«Ақмола облысы білім басқармасының жанындағы
Степногорск қаласының жоғары колледжі» МККК
ГККП «Высший колледж города Степногорск
при управлении образования Акмолинской области»

БЕКІТЕМІН
Колледж басшысы
УТВЕРЖДАЮ
Руководитель колледжа
Г. Крайнева
27 06 2022 г.

Рабочая учебная программа
по дисциплине «Физическая культура»
на 2022 - 2024 учебный год

Наименование модуля или дисциплины: Физическая культура
Специальность (код и наименование): 10130300 Организация питания
Квалификация (код и наименование): 3W10130302 Повар

Группа: 2 ОП – 21, 3 ОП – 21.

Форма обучения: очная на базе основного среднего образования

Общее количество: часов 72.

Разработчик (-и): _____ Базилов М.С. (подпись) Ф.И.О. (при наличии)

Пояснительная записка

Описание дисциплины/модуля:

Предмет физическая культура ориентирован на повышение физической и тактической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей и специальной физической подготовки.В качестве этих средств, в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр, лыжных гонок, национальных видах), имеющих относительно выраженное прикладное значение.Данная программа предусматривает использование комплексной программы физического воспитания учащихся и обеспечивает обучение учащихся базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка. Раздел «Основы знаний о физической культуре» предусматривает изучение теоретических вопросов о личной гигиене учащихся, о влиянии занятий физическими упражнениями на организм человека, на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств личности, о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением основами методики самостоятельных занятий. Процесс обучения структурируется в зависимости целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическими упражнениями, развитием физических качеств.
После изучения дисциплины студент должен:
знать:

- Эффективные меры оздоровления двигательного режима, повышающие физическую и умственную работоспособность.
- Влияние различных видов физических упражнений на физическое состояние силовых, координационно-сложных физических упражнений
- Специальные упражнения, направленные на формирование и закрепление навыков передвижения: спусков, подъемов, поворотов.
  Специальные упражнения, направленные на формирование и закрепление навыков.
- Правила игры в волейбол, баскетбол, гандбол, футбол

уметь:

- Выполнять специальные упражнения прыгуна в длину, в высоту.
- Выполнять подготовительные упражнения применительно к избранному способу.
- Выполнять технику бега: низкий старт, старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование, эстафетный бег.
- Кувырки вперед, назад, в группировке из различных исходных положений.
- Стойки на лопатках, на голове, на руках у стенки.
- Выполнять опорные прыжки.
- Выполнять специальные упражнения, направленные на формирование и закрепление навыков передвижения, спусков, подъемов, поворотов.
- Выполнять передачу и прием мяча, на месте в движении.
- Выполнять прием мяча сверху двумя руками.
  Выполнять передачу мяча у сетки и в прыжке через сетку.
- Выполнять подачу мяча по зонам.
- Выполнять ведение и бросок мяча

Формируемые компетенции:

Код	Наименование результата обучения
БК-1	планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры
БК-2	излагать факты истории развития физической культуры
БК-3	характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью
БК-4	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
БК-5	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
БК-6	измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств
БК-7	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения
БК-8	организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство
БК-9	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения
БК-10	организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки
БК-11	характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств
БК-12	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований
БК-13	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
БК-14	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений
БК-15	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы
БК-16	выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения
БК-17	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в

	игровой и соревновательной деятельности
БК-18	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях
ОК-1	Владеет культурным и историческим наследием, традициями в области физической культуры, толерантно воспринимает социальные и культурные различия, способен к диалогу с представителями других культурных государств
ОК-2	Владеет знаниями о функциональных системах и возможностях организма, о воздействии природных, социально-экономических факторов и систем физических упражнений на организм человека, способен совершенствовать отдельные системы организма с помощью различных физических упражнений.
ОК-3	Владеет законодательными основами Российской Федерации в области физической культуры и спорта, умеет использовать нормативно-правовые документы в своей деятельности
ОК-4	Владеет знаниями и навыками здорового образа жизни, способами сохранения и укрепления здоровья. Способен следовать социально-значимым представлениям о здоровом образе жизни, придерживаться здорового образа жизни
ОК-5	Владеет знаниями о влиянии вредных привычек на здоровье человека, может использовать средства биоуправления как способа отказа от них. Осознанно относится к здоровью, использует различные системы физических упражнений как условие формирования здорового образа жизни.
ОК-6	Владеет методическими принципами физического воспитания, методами и средствами физической культуры. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.
ОК-7	Владеет средствами освоения основных двигательных действий. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.
ОК-8	Владеет основами общей физической и специальной подготовка в системе физического воспитания и спортивной тренировки. Способен самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья.
ОК-9	Владеет основами профессионально- прикладной физической подготовки, основами методики самостоятельных занятий и может осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма.
ОК-10	Готов к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения.

Пререквизиты: Система многолетней подготовки учащихся, периодизация годичных циклов, построение учебных занятий в различных возрастных периодах

Постреквизиты: Применение знаний и практических умений в профессиональной деятельности.

Необходимые средства обучения, оборудование:
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 национальным видами спорта

Литература основная, дополнительная, учебно-методические пособия

1. Физическая культура и спорт.
2. Программа по физической культуре 11 класс.
3. Типовая учебная программа по физическому воспитанию для средних профессиональных учебных заведений.
4. Нормативы по сдачи Президентских тестов
5. Правила и методика игровых видов
6. «Отбор в баскетболе» А. Николич, В. Параносич
7. Методика физического воспитания уч-ся 10-11 кл. В.И. Ляха
8. «Волейбол» учебник для институтов физической культуры Ю. В. Клещева
9. Спортивная гимнастика правила тренировок
10. Гигиеническое обучение и воспитание школьников И.Е. Кальченко
11. Физкультура и спорт «Бег и здоровье»А.П. Лаптев
12. Легкая атлетика правила соревнований В.С Родиченко
13. «Гимнастика в режиме дня школьников» Г.А. Васильков

Контактная информация преподавателя (ей):

Ф.И.О. (при наличии): Сарсенбаев Азат Сагындыкович

Тел.: 87789916693

E-mail: dadeikko@gmail.com

Распределение часов по семестрам

Дисциплина	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	72			20	24	28			
Всего:	72			20	24	28			
Итого на обучение по дисциплине	72			20	24	28			

Содержание рабочей учебной программы
2 курс

№	Разделы/результаты обучения	Критерии оценки и/или темы занятий	Всего часов	Из них			Самостоятельная работа студента с педагогом	Самостоятель- ная работа студента	Тип занятия
				Теоретические	Лабораторно-практические	Индивидуальные			
1	**Раздел 1.** Знания о физической культуре **Результаты обучения:**	**Тема 1.1.** «Техника безопасности на занятиях физической культуры».	2-2	2			Ознакомить студентов с правилами ТБ на уроках ФК	Ознакомиться с лекционным материалом	урок усвоения лекционного материала
2	1. Знать технику безопасности на занятиях физической культуры и необходимость ведения здорового образа жизни.	**Тема 1.2.** «История развития физкультуры и спорта в Казахстане».	2-4	2			Рассказать историю развития ФК в РК	Подготовить реферат: «Выдающиеся спортсмены Казахстана»	урок усвоения лекционного материала
3	2. Знать основы и принципы оказания первой доврачебной помощи.	**Тема 1.3.** «Физическая культура и спорт в современном обществе»	2-6	2			Конспект	Подготовить реферат: «Спортсмены современности»	урок усвоения лекционного материала
4	**Раздел 2.** Гимнастика. **Результаты обучения:**	**Тема 2.1** «Гимнастика». Т.Б. Виды гимнастики	2-8	2			сообщение по рефератам	Подготовить реферат на тему: «Основные правила»	урок освоения материала
5	1. Знать технику безопасности по гимнастике на занятиях физической культуры.	**Тема 2.2.** «Гимнастика». Строевые упражнения	2-10		2		упражнения на, перекладине	Подтягивание 15 раз, пресс 25*3 один круг	урок комбинирован
6	2. Выполнять базовые строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения в гимнастике.	**Тема 2.3.** «Гимнастика». Общеразвивающие упражнения	2-12		2		стойка на лопатках	Приседания на одной ноге 15 раз	урок комбинированный
7	3. Выполнять базовые упражнения на гимнастических снарядах.	**Тема 2.4.** «Гимнастика». Прикладные упражнения	2-14		2		стойка на голове	Отжимание Ю- на силу.	урок комбинирован
8		**Тема 2.5.** «Гимнастика». Акробатические упражнения	2-16		2		акробатические упражнения	Пресс в минуту	урок комбинирован
9		**Тема 2.6.** «Гимнастика». Акробатические упражнения	2-18		2		прыжок ноги врозь	Пресс 30*3 один круг	урок комбинирован
10	**Раздел 3.** Спортивные игры. **Результаты обучения:**	**Тема 3.1** «Волейбол». Техника безопасности. Основные правила игры	2-20	2			доклады	Подготовить реферат на тему: « Футбол»	урок освоения нового материала
11	1. Знать правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры.	**Тема 3.2** «Волейбол». Перемещение игроков по площадке	2-22		2		перемещения после приема мяча	Отжимание на пальцах 15*3 один круг	урок комбинированный
12	2. Знать правила игры по видам спортаволейбол. 3. Владеть технической и	**Тема 3.3** «Волейбол». Индивидуальные действия	2-24		2		Одиночное блокирование	Приседания с отягощением	урок комбинирован

	тактической подготовкой к игре в баскетбол. 4. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в волейбол.	игроков в нападении и защите							ный
13		**Тема 3.4** «Волейбол». Способы введения мяча в игру	2-36		2		верхняяподача в прыжке	Бег на месте 1 минуту.	урок комбинирован
14		**Тема 3.5** «Волейбол». Перемещение игроков	2-28		2		передача мяча двумя руками сверху, перед собой в сторону	Подготовить реферат на тему: 1) «Великие волейболисты	урок освоения нового материала
15		**Тема 3.6** «Волейбол». Стойка волейболиста	2-30		2		верхняя прямая передаче	Работа с резиновым жгутом.	урок комбинирован
16		**Тема 3.7** «Волейбол». Передача мяча сверху	2-32		2		передача мяча двумя руками,	Прыжки через скакалку 100*3 один крут.	урок комбинирован
17		**Тема 3.8** «Волейбол». Передача мяча сверху	2-34		2		передача мяча двумя рукамина месте	Выполнить 15 набиваний мяча, прием снизу над собой.	урок комбинированный
18		**Тема 3.9** «Волейбол». Передача мяча снизу	2-36	2			передача мяча двумя руками над собой в	Работа с резиновым жгутом.	урок комбинированный
19		**Тема 3.10** «Волейбол». Передача мяча снизу	2-38		2		передача мяча двумя руками за голову	Работа с резиновым жгутом.	урок комбинированный
20		**Тема 3.11** «Волейбол». Подача мяча	2-40		2		Нижняя подача мяча	Прыжки с полного приседа 20 раз.	урок комбинирован
21		**Тема 3.12** «Волейбол». Индивидуальные действия игроков в нападении и защите	2-42		2		Одиночное блокированиес	Приседания с отягощением	урок комбинированный
22		**Тема 3.13** «Волейбол». Способы введения мяча в игру	2-44		2		верхняяподача в прыжке	Бег на месте 1 минуту.	урок комбинированный
	Курсовойпроект/работа (если запланировано)								
	Итого часов		**44**	**12**	**32**				

Содержание рабочей учебной программы
3 курс

№	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			
1	**Раздел 1.** Знания о физической культуре **Результаты обучения:** 1. Знать технику безопасности на занятиях физической культуры и необходимость ведения здорового образа жизни. 2. Знать основы и принципы оказания первой доврачебной помощи.	**Тема 1.1.** «Техника безопасности на занятиях физической культуры».	2-2		2		Ознакомить студентов с правилами ТБ на уроках ФК	Ознакомиться с лекционным материалом	урок усвоения лекционного материала
2		**Тема 1.2.** «История развития физкультуры и спорта в Казахстане».	2-4		2		Рассказать историю развития ФК в РК	Подготовить реферат: «Выдающиеся спортсмены Казахстана»	урок усвоения лекционного материала
3		**Тема 1.3.** «Физическая культура и спорт в современном обществе»	2-6		2		Конспект	Подготовить реферат: «Спортсмены современности»	урок усвоения лекционного материала
4	**Раздел 2.** Гимнастика. **Результаты обучения:**	**Тема 2.1** «Гимнастика». Т.Б. Виды гимнастики	2-8		2		сообщение по рефератам	Подготовить реферат на тему: «Основные правила»	урок освоения материала
5	1. Знать технику безопасности по гимнастике на занятиях физической культуры. 2. Выполнять базовые строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения в гимнастике. 3. Выполнять базовые упражнения на гимнастических снарядах.	**Тема 2.2.** «Гимнастика». Строевые упражнения	2-10		2		Упр. на, перекладине	Подтягивание 15 раз, пресс 25*3 один круг	урок комбинирован
6		**Тема 2.3.** «Гимнастика». Общеразвивающие упр.	2-12		2		стойка на лопатках	Приседания на одной ноге 15 раз	урок комбинирован
7		**Тема 2.4.** «Гимнастика». Прикладные упражнения	2-14		2		стойка на голове	Отжимание Ю- на силу.	урок комбинирован
8		**Тема 2.5.** «Гимнастика». Акробатические упражнения	2-16		2		акробатические упражнения	Пресс в минуту	урок комбинирован
9		**Тема 2.6.** «Гимнастика». Акробатические упражнения	2-18		2		прыжок ноги врозь	Пресс 30*3 один круг	урок комбинирован
10	**Раздел 3.** Спортивные игры. **Результаты обучения:** 1. Знать правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры. 2. Знать правила игры по видам спортаволейбол.	**Тема 3.1** «Волейбол». Техника безопасности. Правила игры	2-20		2		доклады	Подготовить реферат на тему: « Футбол»	урок освоения материала
11		**Тема 3.2** «Волейбол». Перемещение игроков	2-22		2		перемещения после приема мяча	Отжимание на пальцах 15*3 один круг	урок комбинирован
12		**Тема 33** «Волейбол». Индивидуальные действия игроков в нападении и защите	2-24		2		Одиночное блокирование	Приседания с отягощением	урок комбинированный
13		**Тема 3.4** «Волейбол». Способы введения мяча в игру	2-26		2		верхняяподача в прыжке	Бег на месте 1 минуту.	урок комбинирован
14		**Тема 3.5** «Экзамен»	2-28		2				

	Курсовойпроект/работа (если запланировано)							
	Итого часов	**28**						

1- заполняется при обучении лиц с особыми образовательными потребностями и организациями, реализующими образовательны епрограммы по направлению «Образование» и «Искусство», где предусмотрены часы индивидуальных занятий.

Данные пункты учебного занятия являются обязательными. Внесение дополнительных элементов определяется с соблюдением требований государственного общеобязательного стандарта соответствующего уровня образования и с учетом особенностей дисциплины или модуля и потребностей обучающихся.