

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



УТВЕРЖДАЮ

И.о. руководителя АТК, г. Есиль  
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  
(коды және атауы/ код и наименование)

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

Оқу түрі/ күндізгі базаында пегізгі орта білім беру  
Форма обучения дневная на базе основного среднего образования

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

Әзірлеуші/ Разработчик Скороход Сергей Андреевич  
Кополенко Эдуард Владимирович

Колы/ Подпись

## Пояснительная записка

<b>Описание дисциплины/модуля</b>	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
<b>Формируемые компетенции</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- здоровьесбережения:</li> <li>- способность организовать свою жизнь в соответствии с социально значимыми - представлениями о здоровом образе жизни:</li> <li>- достигать и поддерживать должный уровень физической подготовленности:</li> <li>- необходимой для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности;</li> <li>- способность к формированию, поддержанию и использованию конструктивных общефизических и социально-психологических ресурсов:</li> <li>- необходимых для здорового образа жизни; потребность в личностной безопасности, выносливостью</li> </ul>
<b>Пререквизиты</b>	Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, приобретенные при изучении следующих дисциплин: «Самопознание», «Анатомия человека», «Физика», «Основы различных видов спорта».
<b>Постреквизиты</b>	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».
<b>Необходимые средства обучения, оборудование</b>	Спортивный зал, стадион, спортивное оборудование и инвентарь, ИКТ
<b>Контактная информация педагога(ов):</b>	
<b>Фамилия, имя, отчество (при его наличии)</b>	
Скороход Сергей Андреевич	<b>Тел.:</b> 8 708 179 35 38 <b>e-mail (e-майл):</b>
Кононенко Эдуард Владимирович	<b>Тел.:</b> 8747 660 31 41 <b>e-mail:</b> <a href="mailto:kononenko10121986@gmail.com">kononenko10121986@gmail.com</a>

## 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		
<b>Всего:</b>	168			24	60	36	48		
<b>Итого на обучение по дисциплине/модулю</b>	<b>168</b>			<b>24</b>	<b>60</b>	<b>36</b>	<b>48</b>		

## 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			
<b>РО 1.1</b>	<b>Укреплять здоровье и соблюдать принципы здорового образа жизни</b>	Объясняет правила техники безопасности по национальным видам спорта на занятиях физической культуры	<b>48</b>	<b>8</b>	<b>40</b>					
1-2		<b>Национальные виды спорта (12 часов)</b> Тема 1. Тогыз кумалак. Техника безопасности. Правила игры	2	2					Урок усвоения новых знаний	
3-4		Тема 2. Тогыз кумалак Технико-тактические действия нападения	2		2				Комбинированный уро	
5-6		Тема 3. Тогыз кумалак. Технико-тактические 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. Технико-тактические действия нападения.	2		2				комбинированный	
11-12		Тема 6. Асык ату. Технико-тактические действия нападения.	2		2				урок контроля знаний и умений	
			Объясняет правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры							
13-14		<b>Спортивные игры (22 часа)</b> 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. Поддачи и приемы.	2		2					урок контроля знаний и умений
		Объясняет технику безопасности в гимнастике на занятиях физической культуры								
35-36		<b>Гимнастика (14 часов)</b> 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
<b>РО 1.2</b>	<b>Совершенствовать физические качества и психофизиологические способности</b>	Перечисляет правила игры по видам спорта	<b>120</b>	<b>12</b>	<b>108</b>					
49-50		<b>Спортивные игры – (18 часов)</b> Тема 1. Волейбол. Передача мяча сверху. Тема 5 Волейбол. Передача мяча снизу	2		2					комбинированный
51-52		Тема 2. Волейбол. Подача 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		<b>Зимние виды спорта (10 часов)</b> 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		<b>Легкая атлетика (16 часов)</b> 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		<b>Гимнастика (12 часов)</b> 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		<b>Спортивные игры (32 часа)</b> 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. Подачи 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		<b>Зимние виды спорта (20 часов)</b> Тема 1. Лыжный спорт. Техника безопасности. Техника попеременного хода.	2	2						комбинированный
139-140		Тема 2. Лыжный спорт. Техника попеременного хода.	2		2					комбинированный
141-142		Тема 3. Техника перехода от одновременных ходов к переменным и обратно. Техника поворотов и торможения.	2		2					комбинированный
143-144		Тема 4. Техника перехода от одновременных ходов к переменным и обратно. Техника поворотов и торможения.	2		2					комбинированный
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					комбинированный
149-150		Тема 7. Лыжный спорт. Полуконьковый ход. Одновременный двухшажный коньковый ход	2		2					комбинированный
151-152		Тема 8. Лыжный спорт. Коньковый ход без отталкивания руками	2		2					комбинированный

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		<b>Легкая атлетика (12 часов)</b> 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
	<b>Итого часов</b>		<b>168</b>	<b>20</b>	<b>148</b>					