

Ақмола облысының білім басқармасының жанындағы
«Степногорск қаласы, Тау-кен техникалық колледжі» МҚКК
ГКЖП «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): 07130300 «Теплоэнергетические установки тепловых электрических станций»

Квалификация (код и наименование): 4S07130303 «Техник-теплоэнергетик»

Курс: второй Группа: ТЭС-2-1

Форма обучения: очная на базе основного среднего образования

Общее количество часов: 48 часа, 2 кредита

Разработчики: М.А Нұржан

БЕКТЕМІН
Колледж директорының м.а.
УТВЕРЖДАЮ
М.ө. директоры колледжа
Л.Н. Қалайдарова.
2022



Рассмотрено и одобрено на заседании
цикловой методической комиссии
естественно-математических дисциплин

Протокол № 1

Л.М.Блядова

31.08.2022

Пояснительная записка

Рабочая учебная программа разработана в соответствии 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», структуртивно-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 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 48 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 легкая 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, оборудованиеКомплект 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 Маржан Абжанұлы

тел.: 87719000804

e-mail: magnitfab@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 способно дать принцип здорового образа жизни | 1. Выполняет требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе при занятиях легкой атлетикой; 2. Способна дать гигиенические правила на занятиях физической культуры; 3. Различает фазы бега на короткие, средние и дальние дистанции; 4. Применяет технико-тактическую подготовку в беге на средние и дальние дистанции; 5. Выполняет подводящие упражнения для овладения техникой прыжка на средние и дальние дистанции; 6. Использует технико-тактическую подготовку в прыжке в длину с места и в длину с разбега 7. Выполняет подводящие упражнения для овладения техникой метания гранаты 8. Выполняет элементы технико-тактической подготовки в метании гранаты 9. Объясняет технику безопасности в гимнастике на занятиях физической культуры; 10. Различает строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения; | 2 | | 2 | Урок комбинированный Урок комбинированный Урок контроля знаний Урок контроля знаний Урок изучения нового материала Урок контроля знаний Урок изучения нового материала Урок контроля знаний Урок обобщения и систематизации знаний | Правила поведения в спортивных залах при занятиях легкой атлетикой Реферат Бег на 100 м и 1000 м Бег на 2000м и 3000 м Специальные упражнения прыжка Результат прыжка Специальные упражнения для метание гранаты Повторить правила безопасности Строевые упражнения |

| | | | | | | | | |
|--|---|-----------|--|-----------|--|--|--------------------------------|--|
| | | | | | | | | |
| | 11. Различает и выполняет элементы ритмической гимнастики, элементы произвольственной гимнастики, элементы атлетической гимнастики и элементы оздоровительной гимнастики; | 2 | | 2 | | Урок обобщения и систематизации знания | Выполнение словных упражнений | |
| | 12. Соблюдает гигиенические правила на занятиях гимнастики. | 2 | | 2 | | Урок обобщения и систематизации знания | Реферат | |
| | III семестр | 24 | | 24 | | | | |
| | 13. Выполняет требования техники безопасности по национальным видам спорта и правила поведения в спортивных залах; | 2 | | 2 | | Урок изучения нового материала | Повторить правила безопасности | |
| | 14. Соблюдает гигиенические правила во время проведения учебных игр. | 2 | | 2 | | Урок обобщения и систематизации знания | Реферат | |
| | 15. Выполняет требования техники безопасности по игровым видам спорта и правила поведения в спортивных залах; | 2 | | 2 | | Урок обобщения и систематизации знания | Повторить правила безопасности | |
| | 16. Раскрывает историю и этапы развития спортивных игр; | 2 | | 2 | | Урок обобщения и систематизации знания | Реферат | |
| | 17. Различает технические действия в баскетболе (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, действия в защите и в нападении, финты); | 2 | | 2 | | Урок контроля знаний | Штрафные броски | |
| | 18. Выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими действиями в баскетболе; | 2 | | 2 | | Урок обобщения и систематизации знания | Техника перемещение мячом | |
| | 19. Различает технические действия в волейболе (передвижения, передачи, прием мяча, действия в защите и в нападении); | 2 | | 2 | | Урок обобщения и систематизации знания | Тактические действия игроков | |
| | 20. Выполняет технические и тактические действия в волейболе (передвижения, передачи, прием мяча, защита, прием мяча, нападения); | 2 | | 2 | | Урок обобщения и систематизации знания | Приемы мяча с подачи | |

| | | | | | | | |
|--|--|-----------|--|-----------|--|--------------------------------|--|
| | действия в защите и в нападении). | | | | | | |
| | 21. Объясняет правила техники безопасности по национальным видам спорта на занятиях физической культуры; | 2 | | 2 | Урок изучения нового материала | Повторить правила безопасности | |
| | 22. Раскрывает историю и этапы развития национальных видов спорта; | 2 | | 2 | Урок обобщения и систематизации знания | Реферат | |
| | 23. Различает технико-тактические действия в игре тогыз кумалак; | 2 | | 2 | Урок обобщения и систематизации знания | Атгыз калу | |
| | 24. Демонстрирует навыки игры в национальных видах спорта в игровых ситуациях на уроке. | 2 | | 2 | Урок обобщения и систематизации знания | Аркан тарту | |
| | IV семестр | 24 | | 24 | | | |
| | Итого часов | 48 | | 48 | | | |

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

Приложение 1

| П/П № | Контрольное упражнение | Единица измерения | Уровень президентской подготовки | | Национальный уровень подготовки | | Начальный уровень подготовки | | Девушки |
|-------|---|-------------------------|----------------------------------|---------|---------------------------------|---------|------------------------------|---------|---------|
| | | | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | |
| 1 | Бег 100 м. | сек. | 13,0 | 15,4 | 14,0 | 15,8 | 14,5 | 16,5 | 16,5 |
| 2 | Бег 1000 м. | мин. сек | 3,15 | 4,25 | 3,30 | 4,35 | 3,45 | 4,50 | 4,50 |
| 3 | Прыжок в длину с места | см. | 265 | 210 | 250 | 200 | 225 | 180 | 180 |
| 4 | Подъем туловища из положения лежа на спине | количество раз в минуту | 16 | - | 13 | - | 8 | - | - |
| | | | - | 55 | - | 50 | - | 40 | |
| 5 | Наклоны вперед | см. | +15 | +17 | +9 | +13 | +6 | +10 | +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 | 19.00 |
| | | | 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 | 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 | 20 |