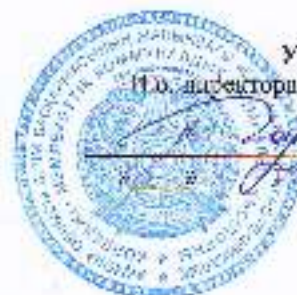


**Ақмола облысы білім басқармасының
жанындағы «Есіл қаласы, агротехникалық колледжі»
мемлекеттік коммуналдық қазыналық кәсіпорны**



УТВЕРЖДАЮ

Н.О. директор АТК, г. Есіл

Н. Тоғба

2022 год

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

БМ 01 Развитие и совершенствование физических качеств

(Пән пәніне модуль атауы / наименование модуля или дисциплины)

Мамандығы/ Специальность 10130300 Тамақтандыруды ұйымдастыру
10130300 Организация питания
(код және атауы/ код и наименование)

Біліктілігі/ Квалификация 3W10130302 Аспаз
3W10130302 Повар
(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 144 кредиттер 6
Общее количество часов 144 кредитов 6

Әзірлеуші/ Разработчик Скороход Сергей Андреевич
Кононенко 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	144			12	60	24	48		
Всего:	144			12	60	24	48		
Итого на обучение по дисциплине/модулю	144			12	60	24	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 игры в национальных видах спорта	24	4	20					
1-2		Национальные виды спорта (4 часа) Тема 1. Тогыз кумалак. Техника безопасности. Правила игры	2	2						урок усвоение новых знаний
3-4		Тема 2. Асык ату. Техника безопасности. Правила игры	2		2					урок усвоение новых знаний
		Выполняет требования техники безопасности по игровым видам спорта и правила поведения в спортивных залах								
5-6		Спортивные игры (12 часов) Тема 1. Футзал. Техника безопасности. Основные правила игры	2		2					урок усвоение новых знаний
7-8		Тема 2. Футзал. Перемещение игроков по полю	2		2					комбинированный
9-10		Тема 3. Футзал. Владение мячом	2		2					комбинированный
11-12		Тема 4. Футзал. Индивидуальные действия игроков в нападении и защита.								урок контроля знаний и умений
13-14		Тема 5. Футзал. Индивидуальные действия игроков в нападении и защита	2		2					комбинированный
15-16		Тема 6. Футзал. Техника-	2		2					урок контроля

		тактические действия игроков при стандартных положениях.								знаний и умений
		Различает строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения								
17-18		Гимнастика (8 часов) Тема 1. Техника безопасности. Виды гимнастики	2	2						урок усвоение новых знаний
19-20		Тема 2. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.	2		2					урок контроля знаний и умений
21-22		Тема 3. Прикладные упражнения.	2		2					комбинированный
23-24		Тема 4. Акробатические упражнения.	2		2					урок контроля знаний и умений
Р0 1.2	Совершенствовать физические качества и психофизиологические способности	Выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими действиями	120	16	104					
25-26		Спортивные игры (26 часов) Тема 1. Волейбол. Техника безопасности. Основные правила игры.		2						урок усвоение новых знаний
27-28		Тема 2 Волейбол. Перемещение игроков.	2		2					комбинированный
29-30		Тема 3. Волейбол. Стойка волейболиста	2		2					комбинированный
31-32		Тема 4. Волейбол. Передача мяча сверху.	2		2					комбинированный
33-34		Тема 5 Волейбол. Передача мяча снизу	2		2					комбинированный
35-36		Тема 6. Волейбол. Подача мяча.	2		2					урок контроля знаний и умений
37-38		Тема 7. Волейбол. Прием мяча с подачи.	2		2					комбинированный
39-40		Тема 8. Волейбол. Атакующие действия	2		2					комбинированный

41-42		Тема 9. Волейбол. Командные действия игроков в нападении и защита.	2		2					урок контроля знаний и умений
43-44		Тема 10. Баскетбол. Техника безопасности. Правила игры	2	2						урок усвоение новых знаний
45-46		Тема 11. Баскетбол. Перемещение игроков на площадке	2		2					комбинированный
47-48		Тема 12. Баскетбол. Техника игры в нападении	2		2					комбинированный
49-50		Тема 13. Баскетбол. Техника игры в защите	2		2					комбинированный
51-52		Тема 14. Баскетбол. Передачи мяча в движении.	2		2					урок контроля знаний и умений
53-54		Тема 15. Баскетбол. Штрафной бросок	2		2					комбинированный
55-56		Тема 16. Баскетбол. Командные действия игроков в нападении и защита.	2		2					урок контроля знаний и умений
		Различает технику передвижения на лыжах: коньковым и полуконьковым ходом, поперечным и одновременным коньковым ходом								
57-58		Зимние виды спорта (12 часов) Тема 1. Лыжный спорт. Техника безопасности. Техника попеременного хода.	2	2						урок усвоение новых знаний
59-60		Тема 2. Техника перехода от одновременных ходов к переменным и обратно. Техника поворотов и торможения.	2		2					комбинированный
61-62		Тема 3. Техника спусков и подъемов. Техника преодоления неровностей. - лыжные гонки 1,3 км.	2		2					урок контроля знаний и умений

63-64		Тема 4. Лыжный спорт. Полуконьковый ход. Одновременный двухшажный коньковый ход	2		2					комбинированный
65-66		Тема 5. Лыжный спорт. Коньковый ход без отталкивания руками	2		2					комбинированный
67-68		Тема 6. Лыжный спорт. Попеременный коньковый ход. - лыжные гонки 3,5 км.	2		2					урок контроля знаний и умений
		Выполняет технико-тактические действия при выполнении специальных беговых упражнений								
69-70		Легкая атлетика (10 часов) Тема 1. Техника безопасности. Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	2	2						урок усвоение новых знаний
71-72		Тема 2. Техника прыжка в длину с места.	2		2					
73-74		Тема 3. Техника прыжка в длину с разбега.	2		2					
75-76		Тема 4. Высокий старт. Бег на средние дистанции.	2		2					комбинированный
77-78		Тема 5. Метание гранаты.	2		2					комбинированный
79-80		Тема 6. Президентское тестирование	2		2					комбинированный
81-82		Тема 7. Президентское тестирование	2		2					комбинированный
83-84		Тема 8. Президентское тестирование	2		2					комбинированный
		Применяет различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового								

		образа жизни								
85-86		Спортивные игры (34 часа) Тема 1. Волейбол. Техника безопасности. Основные правила игры.	2	2						урок усвоение новых знаний
87-88		Тема 2. Волейбол. Перемещение игроков.	2		2					комбинированный
89-90		Тема 3. Волейбол. Передача мяча сверху.	2		2					комбинированный
91-92		Тема 13 Волейбол. Передача мяча снизу	2		2					комбинированный
93-94		Тема 11. Волейбол. Стойка волейболиста	2		2					комбинированный
95-96		Тема 4. Волейбол. Подача мяча.	2		2					урок контроля знаний и умений
97-98		Тема 5. Волейбол. Прием мяча с подачи. Тема 16. Волейбол. Атакующие действия	2		2					комбинированный
99-100		Тема 6. Волейбол. Командные действия игроков в нападении и защита.	2		2					урок контроля знаний и умений
101-102		Тема 7. Баскетбол. Техника безопасности. Правила игры	2	2						урок усвоение новых знаний
103-104		Тема 8. Баскетбол. Перемещение игроков на площадке	2		2					комбинированный
105-106		Тема 9. Баскетбол. Техника игры в защите	2		2					комбинированный
107-108		Тема 10. Баскетбол. Передачи мяча в движении.	2		2					урок контроля знаний и умений
109-110		Тема 11. Баскетбол. Штрафной бросок	2		2					комбинированный
111-112		Тема 12. Баскетбол. Командные действия игроков в нападении и защита.	2		2					урок контроля знаний и умений
113-114		Тема 13. Настольный теннис.	2	2						урок усвоение

		Техника безопасности. Правила игры.							новых знаний
115-116		Тема 14. Настольный теннис. Стойка и передвижение.	2		2				комбинированный
117-118		Тема 15. Настольный теннис. Поддачи и приемы.	2		2				комбинированный
119-120		Тема 16. Настольный теннис. Поддачи и приемы.	2		2				урок контроля знаний и умений
		Оценивает функциональное состояние организма и физическую работоспособность							
121-122		Зимние виды спорта (14 часов) Тема 1. Лыжный спорт. Техника безопасности. Техника попеременного хода.	2	2					комбинированный
123-124		Тема 4. Техника перехода от одновременных ходов к переменным и обратно. Техника поворотов и торможения.	2		2				комбинированный
125-126		Тема 5. Техника спусков и подъемов. Техника преодоления неровностей. - лыжные гонки 1,3 км.	2		2				урок контроля знаний и умений
127-128		Тема 7. Лыжный спорт. Полуконьковый ход. Одновременный двухшажный коньковый ход	2		2				комбинированный
129-130		Тема 8. Лыжный спорт. Коньковый ход без отталкивания руками	2		2				комбинированный
131-132		Тема 9. Лыжный спорт. Коньковый ход без отталкивания руками	2		2				комбинированный
133-134		Тема 10. Лыжный спорт. Попеременный коньковый ход - лыжные гонки 3,5 км.	2		2				урок контроля знаний и умений

		Различает общеразвивающие и специальные беговые упражнения								
135-136		Легкая атлетика (10 часов) Тема 1. Техника прыжка в длину с места	2		2					комбинированный
137-138		Тема 2. Техника прыжка в длину с разбега.	2		2					комбинированный
139-140		Тема 3. Президентское тестирование	2		2					комбинированный
141-142		Тема 4. Президентское тестирование	2		2					комбинированный
143-144		Тема 5. Президентское тестирование	2		2					комбинированный
	Итого часов		144	20	124					