценки: Выполняет тактические действия при защите в волейболе.	2		2			Комплексное применение знаний и способов	

								деятельности	
50		Тема 15. Командная игра. Критерии оценки: Умеет применить тактические действия и технические приёмы владения мячом в игре.	2		2			Комплексное применение знаний и способов деятельности	
51		Тема 16. Командная игра. Критерии оценки: Умеет применить тактические действия и технические приёмы владения мячом в командной игре.	2		2			Комплексное применение знаний и способов деятельности	
Подраздел 5. Баскетбол.			22		22				
52	Результаты обучения: Знает правила игры в баскетбол. Знает историю казахстанского баскетбола.	Тема 1. Баскетбол: правила игры. История казахстанского баскетбола. Критерии оценки: 1. Различает технические действия в баскетболе (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, действия в защите и в нападении, финты);	2		2			Комплексное применение знаний и способов деятельности	
53	Результаты обучения: Владеет технической и тактической подготовкой к игре в баскетбол.	Тема 2. Передвижение приставными шагами. Критерии оценки: Владеет техникой передвижения приставными шагами.	2		2			Комплексное применение знаний и способов деятельности	
54		Тема 3. Баскетбол. Перемещение игроков на площадке. Критерии оценки: Выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими действиями в баскетболе.	2		2			Комплексное применение знаний и способов деятельности	
55		Тема 4. Баскетбол. Перехваты и выбивание мяча. Критерии оценки: Объясняет ошибки в технике	2		2			Комплексное применение знаний и способов	

		выполнения приемов и в игровых ситуациях в баскетболе.						деятельности	
56		Тема 5. Ведение и передачи мяча в движение. Критерии оценки: Выполняет технические и тактические действия по баскетболу (передвижения, ведение, передачи мяча в движении).	2		2			Комплексное применение знаний и способов деятельности	
57		Тема 6. Штрафные броски техника. Критерии оценки: Выполняет технические действия штрафного броска.	2		2			Комплексное применение знаний и способов деятельности	
58		Тема 7. Штрафные броски из 10. Критерии оценки: Выполняет правильно технические действия штрафного броска.	2		2			Комплексное применение знаний и способов деятельности	
59		Тема 8. 3-х очковые штрафные броски. Критерии оценки: Выполняет технику 3-х очкового броска.	2		2			Комплексное применение знаний и способов деятельности	
60		Тема 8. 3-х очковые штрафные броски. Критерии оценки: Выполняет технику 3-х очкового броска	2		2			Комплексное применение знаний и способов деятельности	
		Итого:	120	10	110				