

Ақмола облысында білім басқармасының жанындағы
«Степногорск қаласы, Іле-көк техникалық колледжі» МҚКК
ГККП «Технологический колледж, город Степногорск»
при управлении образования Акмолинской области

Рабочая программа преподавателя

Наименование модуля или дисциплины: БМ I - Развитие и совершенствование физических качеств
Специальность (код и наименование): 06130100 – «Программное обеспечение»

Квалификации (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. Иуржан



Открыста қаралды және мақұлданды
циклдік әдістемелік комиссия
жаратылыстану-математикалық пәндер

№ 1 хаттама

 Д. М. Блюдова
31.08.2022

Пояснительная записка

Рабочая учебная программа разработана в соответствии с Профессиональным стандартом «Разработчики программного обеспечения и специалисты по тестированию, ИТБ 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 ТИИО 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: сформулировать 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, укрепить 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 запатентованных физических упражнений в общении, профессионально-практическом и оздоровительно-лечебном применении

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 атлетики

3. Дата Презентационного норматива на базе колледжа приложения 1

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

Формируемые компетенции:

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) узнавать о различных физических упражнений на физическую и энергетическую системы человека;
- 3) различать 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 междисциплинарная 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 "перпендикулярное и равномерное скольжение", "мощность";

Необходимые средства обучения, оборудование: Комплекс для занятий по общей физической культуре, 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 Матжан Абжанұлы

т.г.: 87719000804

e-mail: matzhanab@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				
	Р0 1.1. Укрепить 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	Осуществляемые задания
				Теор	Практ.		
1	Р0 1.1. Укреплять здоровье и социальную активность, применять 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 материала	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 знаний	ОРУ
		5. Различает общеразвивающие и специальные беговые упражнения.	2		2	Урок комбинированный	Реферат
		6. Различает фазы бега на короткие, средние и длинные 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 знаний	Повторить правила безопасности
		8. Соблюдает гигиенические правила на занятиях спортивными играми.	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 знаний	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	Штрафы броски 10 попыток
		12. Применяет различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового	2		2	Урок обобщения и систематизации знаний	Специальные беговые упражнения

образ 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 нападениях);	2			2	Урок обобщения и систематизации знания	Передвижение в 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 нападениях);	2			2	Урок обобщения и систематизации знания	Индивидуальные действия в 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 нападениях);	2			2	Урок изучения нового материала	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 нападениях);	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 присема 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 произвольной 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 толпа 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

иуровых 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 полуконьковым ходом, попередным 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 полуконьковым ходом, попередным и одновременным коньковым ходом;	2		2	Урок обобщения и систематизации знаний	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 материала	Специальные упражнения прыжка
38. Использует 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 подготовки
	45. Применяет технико-тактическую подготовку в беге на средние дистанции;	2		2	Урок обобщения и систематизации знаний	ОРУ
	46. Выполняет подводящие упражнения для овладения техникой бега на средние дистанции;	2		2	Урок контроля знаний	Средства пневматического винтолки
	47. Выполняет подводящие упражнения для овладения техникой бега на дальние дистанции;	2		2	Урок обобщения и систематизации знаний	ОРУ
	48. Различает технику низкого и высокого старта.	2		2	Урок контроля знаний	Техника низкого старта
	IV семестр	24		24		
	Итого часов	96		96		

Президентский тест» сила и мужество «спилы 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/c	y/c
8	Метание гранаты (Халар) 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