Ақмола облысының білім басқармасының жанындағы
«Степногорск қаласы, Тау-кен техникалық колледжі» МКҚК
ГККП «Горнотехнический колледж, город Степногорск»
при управлении образования Акмолинской области

БЕКІТЕМІН
Колледж директорының м.а.
УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора колледжа
_____ Л.Р. Калайдарова.
_____ 31.08. 2022

Рабочая программа преподавателя

Наименование модуля или дисциплины: БМ 1 - Развитие и совершенствование физических качеств

Специальность (код и наименование): 06130100 – «Программное обеспечение»

Квалификация (код и наименование): 4S06130103 – «Разработчик программного обеспечения»

Курс: второй **Группа:** ПО-2-1

Форма обучения: очная на базе основного среднего образования

Общее количество часов: 96 часа, 4 кредитов

Разработчики: М.А Нұржан

Отырыста қаралды және мақұлданды
циклдік әдістемелік комиссия
жаратылыстану-математикалық пәндер
№ 1 хаттама
_____ Л. М. Блялова
31.08.2022

Пояснительная записка

Рабочая учебная программа разработана в соответствии с Профессиональным стандартом «Разработчики программного обеспечения и специалисты по тестированию, WEB и мультимедийных приложений» (Приложение №2 к приказу Заместителя Председателя Правления Национальной палаты предпринимателей Республики Казахстан «Атамекен» №330 от 05.12.2018), приказом Министра просвещения Республики Казахстан от 3 августа 2022 года № 348 «Об утверждении государственных общеобязательных стандартов дошкольного воспитания и обучения, начального, основного среднего и общего среднего, технического и профессионального, послесреднего образования», инструктивно-методическими рекомендациями по организации учебного процесса в учебных заведениях ТиПО к началу 2022 – 2023 учебного года (исх. № 5-13-2/3756-И от 26.08.2022).

С целью овладения соответствующими профессиональными компетенциями обучающийся в ходе освоения профессионального модуля должен:

Цель: следует напомнить об их личностных качествах, физическом и психическом здоровье, о развитии специальных навыков и формировании

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

Обязанности:

1) укрепление здоровья, развитие основных физических качеств организма и повышение работоспособности организма; совершенствование технико-тактической деятельности основных видов спорта;

2) воспитание необходимости заботиться о своем здоровье, укреплять и поддерживать его;

3) овладение уровнями знаний об истории и особенностях развития физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;

4) осуществление коллективного общения и сотрудничества во время тренировок и соревнований и воспитание положительных качеств личности;

5) формирование нравственных способностей.

В процессе преподавания предметов «Физическая культура» студенты должны:

1) понимать необходимость соблюдения правил личной гигиены; использовать свои предметные знания, умения и навыки в повседневной жизни;

2) знать влияние физических упражнений на физическую и энергетическую системы человека;

3) понимать важность развития личностных и нравственных качеств и необходимость честной конкуренции и постоянного саморазвития;

4) оценить необходимость совершенствования двигательных навыков в улучшении физического развития; позволяет оценить значимость занятий физическими упражнениями в общем, профессионально-практическом и оздоровительно-лечебном направлении

Объем учебной нагрузки по предмету «Физическая культура» составляет 96 часов.

В календарно - тематическое планирование внесены некоторые изменение

1. В связи с отсутствие на территории колледжа большой спортивной площадки часы «ручной мяч» перенесены на разделы 8«баскетбол» и «волейбол».

2. В связи с удаленности от колледжа плавательного бассейна и большой стоимости услуг, часы, отведенные на плавания перенесены на раздел легкая атлетика

3.Сдача Президенского норматива на базе колледжа приложение 1

Описание дисциплины/модуля: БМ 1 - Развитие и совершенствование физических качеств

Формируемая компетенция:
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
Постреквизиты: Теория и практика физической культуры
Пререквизиты: В процессе проведения занятий по физической культуре осуществляется межпредметная связь со следующими предметами: 1) "казахский язык", "русский язык", "английский язык": пополнение словарного запаса терминами, используемыми в области физической культуры; 2) "Физика": "механическая работа", "сопротивление воздуха", "масса тела", использование уровня знаний, принятых по таким понятиям, как "неравномерное и равномерное скольжение", "мощность";

Необходимые средства обучения, оборудованиеКомплект для занятий по общей физической подготовке, комплект для занятий гимнастикой, комплект для занятий легкой атлетикой, комплект для занятий спортивными играми, комплект для занятий национальных видами спорта

Контактная информация преподавателя:

Ф.И.О. Нұржан Мағжан Абжанұлы **тел.:** 87719000804 **e-mail:** magnurab@mail.ru

Распределение часов по семестрам

Индекс	Код и наименование модуля	Кредиты/ Всего часов	В том числе							
			1 курс		2 курс		3 курс		4 курс	
			I семестр	II семестр	**III семестр**	**IV семестр**	V семестр	VI семестр	VII семестр	VIII семестр
БМ 1	**Развитие и совершенствование физических качеств**	**4**			**72**	**24**				
	РО 1.1 . Укреплять здоровье и соблюдать принцип здорового образа жизни	4			72	24				
	Всего	**4/96**								

Содержание рабочей учебной программы

№	Результаты обучения	Критерии оценки	Всего часов	В том числе		Тип урока	Оценочные задания
				Теор	Практ.		
1	РО 1.1 . Укреплять здоровье и соблюдать принцип здорового образа жизни	1. Выполняет требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе при занятиях легкой атлетикой;	2		2	Урок изучения нового материяла	Правила поведения в спортивных залах при занятиях легкой атлетикой
		2. Оценивает эффективность выполнения физических упражнений	2		2	Урок комбинированный	ОРУ
		3. Объясняет основы физиологии и профилактики травматизма;	2		2	Урок комбинированный	Реферат
		4. Выполняет технико-тактические действия при выполнении специальных беговых упражнений;	2		2	Урок обобщения и систематизации знания	ОРУ
		5. Различает общеразвивающие и специальные беговые упражнения.	2		2	Урок комбинированный	Реферат
		6. Различает фазы бега на короткие, средние и дальние дистанции;	2		2	Урок контроля знаний	Бег на 1000 метров
		7. Выполняет требования техники безопасности по игровым видам спорта и правила поведения в спортивных залах;	2		2	Урок обобщения и систематизации знания	Повторить правила безопастности
		8. Соблюдает гигиенические правила на занятиях спортивных игр.	2		2	Урок комбинированный	ОРУ
		9. Раскрывает историю и этапы развития спортивных игр;	2		2	Урок комбинированный	ОРУ
		10. Различает жесты судей в игровых видах спорта.	2		2	Урок обобщения и систематизации знания	Знать правила
		11. Различает технические действия в баскетболе (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, действия в защите и в нападении, финты);	2		2	Урок контроля знаний	Штрафныке броски 10 попыток
		12. Применяет различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового	2		2	Урок обобщения и систематизации знания	Специальные беговые упражнения

		образа жизни;					
		13. Объясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в баскетболе;	2		2	Урок обобщения и систематизации знания	Работа над ошибкой
		14. Различает технические действия в волейболе (передвижения, передачи, прием мяча, действия в защите и в нападения);	2		2	Урок обобщения и систематизации знания	Передвижение волейболе
		15. Выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими действиями в волейболе;	2		2	Урок обобщения и систематизации знания	Тактические растоновки
		16. Выполняет технические и тактические действия в волейболе (передвижения, передачи, прием мяча, действия в защите и в нападении).	2		2	Урок обобщения и систематизации знания	Индивидуальные действие волейболе
		17. Объясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в волейболе;	2		2	Урок обобщения и систематизации знания	Работа над ошибкой
		18. Различает технические действия в футболе (перемещение, владение мячом, удары по воротам действия в защите и в нападении);	2		2	Урок изучения нового материяла	Техника приема и пас между собой
		19. Выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими в футболе;	2		2	Урок обобщения и систематизации знания	Передвижение мячом
		20. Выполняет технические и тактические действия в футболе (перемещение, владение мячом, удары по воротам действия в защите и в нападении).	2		2	Урок комбинированный	ОРУ
		21. Объясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в футболе;	2		2	Урок комбинированный	Работа над ошибкой
		22. Различает технические действия в настольном теннисе (стойки и	2		2	Урок комбинированный	Передвижение и стойка теннисиста

		передвижение, подачи и приемы, действия в защите и в нападении);					
		23. Выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими действиями в настольном теннисе;	2		2	Урок изучения нового материяла	Техника приема мяча
		24. Выполняет технические и тактические действия в настольном теннисе (стойки и передвижение, подачи и приемы, действия в защите и в нападении).	2		2	Урок комбинированный	Действие в нападении
		25. Объясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в настольном теннисе;	2		2	Урок комбинированный	Работа над ошибкой
		26. Объясняет технику безопасности в гимнастике на занятиях физической культуры;	2		2	Урок изучения нового материяла	Повторить правила безопастности
		27. Различает и выполняет элементы ритмической гимнастики, элементы производственной гимнастики, элементы атлетической гимнастики и элементы оздоровительной гимнастики;	2		2	Урок изучения нового материяла	Силовые упражнение
		28. Различает строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения;	2		2	Урок изучения нового материяла	Строевые упрражнение
		29. Объясняет правила техники безопасности по национальным видам спорта на занятиях физической культуры;	2		2	Урок изучения нового материяла	Повторить правила безопастности
		30. Раскрывает историю и этапы развития национальных видов спорта;	2		2	Урок изучения нового материяла	Реферат
		31. Различает технико-тактические действия в игре тогыз кумалак;	2		2	Урок изучения нового материяла	Атсыз калу
		32.Демонстрирует навыки игры в национальных видах спорта в	2		2	Урок изучения нового материяла	Аркан тарту

		игровых ситуациях на уроке.					
		33. Выполняет требования техники безопасности по зимним видам спорта и правила поведения в спортивных залах и на улице;	2		2	Урок изучения нового материяла	Повторить правила безопастности
		34. Различает технику передвижения на лыжах: коньковым и полу коньковым ходом, поперечным и одновременным коньковым ходом;	2		2	Урок изучения нового материяла	Класический стиль
		35. Оценивает функциональное состояние организма и физическую работоспособность	2		2	Урок обобщения и систематизации знания	Реферат
		36. Выполняет технику передвижения на лыжах: коньковым и полу коньковым ходом, поперечным и одновременным коньковым ходом;	2		2	Урок обобщения и систематизации знания	Коньковый стиль
		III семестр	**72**		**72**		
		37. Выполняет подводящие упражнения для овладения техникой прыжка в длину с места и техникой прыжка в длину с разбега;	2		2	Урок изучения нового материяла	Специальные упражнение прыжка
		38. Использует технико-тактическую подготовку в прыжке в длину с места и в длину с разбега.	2		2	Урок обобщения и систематизации знания	ОРУ
		39. Различает фазы прыжка в длину с места и прыжка в длину с разбега;	2		2	Урок обобщения и систематизации знания	Результат прыжка
		40. Выполняет подводящие упражнения для овладения техникой метания гранаты и техникой толкания ядра;	2		2	Урок обобщения и систематизации знания	ОРУ
		41. Выполняет элементы технико-тактической подготовки в метании гранаты и техникой толкания ядра.	2		2	Урок обобщения и систематизации знания	Техника метание
		42. Определяет фазы метания гранаты и фазы толкания ядра;	2		2	Урок контроля знаний	Результат метание гранаты
		43. Различает технику низкого и	2		2	Урок контроля знаний	Бег на 3000 м

		высокого старта.					
		44. Применяет технико-тактическую подготовку в беге на дальние дистанции;	2		2	Урок контроля знаний	Результат подтягивание
		45. Применяет технико-тактическую подготовку в беге на средние дистанции;	2		2	Урок обобщения и систематизации знания	ОРУ
		46. Выполняет подводящие упражнения для овладения техникой бега на средние дистанции;	2		2	Урок контроля знаний	Стрельба пневматического винтовки
		47. Выполняет подводящие упражнения для овладения техникой бега на дальные дистанции;	2		2	Урок обобщения и систематизации знания	ОРУ
		48. Различает технику низкого и высокого старта.	2		2	Урок контроля знаний	Техника низкого старта
		IV семестр	**24**		**24**		
		Итого часов	**96**		**96**		

Приложение 1

Президентский тест» сила и мужество «виды физических упражнений для молодежи»16-17 лет"

П/П №	Контрольное упражнение	Единица измерения	Уровень президентской подготовки		Национальный уровень подготовки		Начальный уровень подготовки	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1	Бег100 м.	сек.	13,0	15,4	14,0	15,8	14,5	16,5
2	Бег 1000 м.	мин. сек	3,15	4,25	3,30	4,35	3,45	4,50
3	Прыжок в длину с места	см.	265	210	250	200	225	180
4	Подтягивание	р/с	16	-	13	-	8	-
	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз в минуту	-	55	-	50	-	40
5	Наклоны вперед	см.	+15	+17	+9	+13	+6	+10
6	Бег на 5 километров на санях (мальчики) Бег на 3 км (девушки)	мин. сек.	23.00	16.00	24.00	17.30	25.00	19.00
	Или пробег по пересеченной местности 3 км. (Мальчики), 2 км. (Девочки)	мин. сек.	11.15	9.15	14.15	10.15	15.15	11.15
7	Плавание 50 м.	сек.	38.0	52.0	40.0	55.0	у/с	у/с
8	Метание гранаты (Ұлдар) 700 гр. (қыздар) 500 гр.	м.	45	-	40	-	33	-
			-	32	-	26	-	20
9	Стрельба из пневматической винтовки 5 выстрелов М-8	очки	36	36	30	30	20	20