ИННОВАЦИОННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ГОРОДА АЛМАТЫ

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮ  Заместитель директорапоУМР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Шаймуханбетова К.А.  «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. |

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**

Физическая культура  
 (наименование модуля или дисциплины)

Специальность1304000- Вычислительная техника и программное обеспечение  
(код и наименование)

Квалификация 1304043-Техник –программист\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(код и наименование)

Форма обучения дневная на базе основного среднего образования  
Общее количество часов 180

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разработчик (-и) | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (подпись) | Алканова Д.Б. . |

Рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методического совета  
Протокол № \_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 2020г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Методист колледжа | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (подпись) | Наутиева Ж.И. .  Ф.И.О. |

Рассмотрена на заседании ПЦК ООиСЭД

Протокол № \_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 2020г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Председатель ПЦК | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (подпись) | Смаилова А.С. .  Ф.И.О. |

**Пояснительная записка**

1. **Описание дисциплины/модуля**

Цель дисциплины: физического воспитания обучающихся является формирование здорового, физически подготовленного специалиста. Программа позволяет решить следующие задачи физического воспитания:

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

- укрепление здоровья в условиях постоянного совершенствования двигательных умений и навыков;

- воспитание физических качеств за счёт совершенствования техники упражнений;

- освоение обучающимися двигательных умений и навыков, составляющих основу физической закалки и оптимизации двигательного режима;

- обеспечение достаточного уровня готовности к будущей профессии, включая физическую подготовленность, тренированность, работоспособность, развитие профессионально значимых физических и психомоторных способностей;

- овладение знанием самоконтроля и самостоятельной оценки функционального состояния организма.

**2. Формируемые компитенции**

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

- укрепление здоровья в условиях постоянного совершенствования двигательных умений и навыков;

- воспитание физических качеств за счёт совершенствования техники упражнений;

- освоение обучающимися двигательных умений и навыков, составляющих основу физической закалки и оптимизации двигательного режима;

- обеспечение достаточного уровня готовности к будущей профессии, включая физическую подготовленность, тренированность, работоспособность, развитие профессионально значимых физических и психомоторных способностей;

- овладение знанием самоконтроля и самостоятельной оценки функционального состояния организма.

В настоящей программе даны разделы и темы занятий физического воспитания, состоящие и двух частей: базовой и вариативной.

Базовая часть является основой общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры. Она обеспечивает решение всего комплекса основных задач физического развития обучающихся. Выполнение базового учебного материала является обязательным.

Вариативная часть физического воспитания обусловлена необходимостью учёта индивидуальных особенностей обучающихся, материальной базы учебного заведения, факультативных занятий, раскрывающих индивидуальные особенности обучающихся, региональных погодных условий, национальных и местных традиций и специализации педагога.

При изучении предмета «Физическое воспитание» применяются «Здоровье сберегающие технологии», технологии дифференцированного обучения, информационно-коммуникативные технологии, мультимедийные презентации, технологии развивающего характера, индивидуального и коллективного обучения.

Межпредметная связь; валеология, физика, математика, история, география, культурология, химия.

- теоретические занятия: лекции, семинары, опрос, зачет.

- практические занятия: групповые и индивидуальные, контрольные нормативы и тесты, туристические походы во внеурочное время, самостоятельные занятия учащимися физической культурой и спортом, занятия в спортивных секциях, спортивные соревнования, массовые оздоровительные мероприятия.

При реализации настоящей рабочей учебной программы предусмотрено проведение:

- контрольных нормативов, для оценки физической подготовленности обучающихся;

- контрольных тестов для развития физических качеств;

- дифференцированного зачёта по семестрам;

**3.Средства обучения**

1. Комплект для занятий по общей физической подготовке.(гантели,скакалка,гири)

2. Комплект для занятий гимнастикой. (маты,конь,козел,канат)

3. Комплект для занятий легкой атлетикой.(барьеры, лесинка, граната, диск,ядро)

4. Комплект для занятий спортивными играми.(мячи,сетка,ворота)

5. Комплект для занятий национальныи видами спорта (асыки,канат, татами, тогызкумалак)

|  |  |
| --- | --- |
| Контактная информация преподавателя (ей): | |
| Алканова Д.Б. | тел.: 87479778537 |
| е-mail: е-mail: Alkanova\_7@mail.ru |

**Содержание рабочей учебной программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Физическая культура** | | | | |
| **Содержание программы** | **Всего часов** | **в том числе** | | |
| **Разделы, темы** | **Теоретические** |  | **Теоретические** |
|  | **Раздел II. Средства физического воспитания 3 семестр** | **64** |  | **64** |  |
|  | **2.1. Лёгкая атлетика.** |  |  |  |  |
| 1 | Техника безопасности. | 2 |  | 2 |  |
| 2 | Общеразвивающие и специальные физические упражнения для повышения уровня беговой подготовки. | 2 |  | 2 |  |
| 3 | Специальные физические упражнения на развитие общей выносливости | 2 |  | 2 |  |
| 4 | Бег с низкого старта на 100 м. с максимальной скоростью с учётом времени. | 2 |  | 2 |  |
| 5 | Эстафетный бег 4х100 м. | 2 |  | 2 |  |
|  | **2.2. Гимнастика.** |  |  |  |  |
| 6 | Техника безопасности. | 2 |  | 2 |  |
| 7 | Спортивные виды гимнастики: спортивная, художественная, спортивная акробатика. | 2 |  | 2 |  |
| 8 | Прикладные виды гимнастики: производственная, профессионально-прикладная, военно-прикладная, спортивно-прикладная. | 2 |  | 2 |  |
| 9 | Производственная гимнастика: принцип составления и практическое выполнение индивидуально и с группой. | 2 |  | 2 |  |
| 10 | Контрольные нормативы по гимнастике (техника безопасности) | 2 |  | 2 |  |
|  | **2.3. Спортивные игры.** |  |  |  |  |
| 11 | Ручной мяч. Техника безопасности. | 2 |  | 2 |  |
| 12 | Техника и тактика игры в нападении | 2 |  | 2 |  |
| 13 | Техника и тактика игры в защите | 2 |  | 2 |  |
| 14 | Техника владения мячом и техника игры вратаря. | 2 |  | 2 |  |
| 15 | Двухсторонняя игра. Приём контрольных нормативов. | 2 |  | 2 |  |
| 16 | Футбол. Техника безопасности. | 2 |  | 2 |  |
| 17 | Удары по мячу и остановка изученными способами. | 2 |  | 2 |  |
| 18 | Остановка мяча головой. | 2 |  | 2 |  |
| 19 | Приём мяча на грудь. | 2 |  | 2 |  |
| 20 | Обводка противника: отбор мяча. | 2 |  | 2 |  |
| 21 | Обводка мяча с сопротивлением противника | 2 |  | 2 |  |
| 22 | Финты. | 2 |  | 2 |  |
| 23 | Элементы тактики игры в нападении и защите. | 2 |  | 2 |  |
| 24 | Групповые тактические действия игроков при организации нападения. | 2 |  | 2 |  |
| 25 | Групповые тактические действия игроков при организации защиты. | 2 |  | 2 |  |
| 26 | Командные тактические действия. | 2 |  | 2 |  |
| 27 | Двухсторонняя игра по правилам соревнований. Приём контрольных нормативов. | 2 |  | 2 |  |
|  | **Вариативная часть** |  |  |  |  |
|  | **2.6. Профессионально-прикладная психофизическая подготовка.** |  |  |  |  |
| 28 | Техника безопасности. | 2 |  | 2 |  |
| 29 | Прикладные упражнения, направленные на формирование правильной осанки. | 2 |  | 2 |  |
| 30 | Прикладные упражнения с учётом особенности будущей профессиональной деятельности. | 2 |  | 2 |  |
| 31 | Йога. Специфика дыхательных упражнений. | 2 |  | 2 |  |
| 32 | **2.4. Президентские тесты.** | 2 |  | 2 |  |
|  | **Раздел II. Средства физического воспитания 4 семестр** | **52** |  | **52** |  |
|  | **2.3. Спортивные игры.** |  |  |  |  |
| 1 | Волейбол. Техника безопасности.. | 2 |  | 2 |  |
| 2 | Совершенствование передачи мяча: приём сверху над собой – передача сверху. | 2 |  | 2 |  |
| 3 | Совершенствование передачи мяча: приём снизу над собой – передача сверху. | 2 |  | 2 |  |
| 4 | Совершенствование передачи мяча: приём над собой сверху и разворот на 90° - передача назад сверху. | 2 |  | 2 |  |
| 5 | Атакующие действия: тренировочные упражнения, удар у стены, накаты мяча. | 2 |  | 2 |  |
| 6 | Атакующие действия: сильный атакующий удар, удары слабейшей рукой, нападающий удар с передачи за головой. | 2 |  | 2 |  |
| 7 | Приём и передача мяча: после набрасывания партнёра; после ударов партнёра | 2 |  | 2 |  |
| 8 | Приём и передача мяча: в нападении; с подачи; после атакующего удара | 2 |  | 2 |  |
| 9 | Приём и передача мяча: на точность в зону; одной рукой. | 2 |  | 2 |  |
| 10 | Блокирование: одиночное блокирование нападающего удара. | 2 |  | 2 |  |
| 11 | Блокирование на выносливость. | 2 |  | 2 |  |
| 12 | Учебная игра. Приём контрольных нормативов. | 2 |  | 2 |  |
| 13 | Баскетбол. Техника безопасности | 2 |  | 2 |  |
| 14 | Техника игры в нападении: остановки. | 2 |  | 2 |  |
| 15 | Техника игры в нападении: повороты. | 2 |  | 2 |  |
| 16 | Техника игры в нападении: финты. | 2 |  | 2 |  |
| 17 | Техника игры в нападении: обманные движения. | 2 |  | 2 |  |
| 18 | Техника игры в защите: передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях. | 2 |  | 2 |  |
| 19 | Техника игры в защите: бросок мяча после ведения и передач. | 2 |  | 2 |  |
| 20 | Игра в нападении и защите: расстановка игроков на площадке и определение игровых функций: центровых. | 2 |  | 2 |  |
| 21 | Игра в нападении и защите: определение игровых функций: нападающих. | 2 |  | 2 |  |
| 22 | Игра в нападении и защите: определение игровых функций: разыгрывающих. | 2 |  | 2 |  |
| 23 | Игры и эстафеты с элементами баскетбола | 2 |  | 2 |  |
| 24 | Учебная игра. Приём контрольных нормативов | 2 |  | 2 |  |
|  | **Вариативная часть** |  |  |  |  |
|  | **2.6. Профессионально-прикладная психофизическая подготовка.** |  |  |  |  |
| 25 | Тай-чи. Специфика упражнений в офисном помещении | 2 |  | 2 |  |
| 26 | **2.4. Президентские тесты** | 2 |  | 2 |  |
|  | **Раздел II. Средства физического воспитания 5 семестр** | **40** |  | **40** |  |
|  | **2.1. Лёгкая атлетика.** |  |  |  |  |
| 1 | Техника безопасности. | 2 |  | 2 |  |
| 2 | Техника прыжка в длину с места: размах рук и перекаты ступней. Бег на 100 м. | 2 |  | 2 |  |
| 3 | Техника прыжка в длину с места: отталкивание – стартовое разгибание маховой ноги, полёт. Бег на 100 м. | 2 |  | 2 |  |
| 4 | Техника прыжка в длину с места: поднимание колен к груди, подготовка к приземлению. Бег на 100 м. | 2 |  | 2 |  |
| 5 | Контрольные нормативы по лёгкой атлетике (прыжки в длину с места, бег на 100 м.). | 2 |  | 2 |  |
|  | **2.2. Гимнастика** |  |  |  |  |
| 6 | Техника безопасности. | 2 |  | 2 |  |
| 7 | Строевые упражнения. | 2 |  | 2 |  |
| 8 | Прикладные упражнения. | 2 |  | 2 |  |
| 9 | Ритмическая гимнастика. Элементы классического и народного танца. | 2 |  | 2 |  |
| 10 | Контрольные нормативы по гимнастике (техника безопасности) | 2 |  | 2 |  |
| 11 | Производственная гимнастика.Принцип составления и практическое выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики индивидуально и с группой. | 2 |  | 2 |  |
| 12 | Атлетическая гимнастика- содержание и структура физической подготовки | 2 |  | 2 |  |
|  | **2.3. Спортивные игры.** |  |  |  |  |
| 13 | Футбол. Техника безопасности. | 2 |  | 2 |  |
| 14 | Удары по мячу и остановка изученными способами. | 2 |  | 2 |  |
| 15 | Остановка мяча головой. Приём мяча на грудь. | 2 |  | 2 |  |
| 16 | Обводка противника: отбор мяча, с сопротивлением противника. Финты. | 2 |  | 2 |  |
| 17 | Групповые тактические действия игроков при организации нападения. | 2 |  | 2 |  |
| 18 | Групповые тактические действия игроков при организации защиты. | 2 |  | 2 |  |
| 19 | Двухсторонняя игра по правилам соревнований. Приём контрольных нормативов. | 2 |  | 2 |  |
| 20 | **2.4. Президентские тесты** | 2 |  | 2 |  |
|  | **Раздел II. Средства физического воспитания 6 семестр** | **24** |  | **24** |  |
|  | **2.3. Спортивные игры.** |  |  |  |  |
| 21 | Волейбол. Техника безопасности. | 2 |  | 2 |  |
| 22 | Совершенствование передачи, приёма и подачи мяча. | 2 |  | 2 |  |
| 23 | Тактические действия в нападении и защите. | 2 |  | 2 |  |
| 24 | Интегральная тренировка. Приём контрольных нормативов. | 2 |  | 2 |  |
| 25 | Баскетбол. Техника безопасности. | 2 |  | 2 |  |
| 26 | Тактика защиты в численном меньшинстве. | 2 |  | 2 |  |
| 27 | Элементы тактики игры в нападении. | 2 |  | 2 |  |
| 28 | Двухсторонняя игра. Приём контрольных нормативов. | 2 |  | 2 |  |
|  | **2.6. Профессионально-прикладная психофизическая подготовка.** |  |  |  |  |
| 29 | Техника безопасности. | 2 |  | 2 |  |
| 30 | Йога. Специфика дыхательных упражнений. | 2 |  | 2 |  |
| 31 | Тай-чи. Специфика упражнений в офисном помещении. | 2 |  | 2 |  |
| 32 | **2.4. Президентские тесты** | 2 |  | 2 |  |
|  | **Всего:** | **180** |  | 180 |  |