

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

### 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

Разработчик: М.А Нұржан



Отырыста қаралды және мақұлданды  
циклдік әдістемелік комиссия  
жаратылыстану-математикалық пәндер

№ 1 хаттама  
Д. 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 общеобразовательных 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 ТИППО 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 систему своего 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 изменения

1. В связи с отсутствием 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 легкой атлетика

3. Сдача Президентского 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) осознавать 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, оборудование**Комплект для занятий по общей физической подготовке, комплект для занятий гимнастикой, комплект для занятий легкой атлетикой, комплект для занятий спортивными играми, комплект для занятий национальными видами спорта

**Контактная информация преподавателя:**

Ф.И.О. Нуржан Магжан Абжанұлы

тел.: 87719000804

e-mail: [magnshab@mail.ru](mailto:magnshab@mail.ru)



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. Оценивает эффективность выполнения физических упражнений 3. Объясняет основы физиологии и профилактики травматизма; 4. Выполняет технико-тактические действия при выполнении специальных беговых упражнений; 5. Различает общеразвивающие и специальные беговые упражнения. 6. Различает фазы бега на короткие, средние и дальние дистанции; 7. Выполняет требования техники безопасности по игровым видам спорта и правила поведения в спортивных залах; 8. Соблюдает гигиенические правила на занятиях спортивных игр. 9. Раскрывает историю и этапы развития спортивных игр; 10. Различает жесты судей в игровых видах спорта. 11. Различает технические действия в баскетболе (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, действия в защите и в нападении, финты); 12. Применяет различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового	2		2	Урок изучения нового материала	Правила поведения в спортивных залах при занятиях легкой атлетикой
			2		2	Урок комбинированный	ОРУ
			2		2	Урок комбинированный	Реферат
			2		2	Урок обобщения и систематизации знания	ОРУ
			2		2	Урок обобщения и систематизации знания	Реферат
			2		2	Урок комбинированный	ОРУ
			2		2	Урок комбинированный	Реферат
			2		2	Урок контроля знаний	Бег на 1000 метров
			2		2	Урок обобщения и систематизации знания	Повторить правила безопасности
			2		2	Урок комбинированный	ОРУ
			2		2	Урок комбинированный	ОРУ
			2		2	Урок обобщения и систематизации знания	Знать правила
2		2	Урок контроля знаний	Штрафные броски 10 попыток			
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 нападении);	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 расстановки	
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 действия 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 материала	Техника приема и паса 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 материала	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 материала	Повторить правила безопасности	
	27. Различает и выполняет элементы ритмической гимнастики, элементы производственной гимнастики, элементы атлетической гимнастики и элементы оздоровительной гимнастики;	2		2		Урок изучения нового материала	Силовые упражнения	
	28. Различает строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения;	2		2		Урок изучения нового материала	Строевые упражнения	
	29. Объясняет правила техники безопасности по национальным видам спорта на занятиях физической культуры;	2		2		Урок изучения нового материала	Повторить правила безопасности	
	30. Раскрывает историю и этапы развития национальных видов спорта;	2		2		Урок изучения нового материала	Реферат	
	31. Различает технико-тактические действия в игре тогыз кумалак;	2		2		Урок изучения нового материала	Атсыз калу	
	32. Демонстрирует навыки игры в национальных видах спорта в	2		2		Урок изучения нового материала	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 материала	Повторить правила безопасности	
34. Различает технику передвижения на лыжах: коньковым и полу коньковым ходом, поперечным и одновременным коньковым ходом;	2			2		Урок изучения нового материала	Классический стиль	
35. Оценивает функциональное состояние организма и физическую работоспособность	2			2		Урок обобщения и систематизации знаний	Реферат	
36. Выполняет технику передвижения на лыжах: коньковым и полу коньковым ходом, поперечным и одновременным коньковым ходом;	2			2		Урок обобщения и систематизации знаний	Коньковый стиль	
<b>III семестр</b>		<b>72</b>		<b>72</b>				
37. Выполняет подводящие упражнения для овладения техникой прыжка в длину с места и техникой прыжка в длину с разбега;	2			2		Урок изучения нового материала	Специальные упражнения прыжка	
38. Исползует технико-тактическую подготовку в прыжке в длину с места и в длину с разбега.	2			2		Урок обобщения и систематизации знаний	ОРУ	
39. Различает фазы прыжка в длину с места и прыжка в длину с разбега;	2			2		Урок обобщения и систематизации знаний	Результат прыжка	
40. Выполняет подводящие упражнения для овладения техникой метания гранаты и техникой толкания ядра;	2			2		Урок обобщения и систематизации знаний	ОРУ	
41. Выполняет элементы технико-тактической подготовки в метании гранаты и техникой толкания ядра.	2			2		Урок обобщения и систематизации знаний	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 дальние дистанции;	2		2	Урок обобщения и систематизации знания	ОРУ	
	48. Различает технику низкого и высокого старта.	2		2	Урок контроля знаний	Техника низкого старта	
	<b>IV семестр</b>	<b>24</b>		<b>24</b>			
	<b>Итого часов</b>	<b>96</b>		<b>96</b>			

**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	Бег 100 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 (девочки)	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	y/e	y/e
8	Метание гранаты (Уддар) 700 гр. (кыздар) 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