**КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АЛЬ-ФАРАБИ**

**ФАКУЛЬТЕТ ДОВУЗОВСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**КОЛЛЕДЖ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО** Заместитель директора по УМР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Аппакова М.Н. "\_\_01\_\_" \_\_\_09\_\_\_2022г. |  | **УТВЕРЖДАЮ** Директор колледжа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Нурканова Р.О. "\_\_01\_\_" \_\_09\_\_2022г. |

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Физическая культура \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

(наименование дисциплины)

**Специальность:** 04210100 Прпвоведение

**Квалификация:**  Юрист

**Группа:** ПР 202

**Форма обучения:** очная

**на базе** основного среднего образования

**Общее количество часов/**кредитов **\_\_\_144\_\_\_\_\_6\_\_\_\_\_**

**Разработчик (-и) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **\_\_\_Қуаныш Құралай\_\_**

(подпись) (ФИО)

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК экономических и информационных дисциплин
Протокол № \_\_ от "\_\_01\_\_" \_\_09\_\_2022г.

Председатель**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**   Жазыкбаева Р.Р.

(подпись) (ФИО)

**Пояснительная записка**

|  |
| --- |
| **Описание дисциплины** Рабочая учебная программа по физической культуре разработана в соответствии с типовой учебной программой общественно-гуманитарного направления, подготовленной Министерством образования и науки Республики Казахстан, учебно-методическим объединением технического и профессионального образования. Протокол № 2 от " 03 " июля 2020 года. В рабочий учебный план включены 10% дополнительных тем. (На заседании ПЦКрассмотрено и утверждено на педагогическом совете Протокол №1 от 02.09.2021 г.) Физическая культура как дисциплина играет важную роль в техническом и профессиональном образовании, способствует становлению личности как личности, готовой к активной творческой самореализации в сфере общечеловеческой культуры. Главная цель по физической культуре: - формирование здорового физически закаленного специалиста.Задачи физического воспитания:- формирование знаний в области физической культуры и здорового образа жизни;- постоянное совершенствование двигательных умений и навыков;- укрепление здоровья в условиях постоянного совершенствования двигательных умений и навыков;- развитие физических качеств через совершенствование техники упражнений;* овладение учащимися двигательными умениями и навыками, составляющими основу двигательной дисциплины и физической подготовки;
 |
| **Сформированная компетенция****В процессе изучения дисциплины" физическая культура " обучающимся необходимо знать:**1.Об основах и правилах здорового образа жизни, сохранении и укреплении здоровья, совершенствовании и совершенствовании физических способностей.2. физиологические основы дыхательной системы, основы кровообращения и силового обеспечения в мышцах.3. технику выполнения упражнения.4. основы физического насилия и способы его регулирования.5.Закон РК «О физической культуре и спорте».6. правила техники безопасности на уроках физической культуры, основные принципы физического воспитания7.влияние природных и социально-экологических факторов на организм.8. способы профилактики телесных повреждений и возможности получения травм при физических нагрузках.9.роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности в современном обществе.10. история Олимпийских игр и спортивные достижения спортсменов.11. традиции и Национальные виды спорта казахского народа.**В результате изучения дисциплины обучающиеся осваивают:**1. Выполнение физических упражнений.2.выполнять индивидуальные упражнения для развития основных физических способностей, коррекции фигуры и опоры.3. достижение совершенствования и совершенствования физических способностей.4. соблюдение личной гигиены.5. проявление силы воли на массовых спортивных мероприятиях.6. овладение техникой выполнения приседаний.7.использовать в учебной игре индивидуальные технические задачи и обученные приемы игры.8. развитие физических способностей.9. выполнение контрольных нормативов и тестов, предусмотренных программой.10. использовать имеющиеся средства для оказания первой доврачебной медицинской помощи. |
| **Пререквизиты:****В процессе проведения занятий по физической культуре осуществляется межпредметная связь со следующими дисциплинами:**1)" казахский язык"," русский язык"," английский язык": пополнение словарного запаса терминами, используемыми в области физической культуры; 2) применять уровень знаний, принятых по таким понятиям, как" Физика":" механическая работа"," сопротивление воздуха"," масса тела"," неравномерное и равномерное скольжение"," мощность; 3) "Алгебра и начала анализа", "Геометрия": вычисление длины, высоты, скорости, расстояния, времени, вычисление бега для прыжков в длину и высоту; 5) "Всемирная история", "История Казахстана": история олимпийского движения; История возникновения казахских национальных игр; 7)" начальная военная и технологическая подготовка": использование строевых упражнений; преодоление полосы препятствий; обучение и обучение жизненно важным двигательным навыкам и навыкам, умению применять их в различных ситуациях; воспитание патриотизма и любви к своей Родине. |
| **Постреквизиты**1) "Биология": использование материалов о вреде курения и алкоголизма для организма, о процессе обмена веществ; 2) "География": знание точек горизонта, умение ориентироваться на местности по различным признакам и карте; |
| **Инструменты, оборудование, необходимые для обучения**Спортивный инвентарь, наглядные пособия, дидактические материалы. |
| **Контактная информация преподавателя:** |
| **ФИО:** Қуаныш Құралай | Тел:87006451603 |
|  **е-mail:** kuralaikuanysh@gmail.com |

**Распределение часов по семестрам**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дисциплина/ код и наименование модуля | Всего,количество часов  | 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 | 144 | 72 | 72 |  |  |  |  |  |  |
|  Всего:  | 144 | 72 | 72 |  |  |  |  |  |  |
| Итого на обучение по дисциплине / модулю |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

    **Содержание рабочей учебной программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы/ результаты обученияТемы / критерии оценки | Всего часов  |  В том числе |
| Теоретический | Лабораторно-практический | Тип занятия | Оценочные задания |
|  | **1-семестр** |
|  | **Часть 1. Знания о физической культуре** |  |  |  |  |  |
|  | Тема 1. безопасность на уроках физической культурыправила. Физическая культура человека | 4 | 1 | 3 | теория-практика | Оценка правил безопасности на уроках физической культуры  |
|  | Тема 2. спорт и физическая культура в современном обществе | 4 | 1 |  3 | теория-практика | Оценка понятия физической культуры человека |
|  | **СРС.** Правила поведения ,правила поведения на уроках физической культуры | 1 |  |  1 | Практика | Оценка правил безопасности и поведения |
|  | **Часть 2. Средства физического воспитания****1 отделение. Спортивные игры** |  |  |  |  |  |
|  | Тема 3. Баскетбол. Правила безопасности.  | 4 |  1 | 3 | теория-практика | Оценка безопасности и правил игры в баскетболе |
|  | Тема 4.Баскетбол. Основное правило игры. | 4 | 1 | 3 | теория-практика | Оценка движений на поле в баскетболе |
|  | **СРС.** **Правила игры в Баскетбол** | 1 |  | 1 | Практика | Оценка воспитанности игры в Баскетбол |
| 5 | Тема 5. Баскетбол. Движение игроков на поле | 4 |  |  4 | Практика | Оценка техники атаки в игре в баскетбол |
| 6 | Тема 6. Баскетбол. Баскетбол. Техника атаки в игре | 4 | 1 | 3 | теория-практика | Оценка техники защиты в игре в баскетбол |
|  | **СРС.** **Основные правила игры в Баскетбол** | 1 |  | 1 | Практика | Оценка правил игры в баскетбол |
| 7. | Тема 7. Передача мяча в движении | 4 | 1 | 3 | теория-практика | Баскетбол оценка техники передачи мяча в движении |
| 8. | Тема 8. Баскетбол. Передача мяча в движении | 4 |  | 4 | Практика | Оценка передачи мяча в движении |
|  | **СРС.** **Правила защиты и нападения в баскетбольном спорте** | 1 |  | 1 | Практика | ка правил обороны и нападения в игре |
|  | **Всего** | **36** | **6** | **30** |  | **40** |
|  | **1-й текущий контроль** |  |  |  |  | Оценка основных правил игры в баскетбол,правил движения и техники передачи, получения мяча |
| 9. | Тема 9. Баскетбол. Выбивание и выбивание мяча. | 4 | 1 | 3 | теория-практика | Оценка техники приема и забивания мяча |
| 10 | Тема 10. Баскетбол. Штрафной удар | 4 | 1 | 3 | теория-практика | Оценка штрафного удара в игре |
|  | **СРС.** **Правила приема и передачи баскетбольного мяча** | 1 |  | 1 | Практика | оценка правил получения и передачи мяча |
| 11. | Тема 11. Ручной мяч. Правила безопасности. Правила игры | 4 | 1 | 3 | теория-практика | Оценка безопасности ручного мяча и правил игры |
| 12. | Тема 12. Ручной мяч. Техника ношения мяча | 4 | 1 | 3 | теория-практика | Оценка техники ношения мяча в ручном мяче |
|  | **СРС .** **История гандбола** | 1 |  |  | Практика | Оценка воспитанности спорта по гандболу |
| 13. | Тема 13. Ручной мяч. Движение игроков на поле | 4 | 1 | 3 | теория-практика | Оценка движения игроков на поле в спорте ручного мяча |
| 14. | Тема 14. Настольный теннис. Правила безопасности. Играправила | 4 | 1 | 3 |  теория-практика | Настольный теннис правила безопасности и игры |
|  | **СРС.** **Основные правила игры в ручной мяч** | 1 |  | 1 |  | Оценка основных правил игры в ручной мяч |
| 15. | Тема 15. Настольный теннис. Стояние и перемещение | 4 |  | 4 | Практика | Оценка правил |
| 16. | Тема 16. Настольный теннис. Включение и прием мяча в игру | 4 |  | 4 | Практика | Оценка движения мяча в настольном теннисе к игре |
|  | **СРС.** **История настольного тенниса** | 1 |  | 1 | Практика | Оценка дисциплины настольный теннис |
|  | **Всего** | **36** | **6** | **30** |  | 40 |
|  | **2-й текущий контроль** |  |  |  |  | Баскетбол,гандбол, настольный теннис правила игры и двигательные действия.оценка техники |
|  | **Промежуточный контроль** |  |  |  |  | 50 |
|  | **2-семестр** |
|  | **Отделение 2. Гимнастика.** |  |  |  |  |  |
|  | Тема 1. правила безопасности. Виды гимнастики | 4 | 1 | 3 | теория-практика | Оценка правил безопасности в гимнастике |
|  | Тема 2. Строевые упражнения | 4 | 1 | 3 | теория-практика | Оценка строевых упражнений |
|  | **СРС.** **История происхождения гимнастического спорта** | 1 |  | 1 |  практика | Оценка происхождения гимнастического спорта |
|  | Тема 3. Общеразвивающие упражнения | 4 |  | 4 | практика | Оценка общеразвивающих упражнений  |
|  | Тема 4. Прикладные упражнения | 4 | 1 |  3 | теория-практика | Оценка движения прикладных упражнений |
|  | **СРС.** **Правила безопасности гимнастики** | 1 |  | 1 | практика | оценка правил безопасности |
|  | Тема 5. Акробатические упражнения | 4 | 1 | 3 | теория-практика | Оценка движения акробатических упражнений |
|  | Тема 6. Упражнения, выполняемые на гимнастических инструментах | 4 |  |  4 | практика | Оценка движения упражнений, выполняемых на гимнастических инструментах |
|  | **СРС.** **Польза гимнастических упражнений для организма** | 1 |  | 1 | практика | Оценка видов гимнастических упражнений |
|  | Тема 7. Элементы ритмической гимнастики | 4 | 1 | 3 | теория-практика | Оценка элементов ритмической гимнастики |
|  | Тема 8. Элементы производственной гимнастики | 4 | 1 |  3 | теория-практика | Оценка элементов производственной гимнастики |
|  | **СРС . Элементы ритмической и производственной гимнастики** | 1 |  | 1 | Практика  | Оценка элементов ритмической и производственной гимнастики |
|  | **Всего** | **36** | **6** | **30** |  | **40** |
|  | **1-й текущий контроль** |  |  |  |  | Оценка движения ,техники гимнастических упражнений |
|  | Тема 9. Элементы атлетической гимнастики | 4 | 1 | 3 | теория-практика | Оценка элементов производственной гимнастики |
|  | Тема 10. Элементы оздоровительной гимнастики | 4 | 1 | 3 | теория-практика | Оценка элементов оздоровительной гимнастики |
|  | **СРС.** **Отличия видов гимнастических упражнений** | 1 |  | 1 |  | Оценка видов гимнастических упражнений |
|  | Тема 11. Спорт Фрисби. Правила безопасности.  | 4 | 1 | 3 | теория-практика | оценка основных правил игры |
|  | Тема 12. Спорт Фрисби. Основные правила игры  | 4 | 1 | 3 | теория-практика | Фрисби, оценка основных правил игры |
|  | **СРС.** **История происхождения спорта Фрисби** | 1 |  | 1 | практика | Оценка происхождения спорта Фрисби |
|  | Тема 13. Спорт Фрисби. Техника метания. | 4 | 1 | 3 | теория-практика | Оценка техники броска во фрисби |
|  | Тема 14. Спорт Фрисби. Техника захвата. | 4 | 1 | 3 | теория-практика | Оценка техники захвата во фрисби |
|  | **СРС.** **Различные техники броска и удержания фрисби** | 1 |  | 1 | практика | Оценка различных приемов броска и удержания фрисби |
|  | Тема 15. Индивидуальные действия игроков, выполняемые в атаке и обороне | 4 |  | 4 | практика | Атака на фрисби, оценка защитных действий |
|  | Тема 16. Сопровождение и включение игроков в игру фрисби. | 4 |  | 4 | практика | Сопровождение фрисби в игре и оценка включения в игру |
|  | **СРС.** **Включение фрисби в игру, сопровождение и действия в атаке** | 1 |  | 1 | практика | Включение,сопровождение и оценка действий фрисби в игре ,в атаке |
|  | **Всего** | **36** | **6** | **30** |  | 45 |
|  | **2-й текущий контроль** |  |  |  |  | Оценка правил фрисби, приемов захвата, броска, действий по включению в игру |
|  | Промежуточный контроль |  |  |  |  |  50 |
|  | Всего | **144** | **24** | **120** |  |  |