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.Н. Ғалайдарова.
31.08 2022

# Рабочая программа преподавателя

**Наименование модуля или дисциплины:** БМ 1 – Укреплять здоровье и соблюдать принципы здорового образа жизни

**Специальность (код и наименование):** 0716300 «Техническое обслуживание, ремонт и эксплуатация автомобильного транспорта»

**Квалификация (код и наименование):** 4S0716304 «Техник – механик »

**Курс:** второй **Группа:** ТО-2-1

**Форма обучения:** очная на базе основного среднего образования

**Общее количество часов:** 72 часа, 3 кредитов

**Разработчики:** С.Р Ахтамянов

Отырыста қаралды және мақұлданды
циклдік әдістемелік комиссия
жаратылыстану-математикалық пәндер
№ 1 хаттама
_____ Л. М. Биялова
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 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 72 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 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) 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, оборудование**Комплект 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 преподаватели:**

**Ф.И.О.** Ахтамяпов.С.Р **тел.:** 87473858146 **e-mail:** ahia_75@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** | **3** | | | **48** | **24** | | | | |
| | РО 1.1 . Укреплять здоровье и соблюдать принцип здорового образа жизни | 3 | | | 48 | 24 | | | | |
| | | | | | | | | | | |

## 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. Объясняет правила техники безопасности легкой атлетики на занятиях физической культуры; | 2 | | 2 | Урок обобщения и систематизации знания | Повторить технику безопастности |
| | | 3. Соблюдает гигиенические правила на занятиях физической культуры; | 2 | | 2 | Урок комбинированный | ОРУ |
| | | 4. Объясняет основы физиологии и профилактики травматизма; | 2 | | 2 | Урок обобщения и систематизации знания | ОРУ |
| | | 5. Различает общеразвивающие и специальные беговые упражнения. | 2 | | 2 | Урок контроля знаний | ОРУ |
| | | 6. Объясняет правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры; | 2 | | 2 | Урок комбинированный | Повторить правила безопастности |
| | | 7. Соблюдает гигиенические правила на занятиях спортивных игр. | 2 | | 2 | Урок комбинированный | ОРУ |
| | | 8. Перечисляет правила игры по видам спорта (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол и т.д, настольный теннис); | 2 | | 2 | Урок обобщения и систематизации знания | Повторить правила спортивной игры |
| | | 9. Раскрывает историю и этапы развития спортивных игр; | 2 | | 2 | Урок комбинированный | Реферат |
| | | 10. Различает технические действия в баскетболе (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, действия в | 2 | | 2 | Урок контроля знаний | Штафные броски 10 попыток |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | защите и в нападении, финты); | | | | | |
| | | 11. Различает технические действия в волейболе (передвижения, передачи, прием мяча, действия в защите и в нападения); | 2 | | 2 | Урок контроля знаний | Техника подачи мяча 10 попыток |
| | | 12. Различает технические действия в футболе (перемещение, владение мячом, удары по воротам действия в защите и в нападении); | 2 | | 2 | Урок контроля знаний | 11 метровый удар 10 попыток |
| | | 13. Различает технические действия в настольном теннисе (стойки и передвижение, подачи и приемы, действия в защите и в нападении); | 2 | | 2 | Урок обобщения и систематизации знания | Подача мяча |
| | | 14. Объясняет технику безопасности в гимнастике на занятиях физической культуры; | 2 | | 2 | Урок комбинированный | Повторить технику безопастности |
| | | 15. Соблюдает гигиенические правила на занятиях гимнастики. | 2 | | 2 | Урок комбинированный | ОРУ |
| | | 16. Различает строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения; | 2 | | 2 | Урок контроля знаний | Силовые упражнение |
| | | 17. Различает и выполняет элементы ритмической гимнастики, элементы производственной гимнастики, элементы атлетической гимнастики и элементы оздоровительной гимнастики; | 2 | | 2 | Урок контроля знаний | Акробатические упражнение |
| | | 18. Объясняет правила техники безопасности по национальным видам спорта на занятиях физической культуры; | 2 | | 2 | Урок обобщения и систематизации знания | Повторить технику безопастности |
| | | 19. Выполняет требования техники безопасности по национальным видам спорта и | 2 | | 2 | Урок контроля знаний | ОРУ |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | правила поведения в спортивных залах; | | | | | |
| | | 20. Соблюдает гигиенические правила во время проведения учебных игр. | 2 | | 2 | Урок контроля знаний | ОРУ |
| | | 21. Объясняет правила игры в национальных видах спорта (тогыз кумалак, асык ату): | 2 | | 2 | Урок обобщения и систематизации знания | Повторить правила |
| | | 22. Различает технико-тактические действия в игре тогыз кумалак | 2 | | 2 | Урок изучения нового материала | Тұздық ашу |
| | | 23. Различает технико-тактические действия в игре асык ату; | 2 | | 2 | Урок изучения нового материала | Точность метание асыкка |
| | | 24. Демонстрирует навыки игры в национальных видах спорта в игровых ситуациях на уроке. | 2 | | 2 | Урок изучения нового материала | Перетягивание аркана |
| | | **III семестр** | **48** | | **48** | | |
| | | 25. Объясняет правила техники безопасности по зимним видам спорта на занятиях физической культуры; | 2 | | 2 | Урок изучения нового материала | Повторить техника безопастности |
| | | 26. Различает технику передвижения на лыжах: коньковым и полуконьковым ходом, поперечным и одновременным коньковым ходом; | 2 | | 2 | Урок обобщения и систематизации знания | Передвижение класическом стиле |
| | | 27. Выполняет технику передвижения на лыжах: коньковым и полуконьковым ходом, поперечным и одновременным коньковым ходом; | 2 | | 2 | Урок комбинированный | Передвижение коньковым стиле |
| | | 28. Различает технику низкого и высокого старта | 2 | | 2 | Урок комбинированный | Подводящие упражнение |
| | | 29. Выполняет подводящие упражнения для овладения техникой бега на средние и | 2 | | 2 | | Бег на 100 м. и 1000 м |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | дальние дистанции; | | | | | |
| | | 30. Применяет технико-тактическую подготовку в беге на средние и дальние дистанции; | 2 | | 2 | Урок контроля знаний | Бег на 2000 м. и 3000 м |
| | | 31. Выполняет подводящие упражнения для овладения техникой прыжка в длину с места | 2 | | 2 | Урок обобщения и систематизации знания | Подводящие упражнение для прыжка |
| | | 32. Использует технико-тактическую подготовку в прыжке в длину с места и в длину с разбега. | 2 | | 2 | Урок контроля знаний | Результат прыжка |
| | | 33. Определяет фазы метания гранаты | 2 | | 2 | Урок обобщения и систематизации знания | Подводящие упражнение для метание гранаты |
| | | 34. Выполняет элементы технико-тактической подготовки в метании гранаты | 2 | | 2 | Урок обобщения и систематизации знания | ОРУ |
| | | 35. Выполняет подводящие упражнения для овладения техникой метания гранаты | 2 | | 2 | Урок контроля знаний | Результат броска |
| | | 36. Определяет фазы метания фазы толкания ядра; | 2 | | 2 | Урок изучения нового материала | ОРУ |
| | | **IV семестр** | **24** | | **24** | | |
| | | **Итого часов** | **72** | | **72** | | |

*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 | м. | 45 | - | 40 | - | 33 | - |
| | (Улдар) 700 гр. (кыздар) 500 гр. | | - | 32 | - | 26 | - | 20 |
| 9 | Стрельба из пневматической винтовки 5 выстрелов М-8 | очки | 36 | 36 | 30 | 30 | 20 | 20 |