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
_____ Ж.Ж. Казайдарова.
_____ 2022

Модульдік жұмыс оқу жоспары

Модульдің атауы: БМ 1 - Физикалық қасиеттерді дамыту және жетілдіру

Мамандық (коды және атауы): 0711000 «Маркшейдерлік іс»

Біліктілік (коды және атауы): 0711033 «техник-маркшейдер»

Курс: тортінші **Топ (тар):** МІ-4-1

Оқыту нысаны: күндізгі негізгі орта білім базасында

Жалпы сағат саны: 80 сағ.

Әзірлеуші (- лер): М.А. Нұржан

Отырыста қаралды және мақұлданды
циклдік әдістемелік комиссия
жаратылыстану-математикалық пәндер
№ 1 хаттама
_____ Л. М. Бляхова
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 ТжКБ 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 оң 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 шұғылданудың маңыздылығын бағалауға мүмкіндік береді.

"Дене тәрбиесі" пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі: 80 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. Оқушының дене дайындығын бағалау «1 қосымшада» 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

4. Дене тәрбиесі сабағынан студенттер емтихан тапсыратын болады.

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

Қалыптастырылатын құзіреттілік: "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 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 ақпараты: e-mail:

Ф.И.О. Нұржан Мағжан Абжанұлы **тел.:** 87719000804 **e-mail:** magnurab@mail.ru

Сағаттарды семестр бойынша болу

Индекс	Модуль коды және атауы	Кредиттер/ сағаттардың барлығы	Оның ішінде							
			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	**БМ 1 - Физикалық қасиеттерді дамыту және жетілдіру**								**28**	**52**
	Дене тәрбиесі								28	52

Жұмыс оқу бағдарламасының мазмұны

№	Оқыту нәтижелері	Бағалау критерийлері	Барлық сағат	Оның ішінде			Сабақ түрі	Бағалау тапсырмалары
				теориялық	зертханалық-практикалық	жеке		
1	**Дене тәрбиесі**	1. Дене шынықтыру сабақтарында жеңіл атлетиканың қауіпсіздік техникасын түсіндіреді;	2		2		Аралас сабағы	Қауіпсіздік ережені қайталау
		2. Дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастыру кезінде гигиеналық ережелерді сақтайды;	2		2		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	ЖДЖ
		3. Арнайы жүгіру жаттығуларын орындау кезінде техникалық-тактикалық әрекеттерді орындайды;	2		2		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	Отырып тұру 5х30 рет
		4. Орта және алыс қашықтыққа жүгіруде техникалық-тактикалық дайындықты қолданады;	2		2		оқу материалын бекіту сабағы	1000 м-ге жүгіру
		5. Орта және алыс қашықтыққа жүгіру техникасын меңгеру үшін жетекші жаттығуларды орындайды	2		2		оқу материалын бекіту сабағы	3000 м-ге жүгіру
		6. Орнынан ұзындыққа секіру және жүгіруден ұзындыққа секіру фазаларын ажыратады;	2		2		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	Секіру фазасын орындайды
		7. Орнынан ұзындыққа секіру техникасын және жүгіруден ұзындыққа секіру техникасын меңгеру үшін жетекші жаттығуларды орындайды;	2		2		оқу материалын бекіту және жетілдіру	Секіруден арнайы жаттығулар

							сабағы	
		8. Жүгіруден орынпап ұзындыққа және ұзындыққа секіруде техникалық-тактикалық дайындықты қолданады.	2		2		оқу материалын бекіту сабағы	Секіру нәтижесі
		9. Граната лақтыру техникасын және ядро итеру техникасын меңгеру үшін жетекші жаттығуларды орындайды;	2		2		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	Лақтыру фазасын орындайды
		10. Граната лақтырула техникалық-тактикалық дайындық элементтерін және ядро итеру техникасын орындайды.	2		2		оқу материалын бекіту сабағы	Граната лақтыру нәтижесі
		11. Дене шынықтыру сабақтарында гимнастикадағы қауіпсіздік техникасы ережелерін түсіндіреді;	2		2		Аралас сабағы	Қауіпсіздік ережені қайталау
		12. Гимнастика сабақтарында гигиеналық ережелерді сақтайды.	2		2		Аралас сабағы	Ережені қайталау
		13. Орындалатын қозғалыс әрекеттерінің күрделілік деңгейін анықтайды;	2		2		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	ЖДЖ
		14. Арнайы жасалған жаттығулар кешенін орындау процессінде негізгі техникалық-тактикалық әрекеттерді қолданады;	2		2		оқу материалын бекіту сабағы	Алға және артқа аунау
		VII семестр	**28**		**28**			
		15. Ұлттық спорт түрлері бойынша қауіпсіздік техникасының талаптарын және спорт залдарында жүріс-тұрыс қағидаларын орындайды;	2		2		Аралас сабағы	Қауіпсіздік ережені қайталау
		16. Оқу ойындарын өткізу кезінде гигиналық ережелерді сақтайды.	2		2		Аралас сабағы	Баяндама

		17. Ұлттық спорт түрлерінен (тоғыз құмалақ, асық ату) ойын ережелерін түсіндіреді;	2		2		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	Ережені түсіндіреді
		18. Ұлттық спорт түрлерінің тарихы мен даму кезеңдерін ашады;	2		2		Аралас сабағы	Реферат
		19. Тоғыз құмалақ ойынындағы техникалық-тактикалық әрекеттерді ажыратады;	2		2		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	Атсыз қалдыру тактикасын қолданады
		20. Асық ату ойынындағы техникалық-тактикалық әрекеттерді ажыратады;	2		2		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	Мергендікке арнайы жаттығулар
		21. Сабақта ойын жағдайында ұлттық спорт түрлерінде алған дағдыларын көрсетеді	2		2		оқу материалын бекіту сабағы	Арқан тарту
		22. Қысқы спорт түрлері бойынша қауіпсіздік техникасының талаптарын және спорт залдарында және көшеде өзін-өзі ұстау ережелерін орындайды	2		2		Аралас сабағы	Қауіпсіздік ережені қайталау
		23. Сабақ өткізу кезінде гигиеналық ережелерді сақтайды.	2		2		Аралас сабағы	Баяндама
		24. Шаңғымен жүру техникасын ажыратады: конькимен, еденмен конькимен жүру, көлденең және бір мезгілде конькимен жүру;	2		2		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	Класикалық жүріспен жүру
		25. Шаңғымен жүру техникасын орындайды: конькимен, жартылай конустық жүріспен, көлденең және бір мезгілде конькимен жүру;	2		2		оқу материалын бекіту сабағы	Шыршалық жүріспен жүру

		26. Спорттың ойын түрлері бойынша қауіпсіздік техникасының талаптарын және спорт залдарында жүріс-тұрыс ережелерін орындайды;	2		2		Аралас сабағы	Қауіпсіздік ережені қайталау
		27. Спорттық ойындар сабақтарында гигиеналық ережелерді сақтайды.	2		2		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	ЖДЖ
		28. Спорттық ойындардың тарихын және даму кезеңдерін ашады;	2		2		Аралас сабағы	Реферат
		29. Баскетболдағы техникалық әрекеттерді ажыратады (қозғалыс, жүргізу, беру, сақинаға лақтыру, қорғаныс және шабуылдағы әрекеттер, финттер);	2		2		оқу материалын бекіту сабағы	Айып соққы 10 мүмкіндік
		30. Баскетболдағы техникалық-тактикалық әрекеттерді меңгеру үшін жеткіші жаттығуларды орындайды;	2		2		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	Допсіз жүру техникасы
		31. Баскетбол бойынша техникалық және тактикалық іс-қимылдарды (қозғалу, жүргізу, беру, сақинаға лақтыру, қорғауда және шабуылда, финтада іс-қимылдар) орындайды.	2		2		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	Командалық қорғаныс техникасы
		32. Волейболдағы техникалық әрекеттерді ажыратады (қозғалыс, беріліс, допты қабылдау, қорғаныс және шабуылдағы әрекеттер);	2		2		Аралас сабағы	Допты ойынға қосу
		33. Волейболдағы ойын жағдайлары мен тәсілдерін орындау техникасындағы қателіктерді түсіндіреді;	2		2		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	Командалық шабуыл тактикасы

		34. Волейболда техникалық және тактикалық іс-қимылдарды (қозғалыстарды, берілістерді, допты қабылдауды, қорғаныстағы және шабуылдағы іс-қимылдарды) орындайды.	2		2		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	Командалық қорғаныс тактикасы
		35. Футболдағы техникалық әрекеттерді ажыратады (қозғалу, допты иелену, қорғаныс пен шабуылдағы әрекеттер);	2		2		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	Футболдың шығу тарихы
		36. Футболдағы ойын жағдайлары мен әдістерін орындау техникасындағы қателіктерді түсіндіреді;	2		2		оқу материалын бекіту сабағы	11 м соққы
		37. Футболда техникалық және тактикалық әрекеттерді орындайды(қозғалу, допты иелену, қорғаныс пен шабуылдағы әрекеттер)	2		2		Аралас сабағы	Доппен жүру техникасы
		38. Үстел теннисінде техникалық-тактикалық әрекеттерді меңгеру үшін жетекші жаттығуларды орындайды;	2		2		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	Шабуылдағы әрекеттер
		39. Үстел теннисіндегі ойын жағдайлары мен тәсілдерін орындау техникасындағы қателіктерді түсіндіреді;	2		2		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	Қозғалыс әрекеттері
		40. Үстел теннисінде техникалық және тактикалық іс-қимылдарды (тіреулер мен қозғалыстарды, беру мен тәсілдерді, қорғанысқа және шабуылда іс-қимылдарды) орындайды.	2		2		оқу материалын бекіту сабағы	Теннис добын айналдыра беру
		VIII	**52**		**52**			
		Барлығы	**84**		**84**			