

Ақмола облысы білім басқармасының  
жанындағы «Есіл қаласы, агротехникалық колледжі»  
мемлекеттік коммуналдық қазыналық кәсіпорны  
Государственное коммунальное казенное предприятие  
«Агротехнический колледж, город Есиль»  
при управлении образования Акмолинской области  
(білім ұйымының атауы/наименование организации образования)

БЕКІТЕМІН УТВЕРЖДАЮ

Бастыңның орынбасары  
Заместитель руководителя  
Н.Ц. Гойко

Т.А.Ә. (егер бар болса) Ф.И.О. (при его наличии)

« 31 » 2023г.

Пән бойынша оқу жұмыс бағдарламасы  
Рабочая учебная программа по дисциплине

01 КМ Физикалық қасиеттерді дамыту және жетілдіру  
БМ 01 Развитие и совершенствование физических качеств

(Пән немесе модуль атауы / наименование модуля или дисциплины)

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

Біліктілігі/ Квалификация 3W10130302 Аспаз  
3W10130302 Повар  
(коды және атауы/ код и наименование)

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

Жалпы сағат саны 144 кредиттер 6  
Общее количество часов 144 кредитов 6

Әзірлеуші/ Разработчик Кононенко Эдуард Владимирович  
(қолы) Т.А.Ә. (егер бар болса)/ подпись) Ф.И.О. (при его наличии)

## 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>	
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	144			24	48	34	38		
<b>Всего:</b>	144			24	48	34	38		
<b>Итого на обучение по дисциплине/модулю</b>	<b>144</b>			<b>24</b>	<b>48</b>	<b>34</b>	<b>38</b>		

## Содержание рабочей учебной программы

№	Разделы/результаты обучения	Критерии оценки и/или темы занятий	Всего часов	из них				Самостоятельная работа студента	Самостоятельная работа студента с педагогом	Тип занятия
				Теоретические	Лабораторно-практические	Индивидуальные	Производственное/профессиональная практика			
<b>РО 1.1</b>	<b>Укреплять здоровье и соблюдать принципы здорового образа жизни</b>	Объясняет правила игры в национальных видах спорта	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>12</b>					
1-2		<b>Национальные виды спорта (4 часа)</b> 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		
	<b>Спортивные игры (12 часов)</b>	Выполняет требования техники безопасности по игровым видам спорта и правила поведения в спортивных залах	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>					
5-6		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.	2	2				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-тактические действия игроков при стандартных положениях.	2	2				урок контроля знаний и умений		
	<b>Гимнастика (8)</b>	Различает строевые,	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>					







95-96		Тема 4. Волейбол. Поддача 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 защите.	2		2					урок контроля знаний и умений
101-102		Тема 7. Баскетбол. Техника безопасности. Правила игры	2	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 защите.	2		2					урок контроля знаний и умений
113-114		Тема 13. Настольный теннис. Техника безопасности. Правила игры.	2	2	2					урок усвоение 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
	<b>Зимние виды спорта (14 часов)</b>	Оценивает функциональное состояние организма и физическую работоспособность	<b>14</b>		<b>14</b>					
121-122		Тема 1. Лыжный спорт. Техника безопасности. Техника попеременного хода.	2	2	2					комбинированный
123-124		Тема 4. Техника перехода от	2		2					комбинированный

			одновременных ходов к переменным и обратно. Техника поворотов и торможения.																ый
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
			<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>	<b>10</b>				<b>10</b>											
135-136			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
			<b>Итого часов</b>	<b>144</b>				<b>12</b>											<b>132</b>