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
_____ Н.Н. Калайдарова.
_____ 2022

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 Нуржан

Рассмотрено и одобрено на заседании
цикловой методической комиссий
естественно-математических дисциплин
Протокол № 1
_____ Л.М.Блялова
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 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 48 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 национальныи 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**	**2**			**24**	**24**				
	РО 1.1 . Укреплять здоровье и соблюдать принцип здорового образа жизни	2			24	24				
	Всего	**2/48**								

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 комбинированный	Правила поведения в спортивных залах при занятиях легкой атлетикой
		2. Соблюдает гигиенические правила на занятиях физической культуры;	2		2	Урок комбинированный	Реферат
		3. Различает фазы бега на короткие, средние и дальние дистанции;	2		2	Урок контроля знаний	Бег на 100 м и 1000 м
		4 . Применяет технико-тактическую подготовку в беге на средние и дальние дистанции; 3. Выполняет подводящие упражнения для овладения техникой бега на средние и дальние дистанции;	2		2	Урок контроля знаний	Бег на 2000м и 3000 м
		5. 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
		6. Использует технико-тактическую подготовку в прыжке в длину с места и в длину с разбега	2		2	Урок контроля знаний	Результат прыжка
		7. Выполняет подводящие упражнения для овладения техникой метания гранаты	2		2	Урок изучения нового материяла	Специальные упражнение для метание
		8. Выполняет элементы технико-тактической подготовки в метании гранаты	2		2	Урок контроля знаний	Результат метание гранаты
		9. Объясняет технику безопасности в гимнастике на занятиях физической культуры;	2		2	Урок изучения нового материяла	Повторить правила безопастности
		10. Различает строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения;	2		2	Урок обобщения и систематизации знания	Строевые упражнение

		11. Различает и выполняет элементы ритмической гимнастики, элементы производственной гимнастики, элементы атлетической гимнастики и элементы оздоровительной гимнастики;	2		2	Урок обобщения и систематизации знания	Выпонение стловых упражнении
		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 материяла	Повторить правила безопастности
		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 безопастности
		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 перемешение мячом
		19. Различает технические действия в волейболе (передвижения, передачи, прием мяча, действия в защите и в нападения);	2		2	Урок обобщения и систематизации знания	Тактические деййствия игроков
		20. Выполняет технические и тактические действия в волейболе (передвижения, передачи, прием мяча,	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 материяла	Повторить правила безопастности
		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	Атсыз қалу
		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**		

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/е	у/е
8	Метание гранаты (Үлдар) 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