

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 / УТВЕРЖАЮ

Басшының 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 07150500 Дәнекерлеу ісі (түрлері бойынша)  
Сварочное дело (по видам)  
(коды және атауы/ код и наименование)

Біліктілігі/ Квалификация 3W07150501 Электргазымен дәнекерлеуші/  
Электрогазосварщик  
(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 168 кредиттер 7  
Общее количество часов 168 кредитов 7

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	168			36	36	40	56		
<b>Всего:</b>	168			36	36	40	56		
<b>Итого на обучение по дисциплине/модулю</b>	168			<b>36</b>	<b>36</b>	<b>40</b>	<b>56</b>		

## Содержание рабочей учебной программы

№	Разделы/результаты обучения	Критерии оценки и/или темы занятий	Всего часов	из них				Самостоятельная работа студента	Тип занятия
				Теоретические	Лабораторно-практические	Индивидуальные	Производственное/профессиональная практика		
<b>PO 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>20</b>	<b>28</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 урок		
5-6		Тема 3. Тогыз кумалак. Технико-тактические действия защиты.	2	2			урок контроля знаний и умений		
7-8		Тема 4. Бес асык . Техника безопасности. Правила игры	2	2			комбинированный		
9-10		Тема 5. Асык агу. Техника безопасности. Правила игры	2	2			комбинированный		
11-12		Тема 6. Асык агу. Технико-тактические действия нападения.	2	2			урок контроля знаний и умений		
7-8		<b>Спортивные игры (22 часа)</b>	Перечисляет правила игры по видам спорта (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол и т.д, настольный теннис)	<b>22</b>	<b>8</b>	<b>14</b>			
13-14			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
	<b>Гимнастика (14 часов)</b>	Выполняет требования техники безопасности в гимнастике, правила поведения в спортивных залах	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>8</b>					
35-36		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 упражнения.	2		2					урок контроля знаний и умений
45-46		Тема 6. Элементы производственной гимнастики. Элементы оздоровительной	2		2					комбинированный







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 защите.	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. Подачи и приемы.	2		2					урок контроля знаний и умений
	<b>Зимние виды спорта (20 часов)</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>16</b>					
137-138	Различает технику передвижения на лыжах: коньковым и полуконьковым ходом, попережным и одновременным коньковым ходом	2	2						комбинированный
139-140	Тема 1. Лыжный спорт. Техника безопасности. Техника попеременного хода.	2		2					комбинированный
141-142	Тема 2. Лыжный спорт. Техника попеременного хода.	2		2					комбинированный
143-144	Тема 3. Техника перехода от одновременных ходов к попережным и обратно. Техника поворотов и торможения.	2		2					комбинированный
	Тема 4. Техника перехода от одновременных ходов к попережным 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
	<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>	Различает общеразвивающие и специальные беговые упражнения	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>					
157-158		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>56</b>	<b>112</b>					