

**Ақмола облысы білім басқармасының
жапындағы «Есіл қаласы, агротехникалық колледжі»
мемлекеттік коммуналдық қазыналық кәсіпорны**



УТВЕРЖАЮ

И.о. директора АТК, т. Есмаев
Н. Гайко

2022 год

**Пән бойынша оқу жұмыс бағдарламасы
Рабочая учебная программа по дисциплине**

БМ 01 Развитие и совершенствование физических качеств

(Пән немесе модуль атауы / наименование модуля или дисциплины)

Мамандығы/ Специальность 71613300 Техническое обслуживание, ремонт и эксплуатация автомобильного транспорта

07161300 Автомобиль көлігіне техникалық қызмет көрсету, жөндеу және пайдалану
(код және атауы/ код и наименование)

Біліктілігі/ Квалификация 3W07161301 Автокөлік жөндеу слесары
3W07161301 Слесарь по ремонту автомобилей
(код және атауы/ код и наименование)

Оқу түрі/ Форма обучения күндізгі базасында негізгі орта білім беру
дневная на базе основного среднего образования

Жалпы сағат саны 168 **кредиттер** 7
Общее количество часов 168 **кредитов** 7

Әзірлеуші/ Разработчик Скороход Сергей Андреевич
Кополенько Эдуард Владимирович

Қолы/ Подпись  

Пояснительная записка

Описание дисциплины/модуля	Изучение данного модуля направлено на формирование физической культуры студента, происходит не только приобретением двигательных умений и связанных с ними знаний, но и развитие физических качеств
Формируемые компетенции	<ul style="list-style-type: none"> - здоровьесбережения: - способность организовать свою жизнь в соответствии с социально значимыми - представлениями о здоровом образе жизни: - достигать и поддерживать должный уровень физической подготовленности: - необходимой для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности; - способность к формированию, поддержанию и использованию конструктивных общефизических и социально-психологических ресурсов: - необходимых для здорового образа жизни; потребность в личностной безопасности, выносливостью
Пререквизиты	Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, приобретенные при изучении следующих дисциплин: «Самопознание», «Анатомия человека», «Физика», «Основы различных видов спорта».
Постреквизиты	Знания, умения и навыки, полученные при изучении дисциплины необходимы для освоения следующих дисциплин: «Методические основы педагогической практики», «Управление процессом спортивной подготовки в избранном виде спорта».
Необходимые средства обучения, оборудование	Спортивный зал, стадион, спортивное оборудование и инвентарь, ИКТ
Контактная информация педагога(ов):	
Фамилия, имя, отчество (при его наличии)	
Скороход Сергей Андреевич	Тел.: 8 708 179 35 38 e-mail (e-майл):
Кононенко Эдуард Владимирович	Тел.: 8747 660 31 41 e-mail: kononenko10121986@gmail.com

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 совершенствование физических качеств	168			24	60	36	48		
Всего:	168			24	60	36	48		
Итого на обучение по дисциплине/модулю	168			24	60	36	48		

Содержание рабочей учебной программы

№	Разделы/результаты обучения	Критерии оценки и/или темы занятий	Всего часов	из них				Самостоятельная работа студента с педагогом	Самостоятельная работа студента	Тип занятия
				Теоретические	Лабораторно-практические	Индивидуальные	Производственное обучение/профессиональная практика			
РО 1.1	Укреплять здоровье и соблюдать принципы здорового образа жизни	Объясняет правила техники безопасности по национальным видам спорта на занятиях физической культуры	48	8	40					
1-2		Национальные виды спорта (12 часов) Тема 1. Тогыз кумалак. Техника безопасности. Правила игры	2	2						Урок усвоения новых знаний
3-4		Тема 2. Тогыз кумалак Технические действия нападения	2		2					Комбинированный урок
5-6		Тема 3. Тогыз кумалак. Технические действия защиты.	2		2					урок контроля знаний и умений
7-8		Тема 4. Асык ату. Техника безопасности. Правила игры	2		2					комбинированный
9-10		Тема 5. Асык ату. Технические действия нападения.	2		2					комбинированный
11-12		Тема 6. Асык ату. Технические действия нападения.	2		2					урок контроля знаний и умений
		Объясняет правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры								
13-14		Спортивные игры (22 часа) Тема 1. Футзал. Техника безопасности. Основные правила игры	2	2						урок усвоение новых знаний
15-16		Тема 2. Футзал. Перемещение игроков по полю	2		2					комбинированный

17-18		Тема 3. Футзал. Перемещение игроков по полю	2		2					комбинированный
19-20		Тема 4. Футзал. Владение мячом	2		2					комбинированный
21-22		Тема 5. Футзал. Индивидуальные действия игроков в нападении и защита.	2		2					урок контроля знаний и умений
23-24		Тема 6. Футзал. Индивидуальные действия игроков в нападении и защита	2		2					комбинированный
25-26		Тема 7. Футзал. Техника-тактические действия игроков при стандартных положениях.	2		2					урок контроля знаний и умений
27-28		Тема 8. Настольный теннис. Техника безопасности. Правила игры.	2	2						урок усвоение новых знаний
29-30		Тема 9. Настольный теннис. Стойка и передвижение.	2		2					комбинированный
31-32		Тема 10. Настольный теннис. Стойка и передвижение.	2		2					комбинированный
33-34		Тема 11. Настольный теннис. Подачи и приемы.	2		2					урок контроля знаний и умений
		Объясняет технику безопасности в гимнастике на занятиях физической культуры								
35-36		Гимнастика (14 часов) Тема 1. Техника безопасности. Виды гимнастики	2	2						урок усвоение новых знаний
37-38		Тема 2. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.	2		2					урок контроля знаний и умений
39-40		Тема 3. Прикладные упражнения.	2		2					комбинированный
41-42		Тема 4. Акробатические упражнения.	2		2					комбинированный
43-44		Тема 5. Акробатические	2		2					урок контроля

		упражнения.								знаний и умений
45-46		Тема 6. Элементы производственной гимнастики. Элементы оздоровительной гимнастики	2		2					комбинированный
47-48		Тема 7. Элементы атлетической гимнастики.	2		2					урок контроля знаний и умений
Р0 1.2	Совершенствовать физические качества и психофизиологические способности	Перечисляет правила игры по видам спорта	120	12	108					
49-50		Спортивные игры – (18 часов) Тема 1. Волейбол. Передача мяча сверху. Тема 5 Волейбол. Передача мяча снизу	2		2					комбинированный
51-52		Тема 2. Волейбол. Поддача мяча.	2		2					урок контроля знаний и умений
53-54		Тема 3. Волейбол. Прием мяча с подачи. Тема 8. Волейбол. Атакующие действия	2		2					комбинированный
55-56		Тема 4. Волейбол. Командные действия игроков в нападении и защита.	2		2					урок контроля знаний и умений
57-58		Тема 5. Волейбол. Атакующие действия	2		2					комбинированный
59-60		Тема 5. Баскетбол. Техника игры в защите	2		2					комбинированный
61-62		Тема 6. Баскетбол. Передачи мяча в движении.	2		2					урок контроля знаний и умений
63-64		Тема 7. Баскетбол. Штрафной бросок	2		2					комбинированный
65-66		Тема 8. Баскетбол. Командные действия игроков в нападении и защита.	2		2					урок контроля знаний и умений
		Выполняет требования техники безопасности по зимним видам спорта и правила поведения в								

		спортивных залах и на улице								
67-68		Зимние виды спорта (10 часов) Тема 1. Лыжный спорт. Техника безопасности. Техника попеременного хода.	2	2						урок усвоение новых знаний
69-70		Тема 2. Техника перехода от одновременных ходов к переменным и обратно. Техника поворотов и торможения.	2		2					комбинированный
71-72		Тема 3. Техника спусков и подъемов. Техника преодоления неровностей. - лыжные гонки 1,3 км.	2		2					урок контроля знаний и умений
73-74		Тема 4. Лыжный спорт. Полуконьковый ход. Одновременный двухшажный коньковый ход	2		2					комбинированный
75-76		Тема 5. Лыжный спорт. Попеременный коньковый ход. - лыжные гонки 3,5 км.	2		2					урок контроля знаний и умений
		Оценивает эффективность выполнения физических упражнений								
77-78		Легкая атлетика (16 часов) Тема 1. Техника безопасности. Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	2	2						урок усвоение новых знаний
79-80		Тема 2. Техника прыжка в длину с места.	2		2					урок усвоение новых знаний
81-82		Тема 3. Техника прыжка в длину с разбега.	2		2					урок усвоение новых знаний
83-84		Тема 4. Высокий старт. Бег на средние дистанции.	2		2					комбинированный

85-86		Тема 5. Метание гранаты.	2		2					комбинированный
87-88		Тема 6. Президентское тестирование	2		2					комбинированный
89-90		Тема 7. Президентское тестирование	2		2					комбинированный
91-92		Тема 8. Президентское тестирование	2		2					комбинированный
		Различает и выполняет элементы ритмической гимнастики, элементы производственной гимнастики, элементы атлетической гимнастики и элементы оздоровительной гимнастики								
93-94		Гимнастика (12 часов) Тема 1. Техника безопасности. Виды гимнастики	2	2						урок усвоение новых знаний
95-96		Тема 2. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.	2		2					урок контроля знаний и умений
97-98		Тема 3. Прикладные упражнения.	2		2					комбинированный
99-100		Тема 4. Акробатические упражнения.	2		2					урок контроля знаний и умений
101-102		Тема 5. Элементы производственной гимнастики. Элементы оздоровительной гимнастики	2		2					комбинированный
103-104		Тема 6. Элементы атлетической гимнастики.	2		2					урок контроля знаний и умений
		Различает технические действия спортивных игр								
105-106		Спортивные игры (32 часа) Тема 1. Волейбол. Техника безопасности. Основные правила	2	2						урок усвоение новых знаний

		игры.								
107-108		Тема 2. Волейбол. Перемещение игроков. Тема 11. Волейбол. Стойка волейболиста	2		2					комбинированный
109-110		Тема 3. Волейбол. Передача мяча сверху. Тема 13 Волейбол. Передача мяча снизу	2		2					комбинированный
111-112		Тема 4. Волейбол. Подача мяча.	2		2					урок контроля знаний и умений
113-114		Тема 5. Волейбол. Прием мяча с подачи. Тема 16. Волейбол. Атакующие действия	2		2					комбинированный
115-116		Тема 6. Волейбол. Командные действия игроков в нападении и защита.	2		2					урок контроля знаний и умений
117-118		Тема 7. Баскетбол. Техника безопасности. Правила игры	2	2						урок усвоение новых знаний
119-120		Тема 8. Баскетбол. Перемещение игроков на площадке	2		2					комбинированный
121-122		Тема 9. Баскетбол. Техника игры в защите	2		2					комбинированный
123-124		Тема 10. Баскетбол. Передачи мяча в движении.	2		2					урок контроля знаний и умений
125-126		Тема 11. Баскетбол. Штрафной бросок	2		2					комбинированный
127-128		Тема 12. Баскетбол. Командные действия игроков в нападении и защита.	2		2					урок контроля знаний и умений
129-130		Тема 13. Настольный теннис. Техника безопасности. Правила игры.	2		2					урок усвоение новых знаний
131-132		Тема 14. Настольный теннис. Стойка и передвижение.	2		2					комбинированный
133-134		Тема 15. Настольный теннис. Поддачи и приемы.	2		2					комбинированный

135-136		Тема 16. Настольный теннис. Поддачи и приемы.	2		2					урок контроля знаний и умений
		Различает технику передвижения на лыжах: коньковым и полуконьковым ходом, поперечным и одновременным коньковым ходом								
137-138		Зимние виды спорта (20 часов) Тема 1. Лыжный спорт. Техника безопасности. Техника попеременного хода.	2	2						комбинированн ый
139-140		Тема 2. Лыжный спорт. Техника попеременного хода.	2		2					комбинированн ый
141-142		Тема 3. Техника перехода от одновременных ходов к переменным и обратно. Техника поворотов и торможения.	2		2					комбинированн ый
143-144		Тема 4. Техника перехода от одновременных ходов к переменным и обратно. Техника поворотов и торможения.	2		2					комбинированн ый
145-146		Тема 5. Техника спусков и подъемов. Техника преодоления неровностей. - лыжные гонки 1,3 км.	2		2					урок контроля знаний и умений
147-148		Тема 6. Лыжный спорт. Полуконьковый ход. Одновременный двухшажный коньковый ход	2		2					комбинированн ый
149-150		Тема 7. Лыжный спорт. Полуконьковый ход. Одновременный двухшажный коньковый ход	2		2					комбинированн ый
151-152		Тема 8. Лыжный спорт. Коньковый ход без отталкивания руками	2		2					комбинированн ый

153-154		Тема 9. Лыжный спорт. Коньковый ход без отталкивания руками	2		2					комбинированный
155-156		Тема 10. Лыжный спорт. Попеременный коньковый ход - лыжные гонки 3,5 км.	2		2					урок контроля знаний и умений
		Анализирует функциональное состояние собственного организма при выполнении физических упражнений с целью достижения оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций								
157-158		Легкая атлетика (12 часов) Тема 1. Высокий старт. Бег на средние дистанции	2		2					комбинированный
159-160		Тема 2. Техника прыжка в длину с места	2		2					комбинированный
161-162		Тема 3. Техника прыжка в длину с разбега.	2		2					комбинированный
163-164		Тема 4. Президентское тестирование	2		2					комбинированный
165-166		Тема 5. Президентское тестирование	2		2					комбинированный
167-168		Тема 6. Президентское тестирование	2		2					комбинированный
	Итого часов		168	20	148					