

Бекітемін/Утверждаю
Колледж директоры/
Директор колледжа
Е. Жакупов
" 31 " 08 2022ж.

«Физикалық қасиеттерді дамыту және жетілдіру / Денсаулықты нығайту және салауатты өмір салты принциптерін сақтау» модуль/пәні бойынша
жұмыс оқу бағдарламасы

Рабочая учебная программа по модулю/дисциплине
«Развитие и совершенствование физических качеств / Укреплять здоровье и соблюдать принципы здорового образа жизни»

Мамандық	10320100 «Өрт қауіпсіздігі»
Специальность	10320100 «Пожарная безопасность»
Біліктілігі	4S10320103 «Өрт қауіпсіздігі технигі»
Квалификация	4S10320103 «Техник Пожарной безопасности»
Оқыту нысаны	күндізгі, жалпы білім беру негізінде
Форма обучения	очная на базе общего среднего образования
Жалпы сағат саны	_____ , кредиттер _____
Общее количество часов	120 кредитов 5
Әзірлеуші	
Разработчик	<u>Ескенов Н. Т.</u> Ф.И.О. (при наличии)

Циклдік әдістемелік комиссиясының отырысында қарастырылды/
Рассмотрена и одобрена на заседании цикловой методической комиссии
Протокол № 1 от "27" 08 2022 г.
Председатель
Ж. Машикербе Т. У.
(подпись) Ф.И.О

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» разработана на основе Государственного общеобязательного стандарта технического и профессионального образования утвержденным приказом МП РК № 348 от 03 августа 2022 года.

Описание модуля

Настоящая рабочая учебная программа по модулю БМ-1. «БМ 1. Развитие и совершенствование физических качеств».

Данная дисциплина формирует знания, умения, навыки, составляющие основу развития основных физических качеств. В результате изучения дисциплины «Физическая культура» обучающиеся осваивают следующие разделы: легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, зимние виды спорта, казахские национальные виды спорта, подвижные игры.

Настоящая рабочая программа отражает содержание всех основных форм физической культуры, составляющих целостную систему физического и нравственного воспитания для технического и профессионального образования и позволяет последовательно решать эти задачи на протяжении всех лет обучения.

Роль и значение дисциплины в подготовке конкурентоспособных кадров является формирование у обучающихся знаний, умений и навыков, позволяющих эффективно использовать методы и средства обучения двигательным действиям, развитие физических качеств.

Общий объем учебного времени - 120 часов

Практических занятий -120 часов

Формируемая компетенция: Развивать и совершенствовать физические качества.

Пререквизиты

Изучаемый курс базируется на знаниях, полученных по дисциплине: «Физическая культура» в рамках школьной программы и спортивных секций.

Постреквизиты

Знания, приобретенные по данному результату обучения будут способствовать изучению: РО Совершенствовать физические качества и психофизиологические способности.

Необходимые средства обучения, оборудование

Спортивный инвентарь: волейбольные мячи, баскетбольные мячи, гимнастические снаряды, лыжи беговые, лыжные палки, лыжные ботинки, Учебные пособия: В.Я Кротов. А.А Семкин. Ю.А Железняк. А.Светов. Фурмонов. Болдырев.

Ф.И.О. Ескенов Н. Т.

Тел: 87471150695

e-mail: eskenov.n@mail.ru

Распределение часов по семестрам

Дисциплина/ код и наименование модуля	Всего часов в модуле	В том числе								
		1 курс		2 курс		3 курс		4 курс		
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
БМ 01 Развитие и совершенствов ание физических качеств /Укреплять здоровье и соблюдать принципы здорового образа жизни		48	72							
Всего:	120									
Итого на обучение по дисциплине/ модулю										

Содержание рабочей учебной программы

№	Разделы/результаты обучения	Темы / критерии оценки	Всего часов	Из них			Тип занятия	Оценочные задания
				Теоретические	Лабораторно-практические	Производственное обучение		
1	Раздел 1. Легкая атлетика. Результаты обучения: 1) Определять хронологию и эволюцию развития лыжных видов спорта 2) Формулировать основы техники и тактики передвижения на лыжах. 3) Различать строевые и прикладные упражнения на лыжах. 4) Классифицировать сложность и рельеф лыжных трасс. Подбирать инвентарь для различных способов передвижения на лыжах. 5) Владеть информацией по профилактике и травматизму при занятиях лыжной подготовкой. 6) Владеть техникой одновременных, классических ходов 7) Владеть техникой	Тема 1.1. Обучение техники бега на короткие дистанции. Критерии оценки: Определяет технические особенности бега на короткие дистанции .	2		2		Практич	Техника бега на короткие дистанций
		Тема 1.2. Закрепление техники бега на короткие дистанции. Критерии оценки: Сопоставляет технические особенности бега на короткие дистанции.	2		2		Практич	Техника низкого старта
		Тема 1.3. Обучение техники бега на средние и длинные дистанции. Критерии оценки: Определяет технические особенности бега на средние и длинные дистанции.	2		2		Практич	Тактические действия
		Тема 1.4. Закрепление техники бега на средние и длинные дистанции. Критерии оценки: Сопоставляет технические особенности бега на средние и длинные дистанции.	2		2		Практич	Техника бега на средние и длинные дистанций
		Тема 1.5. Обучение техники метания малого мяча. Критерии оценки: Анализирует технические элементы техники метания малого мяча.	2		2		Практич	Технико-тактическая подготовка
		Тема 1.6. Закрепление техники метания малого мяча. Критерии оценки: Владеет техническими элементами метания малого мяча.	2		2		Практич	Технико-тактическая подготовка

<p>попеременных, классических ходов. 8) Применять технику одновременных, коньковых ходов. 9) Использовать правильную последовательность применения лыжных мазей и парафинов. 10) Применять игровой метод в учебном и тренировочном процессе. 11) Использовать специальные упражнения лыжников – гонщиков в начальном обучении техники передвижения на лыжах. 12) Использовать способы «Елочка, лесенка, ступающий шаг» для преодоления подъемов различной крутизны.</p>	<p>Тема 1.7. Обучение техники прыжка в длину с разбега. Критерии оценки: Сопоставляет технические элементы техники прыжка в длину с разбега .</p>	2		2		Практич	Техника игры Баскетбола
	<p>Тема 1.8. Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Критерии оценки: Применяет технические элементы прыжка в длину с разбега.</p>	2		2		Практич	Правила игры
	<p>Тема 1.9. Обучение техники эстафетного бега. Критерии оценки: Определяет поэтапную технику эстафетного бега.</p>	2		2		Практич	Техника игры в нападении
	<p>Тема 1.10. Закрепление техники эстафетного бега. Критерии оценки: Комбинирует навыки эстафетного бега по прямой и по повороту.</p>	2		2		Практич	Техника игры в защите
	<p>Тема 1.11. Обучение техники метания гранаты с разбега. Критерии оценки: Определяет поэтапную технику метания гранаты с разбега.</p>	2		2		Практич	Техника игры в защите использование м дриблинга
	<p>Тема 1.12. Закрепление техники метания гранаты с разбега. Критерии оценки: Владеет техникой метания гранаты с разбега.</p>	2		2		Практич	Техника передачи мяча в движении
	<p>Раздел 2: Спортивные игры Результаты обучения: 1) Анализировать травмоопасные ситуации в командных играх связанные с двигательной деятельностью. 2) Владеть правилами для улучшения спортивно-специфических двигательных действий. 3) Анализировать и выполнять основные технические приёмы в роли нападающего,</p>	<p>Тема 3.1. Баскетбол. Техника безопасности. Критерии оценки: Анализирует травмоопасные ситуации в командных играх связанные с двигательной деятельностью.</p>	2		2		Практич
	<p>Тема 3.2. Баскетбол. Правила игры Критерии оценки: Владеет правилами для улучшения спортивно-специфических двигательных действий.</p>	2		2		Практич	Техника передачи мяча
	<p>Тема 3.3. Баскетбол. Техника игры в нападении Критерии оценки: Анализирует и выполняет основные технические приёмы в роли нападающего, центрального игрока с использованием дриблинга с</p>	2		2		Практич	Техника перемещение игроков по площадке

<p>центрального игрока с использованием дриблинга с изменением направления движения.</p> <p>4) Выполнять основные технические приёмы в роли защитника, центрального игрока с использованием дриблинга с изменением направления движения.</p> <p>5) Закрепляет при выполнении основные технические приёмы в роли защитника, центрального игрока с использованием дриблинга с изменением направления движения.</p> <p>6) Создавать альтернативные правила и структурные приемы для улучшения качества исполнения в ряде физических упражнений</p> <p>7) Создавать альтернативные правила и структурные приемы для улучшения качества исполнения в ряде физических упражнений</p> <p>8) Закреплять альтернативные правила и структурные приемы для улучшения качества исполнения в ряде физических упражнений</p> <p>9) Сравнить и анализировать комбинацию навыков и последовательности движений при разработке спортивно-</p>	<p>изменением направления движения.</p> <p>Тема 3.4. Баскетбол. Техника игры в защите Критерии оценки: Выполняет основные технические приёмы в роли защитника, центрального игрока с использованием дриблинга с изменением направления движения.</p>	2		2		Практич	Техника игрока в защите и в нападений
	<p>Тема 3.5. Баскетбол. Техника игры в защите Критерии оценки: : Выполняет основные технические приёмы в роли защитника, центрального игрока с использованием дриблинга с изменением направления движения.</p>	2		2		Практич	Техника безопасности
	<p>Тема 3.6. Баскетбол. Передачи мяча в движении Критерии оценки: Создает альтернативные правила и структурные приемы для улучшения качества исполнения в ряде физических упражнений</p>	2		2		Практич	Техника безопасности в гимнастике
	<p>Тема 3.7. Баскетбол. Передачи мяча в движении Критерии оценки: Создает альтернативные правила и структурные приемы для улучшения качества исполнения в ряде физических упражнений</p>	2		2		Практич	Технико тактическая подготовка
	<p>Тема 3.8. Баскетбол. Передачи мяча в движении Критерии оценки: Закрепляет альтернативные правила и структурные приемы для улучшения качества исполнения в ряде физических упражнений</p>	2		2		Практич	Технико тактическая подготовка
	<p>Тема 3.9. Баскетбол перемещение игроков по площадке. Критерии оценки: Сравнивает и анализирует комбинацию навыков и последовательности движений при разработке спортивно-специфических техник.</p>	2		2		Практич	Технико тактическая подготовка
	<p>Тема 3.10. Баскетбол. Перехваты и выбивания мяча Критерии оценки: Выполняет основные технические приёмы в роли защитника, нападающего, центрального игрока с использованием дриблинга с изменением направления движения.</p>	2		2		Практич	Технико тактическая подготовка
	<p>Тема 3.11. Баскетбол. Штрафной бросок. Критерии</p>	2		2		Практич	Технико

<p>специфических техник.</p> <p>10)Выполнять основные технические приёмы в роли защитника, нападающего, центрального игрока с использованием дриблинга с изменением направления движения.</p> <p>11)Комбинировать точность, контроль и маневренность в широком диапазоне спортивно-специфических навыков.</p> <p>12)Анализировать травмоопасные ситуации в командных играх связанные с двигательной деятельностью.</p> <p>13)Владеть правилами и приемами для улучшения спортивно-специфических двигательных действий</p> <p>14) Сравнить и анализировать комбинацию навыков и последовательности движений при разработке спортивно-специфических техник</p> <p>15)Создавать альтернативные правила и структурные приемы для улучшения качества исполнения в ряде физических упражнений.</p> <p>16)Комбинировать точность, контроль и маневренность в широком диапазоне спортивно-специфических навыков.</p>	<p>оценки: Комбинирует точность, контроль и маневренность в широком диапазоне спортивно-специфических навыков.</p>						тактическая подготовка
	<p>Тема 3.12. Волейбол. Техника безопасности. Правила игры Критерии оценки: Анализирует травмоопасные ситуации в командных играх связанные с двигательной деятельностью.</p>	2		2		Практич	Технико тактическая подготовка
	<p>Тема 3.13. Волейбол. Правила игры Критерии оценки: Владеет правилами и приемами для улучшения спортивно-специфических двигательных действий</p>	2		2		Практич	Технико тактическая подготовка
	<p>Тема 3.14. Волейбол. Техника игры в нападении. Критерии оценки: Сравнивает и анализирует комбинацию навыков и последовательности движений при разработке спортивно-специфических техник</p>	2		2		Практич	Технико тактическая подготовка
	<p>Тема 3.15. Волейбол. Техника игры в защите. Критерии оценки: Создает альтернативные правила и структурные приемы для улучшения качества исполнения в ряде физических упражнений.</p>	2		2		Практич	Устный ответ
	<p>Тема 3.16. Волейбол. Виды передач на месте, в движении. Критерии оценки: Комбинирует точность, контроль и маневренность в широком диапазоне спортивно-специфических навыков.</p>	2		2		Практич	Устный ответ
<p>Раздел 3: Гимнастика</p> <p>1)Анализировать и оценивать</p>	<p>Тема 4.1. Гимнастика. Техника безопасности. Критерии оценки: Анализирует и оценивает</p>	2		2		Практич	Составляет комплекс

<p>особенности разминок и техники безопасности.</p> <p>2) Владеть и разбирается в особенностях видов гимнастики</p> <p>3) Применять основные строевые приемы и движения, умеет выполнять их с изменением направления движения.</p> <p>4) Применять основные строевые приемы и движения, умеет выполнять их с изменением направления движения.</p> <p>5) Развивать знания и навыки для опыта физической активности</p> <p>6) Экспериментировать с тактиками, стратегиями и структурными идеями для повышения уверенности и улучшения способностей</p> <p>7) Внедрять стратегии управления рисками для развития и оценивания физических занятий</p> <p>8) Развивать новые двигательные способности для улучшения качества их выполнения.</p> <p>9) Экспериментировать с тактиками, стратегиями и структурными идеями для повышения уверенности и улучшения способностей.</p> <p>10) Разрабатывать и внедрять</p>	особенности разминок и техники безопасности.						специальные упражнения лыжников
	<p>Тема 4.2. Гимнастика. Техника безопасности. Виды гимнастики.</p> <p>Критерии оценки: Владеет и разбирается в особенностях видов гимнастики</p>	2		2		Практич	Устный ответ
	<p>Тема 4.3. Гимнастика. Строевые упражнения.</p> <p>Критерии оценки: Применяет основные строевые приемы и движения, уметь выполнять их с изменением направления движения.</p>	2		2		Практич	Скоростно-силовая подготовка
	<p>Тема 4.4. Гимнастика. Строевые упражнения.</p> <p>Критерии оценки: Применяет основные строевые приемы и движения, уметь выполнять их с изменением направления движения.</p>	2		2		Практич	Технико тактическая подготовка
	<p>Тема 4.5. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Критерии оценки: Развивает знания и навыки для опыта физической активности</p>	2		2		Практич	Технико тактическая подготовка
	<p>Тема 4.6. Гимнастика. Прикладные упражнения.</p> <p>Критерии оценки: Экспериментирует с тактиками, стратегиями и структурными идеями для повышения уверенности и улучшения способностей</p>	2		2		Практич	Технико тактическая подготовка
	<p>Тема 4.7. Гимнастика. Акробатические упражнения.</p> <p>Критерии оценки: Внедряет стратегии управления рисками для развития и оценивания физических занятий</p>	2		2		Практич	Технико тактическая подготовка
	<p>Тема 4.8. Гимнастика. Упражнения на гимнастических снарядах</p> <p>Критерии оценки: Развивает новые двигательные способности для улучшения качества их выполнения</p>	2		2		Практич	Технико тактическая подготовка
	<p>Тема 4.9. Гимнастика. Элементы оздоровительной гимнастики.</p> <p>Критерии оценки: Экспериментирует с тактиками, стратегиями и структурными идеями для</p>	2		2		Практич	Техника бега на короткие дистанции

	разминки и техники восстановления с учетом возрастных особенностей. 11) Проводить безопасные занятия с помощью физических нагрузок, направленных на укрепление здоровья 12) Обсуждать краткосрочные и долгосрочные эффекты на организм, которые оказывают упражнения различной интенсивности.	повышения уверенности и улучшения способностей. Тема 4.10. Гимнастика. Элементы производственной гимнастики Критерии оценки: Разрабатывает и внедряет разминки и техники восстановления с учетом возрастных особенностей.	2		2		Практич	Техника низкого старта
2	Раздел 4. Классификация и применение лыжных ходов, техника прохождения спусков и поворотов на лыжах: 1) Применять технику одновременных, классических ходов. 2) Использует технику попеременных, классических ходов. 3) Применять технику одновременных, классических ходов. 4) Применять специальные упражнения для прохождения спусков и поворотов на лыжах. 5) Демонстрировать способы торможения на лыжах на спусках различной крутизны. 6) Использовать специальные тренировочные способы передвижения на лыжах в тренировочном процессе.	Тема 2.1. Закрепление техники одновременных, классических ходов. Критерии оценки: Применяет технику одновременных, классических ходов.	2		2		Практич	Тактические действия
		Тема 2.2. Закрепление техники попеременных, классических ходов: Использует технику попеременных, классических ходов.	2		2		Практич	Техника бега на средние и длинные дистанций
		Тема 2.3. Закрепление техники одновременных, коньковых ходов. Критерии оценки: Применяет технику одновременных, классических ходов.	2		2		Практич	Технико тактическая подготовка
		Тема 2.4. Техника прохождения спусков и поворотов на лыжах. Критерии оценки: Применяет специальные упражнения для прохождения спусков и поворотов на лыжах.	2		2		Практич	Технико тактическая подготовка
		Тема 2.5. Способы торможения на лыжах. Критерии оценки: Демонстрирует способы торможения на лыжах на спусках различной крутизны.	2		2		Практич	Техника игры Баскетбола
		Тема 2.6. Закрепление тренировочных способов передвижения на лыжах.	2		2		Практич	Правила игры

<p>7) Организовывать соревнования по лыжным гонкам.</p> <p>8) Демонстрировать заполнение планирующей документации при проведении соревнования по лыжным гонкам.</p> <p>9) . Использовать специальные скоростно-силовые упражнения при подготовке лыжников-гонщиков.</p> <p>10) Планировать тренировочный процесс лыжников-гонщиков.</p> <p>11) Определять типичные ошибки в технике при использовании классических, лыжных ходов.</p> <p>12) Определять типичные ошибки в техники при использовании коньковых, лыжных ходов.</p> <p>13) Демонстрировать подбор, подготовку и использование лыжного инвентаря.</p> <p>14) Использовать лыжные мази и парафины строго по назначению.</p> <p>15) Демонстрировать одновременные, классические ходы.</p> <p>16) Применять лыжные попеременные, классические ходы.</p> <p>17) Демонстрировать одновременные, коньковые ходы.</p>	<p>Критерии оценки: Использует специальные тренировочные способы передвижения на лыжах в тренировочном процессе.</p>						
	<p>Тема 2.7. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.</p> <p>Критерии оценки: Организовывает соревнование по лыжным гонкам.</p>	2		2		Практич	Техника игры в нападении
	<p>Тема 2.8. Планирующая документация при проведении соревнований по лыжным гонкам.</p> <p>Критерии оценки: Демонстрирует заполнение планирующей документаций при проведении соревнований по лыжным гонкам</p>	2		2		Практич	Техника игры в защите
	<p>Тема 2.9. Скоростно-силовая подготовка лыжников-гонщиков.</p> <p>Критерии оценки: Использует специальные скоростно-силовые упражнения при подготовке лыжников-гонщиков.</p>	2		2		Практич	Техника игры в защите использование м дриблинга
	<p>Тема 2.10. Планирование тренировочного процесса лыжников-гонщиков.</p> <p>Критерии оценки: Планирует тренировочный процесс лыжников-гонщиков.</p>	2		2		Практич	Техника передачи мяча в движении
	<p>Тема 2.11. Совершенствование техники классических, лыжных ходов.</p> <p>Критерии оценки: Определяет типичные ошибки в технике при использовании классических, лыжных ходов.</p>	2		2		Практич	Техника передачи мяча в движении
	<p>Тема 2.12. Совершенствование техники коньковых, лыжных ходов.</p> <p>Критерии оценки: Определяет типичные ошибки при использовании коньковых, лыжных ходов.</p>	2		2		Практич	Техника передачи мяча
	<p>Тема 2.13. Подбор, подготовка и использование лыжного инвентаря.</p> <p>Критерии оценки: Демонстрирует</p>	2		2		Практич	Техника перемещение игроков по

<p>18) Использовать технику прохождения спусков на лыжах.</p> <p>19) Применять различные способы торможения на лыжах.</p> <p>20) Демонстрировать технику преодоления подъемов способом елочка, лесенкой, ступающим шагом.</p> <p>21) Составлять игры на учебной и тренировочной лыжне.</p> <p>22) Демонстрировать строевые упражнения с лыжами и на лыжах.</p> <p>23) Использовать лыжный инвентарь строго по назначению и транспортировка лыжного инвентаря к месту занятий.</p> <p>24) Демонстрировать технику полу конькового тренировочного лыжного хода.</p>	<p>подбор ,подготовку и использование лыжного инвентаря.</p>						площа
	<p>Тема 2.14. Применение лыжных мазей и парафинов. Критерии оценки: Использует лыжные мази и парафины строго по назначению.</p>	2		2		Практич	Техника игрока в защите и в нападений
	<p>Тема 2.15. Применение лыжных одновременных, классических ходов. Критерии оценки: Демонстрирует одновременные, классические ходы .</p>	2		2		Практич	Техника безопасности
	<p>Тема 2.16. Применение лыжных попеременных, классических ходов. Критерии оценки: Применяет лыжные попеременные , классические ходы.</p>	2		2		Практич	Техника безопасности в гимнастике
<p>Раздел 6: Национальные виды спорта</p> <p>1) Понимать и детально описывать сложные вопросы здоровья, техники безопасности, а также способы снижения потенциальных угроз здоровью.</p> <p>2) Анализировать правила соревновательной деятельности и правила судейства</p> <p>3) Анализировать поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во</p>	<p>Тема 6.1. Национальные виды спорта. Тогыз кумалак. Техника безопасности. Правила игры Критерии оценки: Понимает и детально описывает сложные вопросы здоровья, техники безопасности, а также способы снижения потенциальных угроз здоровью.</p>	2		2		Практич	Технико тактическая подготовка
	<p>Тема 6.2. Национальные виды спорта. Тогыз кумалак. Правила игры Критерии оценки: : Анализирует поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество время соревнований</p>	2		2		Практич	Технико тактическая подготовка
	<p>Тема 6.3. Национальные виды спорта. Тогыз кумалак Технико-тактические действия нападения Критерии оценки: Анализирует поведение,</p>	2		2		Практич	Технико тактическая подготовка

<p>время соревнований</p> <p>4) Создавать, анализировать, сравнивать и сопоставлять различные тактики, стратегии и композиционные идеи в широком диапазоне</p> <p>5) Понимать и детально описывать сложные вопросы здоровья, техники безопасности, а также способы снижения потенциальных угроз здоровью</p> <p>6) Анализировать правила соревновательной деятельности и правила судейства</p> <p>7) Обобщать и использовать специфические двигательные действия, выполнять различные упражнения, демонстрируя и объясняя комбинации и их последовательность.</p> <p>8) Создавать различные тактики, стратегии и композиционные идеи в широком диапазоне.</p>	<p>отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований</p>						
	<p>Тема 6.4. Национальные виды спорта. Тогыз кумалак. Техничко-тактические действия защиты</p> <p>Критерии оценки: Создает, анализирует, сравнивает и сопоставляет различные тактики, стратегии и композиционные идеи в широком диапазоне.</p>	2		2		Практич	Техничко тактическая подготовка
	<p>Тема 6.5. Национальные виды спорта. Асык ату. Техника безопасности. Правила игры</p> <p>Критерии оценки: Понимает и детально описывает сложные вопросы здоровья, техники безопасности, а также способы снижения потенциальных угроз здоровью.</p>	2		2		Практич	Техничко тактическая подготовка
	<p>Тема 6.6. Национальные виды спорта. Асык ату.</p> <p>Критерии оценки: Анализирует правила соревновательной деятельности и правила судейства</p>	2		2		Практич	Техничко тактическая подготовка
Итого часов:		120		120			