

Алматы қаласы білім беру басқармасының

**«АЛМАТЫ МЕМЛЕКЕТТІККӨЛІК ЖӘНЕ  
КОММУНИКАЦИЯЛАР КОЛЛЕДЖІ»**

Мемлекеттік коммуналдық қазыналы кәсіпорыны



Государственное коммунальное казенное  
предприятие  
**«АЛМАТИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
КОЛЛЕДЖ ТРАНСПОРТА И  
КОММУНИКАЦИЙ»**

Управления образования города Алматы

**Рабочая учебная программа  
по дисциплине/модулю/производственному обучению  
и профессиональной практике**

Физическая культура

Специальность 10410200 «Организация перевозок и управление движением на железнодорожном транспорте,

Квалификация 3W10410201 Дежурный по железнодорожной станции 4-го и 5-го классов

Форма обучения очная на базе основного среднего образования

Общее количество часов 120, кредитов 5

Разработчик \_\_\_\_\_ Молдахметова Р.Ш.

## Пояснительная записка

Описание дисциплины/модуля	Физическая культура
Формируемая компетенция	повысить мотивации обучающихся к укреплению физического и психического здоровья с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, приобретение обучающимися спортивно-специфических двигательных навыков и развитие физических способностей.
Постреквизиты	Специальные дисциплины
Пререквизиты	Начальная военная и техническая подготовка, история Казахстана, Всемирная история
Необходимые средства обучения, оборудование	Секундомер, ядро, диск, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, теннисный стол, теннисная ракетка, теннисные мячи, шведская стенка, тренажеры, пресс –машина, обруч, скакалка, турник, тогызкумалак
Контактная информация преподавателя:	
Ф.И.О.	тел.: 87079070177
Молдахметова Рауан Шахаровна	e-mail: rauka_mold@mail.ru

## 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	72	48						
Всего:	120	72	48						
Итого на обучение по дисциплине/модулю	<b>120</b>	<b>72</b>	<b>48</b>						

## Содержание рабочей учебной программы

№	Разделы/ результаты обучения, критерии оценки)	Темы\критерии оценки	Всего часов	Из них			Самостоятельн ая работа студента с педагогом	Самостоятельна я работа студента	Тип занятия
				Теоретич еские	Лаборато рно-	Индивиду аль-ные			
1	Раздел 1. Знания о физической культуре.	Тема 1. Техника безопасности на занятиях Физическая культура. Самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом.	4	2					урок - лекция
		Тема 3 Здоровый образ жизни и его составляющие.		2					урок - лекция
2	Раздел 2. Легкая атлетика.	Тема 1. Техника безопасности. Бег на короткие дистанции.	18		2				урок изучения нового
		Тема 2 Низкий старт.			2				урок изучения нового
		Тема 3 Бег на средние дистанции.			2				урок изучения нового
		Тема 4 Высокий старт.			2				урок изучения нового
		Тема 5 Техника финиширования.			2				урок изучения нового
		Тема 6 Техника прыжка в длину с места.			2				урок изучения нового
		Тема 7 Техника прыжка в длину с разбега.			2				урок изучения нового
		Тема 8 Метание гранаты.			2				урок изучения нового
		Тема 9 Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.			2				урок изучения нового
3	Раздел 3. Спортивные игры. Футбол.	Тема 1. Техника безопасности. Основные правила игры.	12		2				урок изучения нового
		Тема 2. Перемещение игроков по полю. Развитие основных			2				урок изучения нового

		элементов техники владения мячом.						
		Тема 3. Владение мячом.		2				урок изучения нового
		Тема 4. Индивидуальные действия игроков в нападении и защите.		2				урок изучения нового
		Тема 5. Командные действия игроков. Основы тактических действий игроков в футболе.		2				урок изучения нового
		Тема 6. Двухсторонняя игра. Судейство игры футбол.		2				урок закрепления ЗУН
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол.</b>	Тема 1. Техника безопасности. Основные правила игры.	<b>22</b>	2				урок изучения нового
		Тема 2. Перемещение игроков.		2				урок изучения нового
		Тема 3. Стойка волейболиста.		2				урок изучения нового
		Тема 4. Передача мяча сверху.		2				урок изучения нового
		Тема 5. Передача мяча снизу.		2				урок изучения нового
		Тема 6. Подача мяча.		2				урок изучения нового
		Тема 7. Прием мяча с подачи.		2				урок изучения нового
		Тема 8. Атакующие действия.		2				урок изучения нового
		Тема 9. Игра в защите.		2				урок изучения нового
		Тема 10. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра в волейбол.		2				урок закрепления ЗУН
		Тема 11 Совершенствование навыков перемещения. Двухсторонняя игра.		2				урок закрепления ЗУН
<b>5</b>	<b>Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол.</b>	Тема 1. Основные правила игры баскетбол. Техника безопасности.	<b>14</b>	2				урок изучения нового
		Тема 2 Перемещение игроков на площадке.		2				урок изучения нового
		Тема 3 Техника игры в нападении.		2				урок изучения

								нового
		Тема 4 Техника игры в защите.		2				урок изучения нового
		Тема 5 Передачи мяча в движении.		2				урок изучения нового
		Тема 6 Перехваты и выбивания мяча.		2				урок закрепления ЗУН
		Тема 7 Штрафной бросок.		2				урок изучения нового
<b>6</b>	<b>Раздел 6. Настольный теннис.</b>	Тема 1. Техника безопасности. Основные правила игры.	<b>6</b>	2				урок изучения нового
		Тема 2. Стойка и передвижение.		2				урок изучения нового
		Тема 3. Подачи и приемы.		2				урок изучения нового
<b>7</b>	<b>Раздел 7. Гимнастика.</b>	Тема 1. Элементы строевых упражнений.	<b>20</b>	2				урок изучения нового
		Тема 2. Общеразвивающие упражнения. Обучение гигиенической гимнастики		2				урок закрепления ЗУН
		Тема 3. Элементы оздоровительной гимнастики.		2				урок закрепления ЗУН
		Тема 4. Прикладные упражнения.		2				урок закрепления ЗУН
		Тема 5. Акробатические упражнения.		2				урок изучения нового
		Тема 6 Упражнения на гимнастических снарядах.		2				урок изучения нового
		Тема 7 Элементы ритмической гимнастики.		2				урок изучения нового
		Тема 8 Элементы производственной гимнастики.		2				урок закрепления ЗУН
		Тема 9 Элементы атлетической гимнастики.		2				урок изучения нового
		Тема 10 Элементы оздоровительной гимнастики.						урок изучения нового
<b>8</b>	<b>Раздел 8. Национальные виды спорта.</b>	Тема 1. Техника безопасности. Правила игры тоғызқұмалақ	<b>18</b>	2				урок изучения нового
		Тема 2. Тоғызқұмалақ. Техничко-		2				урок изучения

		тактические действия нападения.						нового
		Тема 3. Тоғызқумалак. Техничко-тактические действия защиты.		2				урок изучения нового
		Тема 4. Асык ату. Техника безопасности. Правила игры.		2				урок изучения нового
		Тема 5. Асык ату. Техничко-тактические действия.		2				урок изучения нового
		Тема 6. Бестас. Правила игры.		2				урок изучения нового
		Тема 7. Элементы национальных игр в подвижных играх.		2				урок изучения нового
		Тема 8. Казакша курес. Основные правила.		2				урок изучения нового
		Тема 9. Техника казакша курес.		2				урок изучения нового
<b>9</b>	<b>Раздел 9. Туризм.</b>	Тема 1. Правила туризма. Узлы. Переправы.	<b>6</b>	2				урок изучения нового
		Тема 2. Первая помощь при травмах. Установка палатки.		2				урок изучения нового
		Тема 3 Карты. Компас. Виды костров.		2				урок изучения нового
		Курсовой проект/работа	-	-				
		Курсовой проект/работа (если запланировано)	-	-	-	-		
		<b>Итого часов</b>	<b>120</b>	<b>4</b>	<b>116</b>	-		

Составила \_\_\_\_\_ Молдахметова Р.Ш.

**Согласовано:**

Методист колледжа

\_\_\_\_\_ Ахметжанова М.Г.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**Рассмотрено и одобрено:**

Председатель ЦМК

\_\_\_\_\_ Молдахметова Р.Ш.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.