

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

### Модульдік жұмыс оқу жоспары

Модульдің атауы: БМ 1 - Физикалық қасиеттерді дамыту және жетілдіру

Мамандық (кодты және атауы): 07240200 «Маркшейдерлік іс»

Біліктілік (кодты және атауы): 4S07240203 «Техник-маркшейдер»

Курс: екінші Топ (тар): М1-2-1

Оқыту нысаны: күндізгі негізгі орта білім базасында

Жалпы сағат саны: 48 сағ, 2 кредит

Әзірлеуші (- лер):  М.А. Нұржан



БЕКІТЕМІН

Колледж директорының м.а.

УТВЕРЖДАЮ

И.О. Директора колледжа

Д.Н. Қағайдарова.

31.08.2022

Отырыста қаралды және мақұлданды  
циклдік әдістемелік комиссия  
жаратылыстану-математикалық пәндер

№ 1 хаттама

 Д. М. Блялова

31.08.2022

## Түсіндірме жазба

Оқу жұмыс бағдарламасы "Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың, бастауыш, негізгі орта және жалпы орта, техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарттарын бекіту туралы" Қазақстан Республикасы Ағарту министрінің 2022 жылғы 3 тамыздағы № 348 бұйрығымен және 2022-2023 оқу жылының басталуына арналған ТЖҚБ оқу орындарында оқу үрдісін ұйымдастыру жөніндегі нұсқаулық-әдістемелік ұсынымдар (26.08.2022 ж шығыс. №5-13-2 / 3756-И) негізінде әзірленген.

Модуль бойынша оқытудың білім алушыларды жеке және жас ерекшеліктерін ескере отыра, өз физикалық және психикалық денсаулықтарын нығайтуға ынталандыру, бойда қалыптасқан арнайы спорттық дағдылар мен сапаларды қолданып, сол арқылы олардың дене қабілеттерінің дамуларына ықпал ету.

Мақсаты: білім алушыларды жеке және жас ерекшеліктерін ескере отыра, өз физикалық және психикалық денсаулықтарын нығайтуға ынталандыру, бойда қалыптасқан арнайы спорттық дағдылар мен сапаларды қолданып, сол арқылы олардың дене қабілеттерінің дамуларына ықпал ету.

Міндеттері:

- 1) денсаулықты нығайту, дененің негізгі физикалық сапаларын дамыту және ағзаның қызмет ету мүмкіндіктерін арттыру; базалық спорт түрлерінің техникалық-тактикалық әрекеттерін жетілдіру;
- 2) өз денсаулығына қамқорлықпен қарау, оны нығайту және сақтау қажеттіліктерін тәрбиелеу;
- 3) дене шынықтыру және спорттың пайда болу тарихы мен даму ерекшеліктері, салауатты өмір салтын дамытудағы ролі туралы білім деңгейлерін игеру;
- 4) оқу және жарыс кезіндегі ұжымдық қарым-қатынас пен ынтымақтастықты орындау және жеке тұлғаның он қасиеттерін тәрбиелеу;

5) адамгершілік-жігер қабілеттерін қалыптастыру.

"Дене тәрбиесі" пәнін оқыту процесінде білім алушыларға:

- 1) жеке тазалық ережелерін сақтау қажеттілігін түсінуге; пәндік білімдерін, шеберліктері мен дағдыларын күнделікті өмірлерінде қолдануға;
- 2) дене жаттығуларының адамның физикалық және энергетикалық жүйелеріне әсерін білуге;
- 3) жеке бас пен моральдық-өнегелілік қасиеттерін дамытудың маңыздылығын және әділ бәсекелестік пен өздерін үздіксіз дамытудың қажеттілігін түсінуге;
- 4) өзінің физикалық дамуын жетілдіруде қимыл-қозғалыс құзыреттіліктерін жақсарту қажеттіліктерін бағалауға; жалпы, кәсіптік-қолданбалы және сауықтыру-түзету бағытындағы дене жаттығуларымен шұғылдандудың маңыздылығын бағалауға мүмкіндік береді.

"Дене тәрбиесі" пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі: 48 сағат құрайды.

1. Колледж аумағында үлкен спорт алаңының болмауына байланысты "қол добы" сағаты "баскетбол" және "волейбол" бөлімдеріне ауыстырылды.
  2. Жүзу бассейні колледжінен қашықтығына болғанынан және қызметтердің үлкен құнына байланысты жүзуге бөлінген сағаттар жеңіл атлетика бөліміне ауыстырылды
  3. Президенттік тесттен өтуі «1 козымпада» және колледж аумағында үлкен спорт алаңының болмауына байланысты "қол добы" сағаты "баскетбол" және "волейбол" бөлімдеріне ауыстырылды.
- Жүзу бассейні колледжінен қашықтығына болғанынан сағаттар жеңіл атлетика бөліміне ауыстырылды

**Пән/модуль сипаттамасы: БМ 1 Физикалық қасиеттерді дамыту және жетілдіру**

**Қалыптастырылатын құзиреттілік:** "Дене тәрбиесі" пәнін оқыту процесінде білім алушыларға:

- 1) жеке тазалық ережелерін сақтау қажеттілігін түсінуге; пәндік білімдерін, шеберліктері мен дағдыларын күнделікті өмірлерінде қолдануға;
- 2) дене жаттығуларының адамның физикалық және энергетикалық жүйелеріне әсерін білуге;
- 3) жеке бас пен моральдық-өнегелілік қасиеттерін дамытудың маңыздылығын және әділ бәсекеlestік пен өздерін үздіксіз дамытудың қажеттілігін түсінуге;
- 4) өзінің физикалық дамуын жетілдіруде қимыл-қозғалыс құзыреттіліктерін жақсарту қажеттіліктерін бағалауға; жалпы, кәсіптік-қолданбалы және сауықтыру-түзету бағытындағы дене жаттығуларымен шұғылданудың маңыздылығын бағалауға мүмкіндік береді

**Постреквизиттер:** Дене шынықтыру теориясы мен практикасы

**Постреквизиттер** Дене тәрбиесі бойынша сабақ өткізу процесінде келесі пәндермен пәнаралық байланыс іске асырылады: 1) "Қазақ тілі", "Орыс тілі", "Ағылшын тілі": сөз қорын дене шынықтыру саласында қолданылатын терминдермен толықтыру; 2) "Физика": "механикалық жұмыс", "ауаның қарсылығы", "дене салмағы", "біркелкі емес және біркелкі сырғу", "қуаттылық" секілді түсініктер бойынша қабылданған білім деңгейін қолдану;

**Қажетті оқу құралдары, Жалпы дене тәрбиесіне арналған кешен, Гимнастикаға арналған кешен, Жеңіл атлетикаға арналған кешен, Спорттық ойындарға арналған кешен, Ұлттық спорт түрлеріне арналған кешен.**

**Оқытушының байланыс ақпаратты: e-mail:**

**Ф.И.О.** Нұржан Мағжан Абжанұлы

**тел.:** 87719000804

**e-mail:** magshab@mail.ru



## Жұмыс оқу бағдарламасының мазмұны

№	Оқыту нәтижелері	Бағалау критерийлері	Барлық сағат	Оның ішінде			Сабақ түрі	Бағалау тапсырмалары						
				теориялық	зертханалық-практикалық	жеке								
1	ОН 1-1 Денмаулықты нағайту және салауаты өмір салты қағидағтарын сақтау	1. Дене шынықтыру сабақтарында жеңіл атлетиканың қауіпсіздік техникасын түсіндіреді 2. Қысқа, орта және алыс қашықтыққа жүгіру кезеңдерін ажыратады	2		2		Аралас сабағы	ЖДЖ						
									3. Орта және алыс қашықтыққа жүгіруде техникалық-тактикалық дайындықты қолданады	2	2		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	3000 метрге жүгіру
									4. Орта және алыс қашықтыққа жүгіру техникасын меңгеру үшін жетекші жаттығуларды орындайды	2	2		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	5000 метрге жүгіру
									5. Орнынан ұзындыққа секіру және жүгіруден ұзындыққа секіру фазаларын ажыратады	2	2		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	Ұзындыққа секіру
									6. Граната лақтыруда техникалық-тактикалық дайындық элементтерін техникасын орындайды.	2	2		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	Лақтыру фазасы

7. Граната лақтыру техникасын техникасын менгеру үшін жетекші жаттығуларды орындайды	2	2		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	Граната лақтыру
8. Дене шынықтыру сабақтарында спорттың ойын түрлері бойынша қауіпсіздік техникасы ережелерін түсіндіреді;	2	2		Жаңа білімді менгеру сабағы	Қауіпсіздік ережені қайталау
9. Спорттық ойындар сабақтарында гигиеналық ережелерді сақтайды.	2	2		Аралас сабағы	Гигиена сақтау
10. Ойын спорт түрлеріндегі төрешілердің қимылдарын ажыратады және түсіндіреді.	2	2		Аралас сабағы	Реферат
11. Спорттық ойындардың тарихын және даму кезеңдерін ашады;	2	2		Аралас сабағы	Реферат
12. Спорт түрлерінен (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол және т. б., үстел теннисі) ойын ережелерін атайды;	2	2		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	Ережені қайталау
<b>III семестр</b>	<b>24</b>	<b>24</b>			
13. Үстел теннисіндегі техникалық әрекеттерді ажыратады (тіреу және қозғалу, беру және қабылдау, қорғаныс пен шабуылдағы әрекеттер);	2	2		жаңа білімді менгеру сабағы	Қауіпсіздік ережені қайталау
14. Үстел теннисіндегі ойын жағдайлары мен тәсілдерін орындау техникасындағы	2	2		оқу материалын бекіту және жетілдіру	Кәсіптікпен жұмыс







## Президенттік тест «Күш пен батылдык» Жастарға арналған дене жаттығуларының түрлері «16-17 жастағылар»

Р/С №	Бақылау жаттығуы	Өлшем бірлігі	Президенттік дайындық деңгейі		Ұлттық дайындық деңгейі		Бастапқы дайындық деңгейі	
			Ұлдар	Қыздар	Ұлдар	Қыздар	Ұлдар	Қыздар
1	Жүгіру 100 м.	сек.	13,0	15,4	14,0	15,8	14,5	16,5
2	Жүгіру 1000 м.	мин. сек	3,15	4,25	3,30	4,35	3,45	4,50
3	Тұрған орнынан ұзындыққа секіру	см.	265	210	250	200	225	180
4	Тартылду	р/с	16	-	13	-	8	-
	Арқада жатып кеудені көтеру	бір минуттағы рет саны	-	55	-	50	-	40
5	Алға қарай еңкею	см.	+15	+17	+9	+13	+6	+10
6	Шанғымен 5 шақырымға жүгіру (Ұлдар) 3 шақырымға жүгіру (Қыздар)	мин. сек.	23.00	16.00	24.00	17.30	25.00	19.00
7	Немесе қиылысқан жерлер бойы жүгіру 3 км. (Ұлдар), 2 км. (Қыздар)	мин. сек.	11.15	9.15	14.15	10.15	15.15	11.15
7	Жүзу 50 м.	сек.	38.0	52.0	40.0	55.0	у/е	у/е
8	Граната дақтыру (Ұлдар) 700 гр. (қыздар) 500 гр.	м.	45	-	40	-	26	33
9	Пневматикалық винтовкадан 5 рет ату. М-8	ұпай	36	36	30	30	20	20