Пояснительная записка

Описание дисциплины/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». Список рекомендуемой литературы составлен на основе Приказа Министра образования и науки Республики Казахстан от 17 мая 2019 года № 217 "Об утверждении перечня учебников, учебно-методических комплексов, пособий и другой дополнительной литературы, в том числе на электронных носителях". 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. Задачи: 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 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. .
Формируемые компетенции	• общекультурная; • учебно-познавательная; • социальная; • личностная.
Пререквизиты	Для изучения данной дисциплины студентам необходим набор знаний и навыков по физики, биология,

	экологии.
Постреквизиты	Приобретение физических качеств особенно важных для профессиональной деятельности, формирования прикладно -вспомогательных двигательных умений и навыков, специфических волевых и других психических качеств.
Необходимые средства обучения, оборудование	Спортивные - залы, площадки, инвентарь, оборудование и вспомогательный материал.
Контактная информация педагога(ов):	
Фамилия, имя, отчество (при его наличии)	тел.: 8-777-960-40-01
	e-mail (е-майл):
Гвоздюк Марина Владимировна	Marina_198711@mail.com

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	48	72						
Всего:	120	48	72						
Итого на обучение по дисциплине/модулю	**120**	**48**	**72**						

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	Производ.обучение/профессиональная практика			
		Раздел 1. Знания о физической культуре	120	2						
1-2	1. Знать технику безопасности на занятиях физической культуры и необходимость ведения здорового образа жизни.	Тема1. Введение в предмет физическое воспитание. Техника безопасности на занятиях физического воспитания. Здоровье и здоровый образ жизни.	2	2				Провести студентам инструктаж по ТБ		урок усвоение новых знаний
		Раздел 2. Средства физического воспитания	118							
		Подраздел 1. Легкая атлетика	**24**							
3-4	1. Знать правила техники безопасности легкой атлетики на занятиях физической культуры	Тема 1. Техника безопасности. Правило провидение соревнований по легкой атлетике**.**	2		2			Провести студентам инструктаж по ТБ		урок усвоение новых знаний

5-6	2. Выполнять общеразвивающие и специально-беговые упражнения.	Тема 2. Совершенствование основных способов старта, стартовый разбег, финиширование. Бег на короткие дистанции 100 м.	2		2				Закрепление пройденого материала	комбинированный
7-8	3. Владеть технико-тактической подготовкой в беге на средние и дальние дистанции.	Тема 3. Совершенствование основных способов старта, стартовый разбег, финиширование. Бег на короткие дистанции 100 м.	2		2				Закрепление пройденого материала	комбинированный
9-10	3. Владеть технико-тактической подготовкой в беге на средние и дальние дистанции.	Тема 4. Совершенствование техники бега на 100 м. Специальные упражнения бегуна.	2		2					урок контроля знаний и умений
11-12	4. Владеть техникой прыжка в длину с места и техникой прыжка в длину с разбега.	Тема 5. Бег100 м. Совершенствование основных способов метания гранаты 500/700 гр.	2		2				Закрепление пройденого материала	комбинированный
13-14	4. Владеть техникой прыжка в длину с места и техникой прыжка в длину с разбега.	Тема 6. Совершенствование метания гранаты (500.700 гр.), прыжка в длину с разбега.	2		2					комбинированный
15-16	5. Владеть техникой метания гранаты и техникой толкания ядра.	Тема 7. Метания гранаты (500,700) гр. Совершенствование прыжка в длину с разбега.	2		2					комбинированный

17-18	3. Владеть технико-тактической подготовкой в беге на средние и дальние дистанции.	Тема 8. Прыжок в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с места.	2		2				Закрепление пройденого материала	урок контроля знаний и умений
19-20	3.Владеть технико-тактической подготовкой в беге на средние и дальние дистанции.	Тема 9. Прыжка в длину с места. Совершенствование кроссовой подготовки 2000/3000 м.	2		2					урок усвоение новых знаний
21-22	3.Владеть технико-тактической подготовкой в беге на средние и дальние дистанции.	Тема 10. Зачет техники бега на дистанции 2000, 3000 м.	2		2				Закрепление пройденого материала	урок усвоение новых знаний
23-24	3.Владеть технико-тактической подготовкой в беге на средние и дальние дистанции.	Тема 11. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (правило передачи в коридоре)	2		2					комбинированный
25-26	3.Владеть технико-тактической подготовкой в беге на средние и дальние дистанции.	Тема 12. Совершенствование эстафетного бега 4*100, 4* 400 м. Футбол.	2		2				Закрепление пройденого материала	комбинированный
		Подраздел 2. Спортивные игры	**30**							
27-28	1. Знать правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры.	Тема 1. Баскетбол. Совершенствование техники перемещения (приставной шаг,	2	2				Провести студентам инструктаж по ТБ		урок усвоение новых знаний

		остановка, повороты, ускорения).								
29-30	2. Знать правила игры по видам спорта (футбол, волейбол, баскетбол, и т.д, настольный теннис).	Тема 2. Баскетбол. Совершенствование упражнений на владение мячом (ловля и передача, ведение мяча, броски).	2		2				Закрепление пройденого материала	комбинированный
31-32	3. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в баскетбол.	Тема 3. Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча (дальней рукой от защитника).	2		2					комбинированный
33-34	3. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в баскетбол	Тема 4. Баскетбол. Обучение и совершенствование техник передачи мяча (сверху, снизу). Передача мяча над собой сверху, снизу. Учебная игра по заданию.	2		2				Закрепление пройденого материала	урок контроля знаний и умений
35-36	3.Владеть технической и тактической подготовкой к игре в баскетбол.	Тема 5. Баскетбол. Ведение мяча и бросок. Игра по заданию	2		2					комбинированный
37-38	3. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в баскетбол.	Тема 6. Баскетбол. Совершенствование перехода из защиты в нападение, и обратно. Игра по заданию.	2		2				Закрепление пройденого материала	комбинированный
39-40	1. Знать правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры.	Тема 7. Волейбол. Основные правила, судейство. Стойка волейболиста, передача мяча сверху, снизу.	2		2			Провести студентам инструктаж по ТБ		урок усвоение новых знаний
41-42	2.Знать правила игры по видам спорта (футбол,	Тема 8. Волейбол. Совершенствование	2		2				Закрепление	комбинированный

	волейбол, баскетбол, и т.д, настольный теннис).	техники перемещения (основная стойка волейболиста). Основные способы передачи мяча (сверху, снизу).							пройденого материала	
43-44	3. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в волейбол.	Тема 9. Волейбол. Челночный бег Совершенствование нападающему удару. Учебная игра по заданию.	2		2				Закрепление пройденого материала	комбинированный
45-46	3.Владеть технической и тактической подготовкой к игре в волейбол.	Тема 10. Волейбол. Подача мяча через сетку. Совершенствование блокирование мяча, подбор. Учебная игра по заданию.	2		2				Закрепление пройденого материала	урок контроля знаний и умений
47-48	3.Владеть технической и тактической подготовкой к игре в волейбол.	Тема 11. Волейбол. Совершенствование атакующего удара (метр, взлет, пайп). Учебная игра по заданию.	2		2					урок контроля знаний и умений
49-50	1. Знать правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры.	Тема 12. Футзал. Техника безопасности. Основные правила игры. Совершенствование техники владения мячом.	2		2			Провести студентам инструктаж по ТБ		урок усвоение новых знаний
51-52	2. Знать правила игры по видам спорта (футбол, волейбол, баскетбол, и т.д, настольный теннис).	Тема 12. Футзал. Индивидуальные действия игроков в нападении и защита. Совершенствование техники удара по мячу. Зачет: удары по мячу ногой в ворота с угла 45 гр (6 ударов)	2		2				Закрепление пройденого материала	комбинированный

53-54	3.Владеть технической и тактической подготовкой к игре в футбол.	Тема 13. Футзал. Индивидуальные действия игроков в нападении и защита. Зачет: обводка 5 – и игроков правой и левой ногой (расстояние 10 м).	2		2					комбинированный
55-56	3.Владеть технической и тактической подготовкой к игре в футбол.	Тема 14. Футзал. Набивание мяча одной ногой (жонглирование). Двухсторонняя игра.	2		2				Закрепление пройденого материала	урок контроля знаний и умений
		Подраздел 3. Гимнастика	**14**							
57-58	1. Знать технику безопасности по гимнастике на занятиях физической культуры.	Тема 1. Гимнастика. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Акробатические упражнения, кувырки: вперед- из упора присев, из стойки ноги врозь, с шага. «Дабл- датч»	2		2			Провести студентам инструктаж по ТБ		урок усвоение новых знаний
59-60	2.Выполнять базовые строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения в гимнастике.	Тема 2. Гимнастика. «Дабл- датч». Обучение стойки на лапотках, голове и руках. Совершенствование поднимания туловища из положения, лежа на спине, руки за головой (раз/мин). Подтягивание.	2		2				Закрепление пройденого материала	урок контроля знаний и умений
61-62	2.Выполнять базовые строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения	Тема 3. Гимнастика. подтягивание (ю), пресс (д). Изучение и совершенствование упражнений на снарядах (шведская стенка,	2		2				Закрепление пройденого материала	комбинированный

	в гимнастике.	перекладина)								
63-64	2.Выполнять базовые строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения в гимнастике.	Тема 4. Гимнастика. Совершенствование упражнений на снарядах (висы, соскоки). Обучение сгибание рук в упоре, ноги на скамейке (ю), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке (д).	2		2					комбинированный
65-66	2.Выполнять базовые строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения в гимнастике.	Тема 5. Гимнастика. Сгибание рук в упоре, ноги на скамейке (ю), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке (д).Обучение подтягивание в висе лежа прямые ноги вперед (д). Упражнения на перекладине (соскок, подъем переворотом- ю).	2		2				Закрепление пройденого материала	комбинированный
67-68	2.Выполнять базовые строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения в гимнастике.	Тема 6. Гимнастика. подьем переворотом (ю), подтягивание в висе (д). Развитие различных видов выносливости.	2		2				Закрепление пройденого материала	комбинированный
69-70	2.Выполнять базовые строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения в гимнастике.	Тема 7. Гимнастика. Элементы атлетической гимнастики	2		2					урок контроля знаний и умений

		Раздел 4. Лыжные гонки	**12**							
71-72	1. Знать технику безопасности по лыжному и конькобежному спорту на занятиях физической культуры.	Тема 1. Лыжные гонки. Обучение и совершенствование техники Передвижения на лыжах (попеременным 1,2-х ш.х). Отработка основной стойки на лыжах. Катание без палок.	2		2			Провести студентам инструктаж по ТБ		урок усвоение новых знаний
73-74	2. Знать технику передвижения на лыжах.	Тема 2. Лыжные гонки. Обучение и совершенствование перехода от одновременных ходов к переменным и обратно.	2		2				Закрепление пройденого материала	комбинированный
75-76	2. Знать технику передвижения на лыжах.	Тема 3. Лыжные гонки. Обучение и совершенствование техники спусков и подъемов (плугом, елочкой, переступанием). Ознакомление с основными способами преодоления неровностей	2		2				Закрепление пройденого материала	урок контроля знаний и умений
77-78	2. Знать технику передвижения на лыжах.	Тема 4. Лыжные гонки. Обучение повороту и торможению. Комбинация ходов.	2		2				Закрепление пройденого материала	комбинированный
79-80	2. Знать технику передвижения на лыжах.	Тема 5. Лыжные гонки. Коньковый ход без отталкивания руками, совершенствование.	2		2					комбинированный
81-82	2. Знать технику	Тема 6. Лыжные гонки. Попеременный коньковый	2		2				Закрепление	урок контроля

	передвижения на лыжах.	ход. Зачет лыжные гонки 3-5 км.							пройденого материала	знаний и умений
		Подраздел 2. Национальные виды спорта	**32**							
83-84	1.Знать правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры.	Тема 1. Настольный теннс. Техника безопасности.	2		2			Провести студентам инструктаж по ТБ		урок усвоение новых знаний
85-86	1. Знать правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры.	Тема 2. Настольный теннс. Правила игры.	2		2				Закрепление пройденого материала	комбинированный
87-88	2.Знать правила игры по видам спорта (футбол, волейбол, баскетбол, и т.д, настольный теннис).	Тема 3. Настольный теннс. Обучение плоскому удару	2		2					урок усвоение новых знаний
89-90	2.Знать правила игры по видам спорта (футбол, волейбол, баскетбол, и т.д, настольный теннис).	Тема 4. Настольный теннс. Обучение плоскому удару	2		2				Закрепление пройденого материала	комбинированный
91-92	3.Владеть технической и тактической подготовкой к игре в настольный теннис.	Тема 5. Настольный теннс. Действие игрока в атаке, защите.	2		2					урок усвоение новых знаний
93-94	2.Знать правила игры по видам спорта (футбол, волейбол, баскетбол, и т.д, настольный теннис).	Тема 6. Настольный теннс. Подачи, атакующий удар.	2		2				Закрепление пройденого материала	комбинированный
95-96	3.Владеть технической и тактической подготовкой к	Тема 7. Настольный теннс. Подачи, атакующий удар.	2		2					комбинированный

	игре в настольный теннис.									
97-98	2.Знать правила игры по видам спорта (футбол, волейбол, баскетбол, и т.д, настольный теннис).	Тема 8. Настольный теннс. Перемещения, подрезки.	2		2				Закрепление пройденого материала	комбинированный
99-100	Владеть технической и тактической подготовкой к игре в настольный теннис.	Тема 9. Настольный теннс. Техника игры индивидуально в парах	2		2					урок контроля знаний и умений
101-102	1. Знать технику безопасности по национальным видам спорта на занятиях физической культуры.	Тема 10. Тогыз кумалак. Техника безопасности. Правила игры	2		2			Провести студентам инструктаж по ТБ		урок усвоение новых знаний
103-104	2. Знать правила игры в национальных видах спорта.	Тема 11. Тоғыз кумалақ Технико-тактические действия нападения	2		2				Закрепление пройденого материала	комбинированный
105-106	2. Знать правила игры в национальных видах спорта.	Тема 12. Тоғыз кумалақ Технико-тактические действия нападения	2		2					урок контроля знаний и умений
107-108	3. Выполнять технико-тактические действия в национальных видах спорта.	Тема1 3. Тогыз кумалак. Технико-тактические действия защиты.	2		2					урок контроля знаний и умений
109-110	2. Знать правила игры в национальных видах спорта.	Тема 14. Асык ату. Техника безопасности. Правила игры	2		2			Провести студентам инструктаж по ТБ		комбинированный
111-112	3. Выполнять технико-тактические действия в национальных видах спорта.	Тема 15. Асык ату.Технико-тактические действия нападения.	2		2				Закрепление пройденого материала	урок контроля знаний и умений

113-114	3. Выполнять технико-тактические действия в национальных видах спорта.	Тема16. Асык ату.Технико-тактические действия нападения.	2		2					урок контроля знаний и умений
		Президентские тесты	**6**							
115-116	Применять знания и умения по видам испытания в программе Президентских тестов.	Тема 1. Президентское тестирование (бег 100м, прыжок в длину с места)	2		2			Провести студентам инструктаж по ТБ		урок контроля знаний и умений
177-118	Применять знания и умения по видам испытания в программе Президентских тестов	Тема 2. Президентское тестирование (метание гранаты, бег 2000, 3000м)	2		2				Закрепление пройденого материала	урок контроля знаний и умений
119-120	Применять знания и умения по видам испытания в программе Президентских тестов	Тема 3. Президентское тестирование (стрельба из пневмотической винтовки)	2		2					урок контроля знаний и умений
	Курсовой проект/ работа (если заплонировано)		0							
	Итого часов		120	2	118					