

Ақмола облысы білім басқармасының жанындағы
«Степногорск қаласы, Тау-кен техникалық колледжі» МКҚК
ГККП «Горнотехнический колледж, город Степногорск»
при управлении образования Ақмолинской области



Рабочая учебная программа по дисциплине

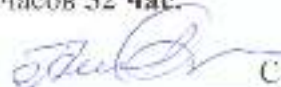
Наименование модуля или дисциплины: Физическая культура

Специальность(код и наименование): 0707000 «Техническое обслуживание и ремонт горного электромеханического оборудования»

Квалификация (код и наименование): 0707203 электромеханик

Форма обучения: очная на базе основного среднего образования

Общее количество часов **52 час.**

Разработчик(-и):  С.Р. Ахтамьянов

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

 Протокол № 1
Л.М. Бялова
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 ТИПО к началу 2022 – 2023 учебного года (исх. № 5-13-2/3756-И от 26.08.2022).

Общий объем часов: 260 часов

3 семестр: 52 часа

4 семестр: 60 часа

5 семестр: 48 часа

6 семестр: 48 часа

7 семестр: 52 часа

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 ценностей.

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 и улучшения физического развития; позволяет оценить значимость занятий физическими упражнениями в общем, профессионально-практическом и оздоровительно-лечебном направлении.

Объем учебной нагрузки по предмету «Физическая культура» составляет 52 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 плавание 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-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

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 скручивными играми, комплект для занятий национальными видами спорта

Контактная информация преподавателя (ей):

Ф.И.О. Ахтямов Сергей Русланович

тел.: 87473858146

e-mail: Ahta_75@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	52							52	
Всего:	52								
Итого на обучение по дисциплине/модулю	52								

Содержание рабочей учебной программы

№	Разделы	Темы	Всего часов	Из них			Тип занятия	Оценочные задания
				Теоретические	лабораторно-практические	индивиду		
1	Раздел 1. Легкая атлетика	Техника безопасности. Бег на короткие дистанции.	2		2		Урок изучения нового материала	Повторить технику безопасности
		Низкий старт. Высокий старт. Техника финиширования.	2		2		Урок изучения нового материала	Техника низкого старта
		Бег на короткие дистанции. 100 метров и 60 метров.	2		2		Урок контроля знаний	Результат забега на 100 метров
		Бег на средние дистанции. 800 метров	2		2		Урок обобщения и систематизации знания	Общеразвивающие упражнения
		Бег на средние дистанции. 1000 метров	2		2		Урок контроля знаний	Результат забега на 1000 метров
		Правила эстафетного бега. Эстафета на 100 метров	2		2		Урок комбинированный	Общеразвивающие упражнения
		<i>Всего</i>	<i>12</i>		<i>12</i>			
2	Раздел 2. Спортивные игры	Техника безопасности. Основные правила игры волейбола.	2		2		Урок изучения нового материала	Повторить технику безопасности
		Волейбол. Передача мяча снизу.	2		2		Урок комбинированный	Техника передачи мяча
		Волейбол. Передача мяча сверху.	2		2		Урок комбинированный	Общеразвивающие упражнения
		Волейбол. Поддача мяча.	2		2		Урок комбинированный	Техника подачи мяча сверху
		Волейбол. Игра в защите	2		2		Урок обобщения и систематизации знания	Блок мяча

		Рубежный контроль. Волейбол.	2		2		Урок контроля знаний	Общеразвивающие упражнения
		Баскетбол. Техника безопасности. Правила игры.	2		2		Урок изучения нового материала	Повторить технику безопасности
		Баскетбол. Техника игры и нападения.	2		2		Урок обобщения и систематизации знания	Командные нападение
		Баскетбол. Техника игры в защите.	2		2		Урок обобщения и систематизации знания	Техника в защите
		Баскетбол. Штрафные броски.	2		2		Урок контроля знаний	10 попыток на бросок
		Рубежный контроль. Баскетбол.	2		2		Урок контроля знаний	Общие развивающие упражнения
		Футбол. Техника безопасности. Основные правила игры.	2		2		Урок изучения нового материала	Повторить технику безопасности
		Футбол. Перемещение игроков по полю, Владение мячом.	2		2		Урок обобщения и систематизации знания	Перемещение по полю
		Футбол. Индивидуальные действия игроков в нападении и защита.	2		2		Урок комбинированный	Финты при нападении
		Рубежный контроль. Футбол.	2		2		Урок контроля знаний	Общеразвивающие упражнения
		Всего			30			
4	Раздел 4. Национальные виды спорта	Тоғызқұмалақ техника безопасности. Правила игры.	2		2		Урок изучения нового материала	Повторить технику безопасности
		Технико-тактические действия нападения.	2		2		Урок закрепления и совершенствования знаний	Выход на туздык
		Технико-тактические действия защиты.	2		2		Урок закрепления и совершенствования знаний	Тактика атсыз қалу

	Асық ату. Техника безопасности. Правила игры.	2		2		Урок закрепления и совершенствования знаний	Повторить технику безопасности
	Технико-тактические действия нападения.	2		2		Урок закрепления и совершенствования знаний	Упражнение на точность
	<i>Всего</i>	<i>10</i>					
	Всего часов в модуле	52					

4. Таблица уровней физической подготовленности обучающихся
(юноши)

Виды Испытаний	Уровни физической подготовленности					
	X (усред- ненный)	низкий	н/среднего	средний	н/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-дарт» прыжки через скакалку на 2-х ногах за 1 мин	80	90	100	110	120	130
Сгибание рук в упоре, ноги 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					
	Х (усред- ненный)	низкий	п/среднего	средний	в/среднего	высокий
Бег 100 м	5,4	6,3	6,2 – 5,9	5,8 – 5,0	4,9 – 4,6	4,5
Прыжок в длину с места	170,0	146	147 – 160	161 – 181	182 – 194	225
Метание гранаты	18	19	20	21	22	23
«Дабл-датч» 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);

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

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