

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



УТВЕРЖДАЮ

М.о. Директора АТК, г. Есенов

Н. Гойко

2022 год

Пән бойынша оқу жұмыс бағдарламасы  
Рабочая учебная программа по дисциплине

**BM.01 Развитие и совершенствование физических качеств**

(Пән немесе модуль атауы / наименование модуля или дисциплины)

Мамамдығы/ Специальность 04110100 Есеп және аудит  
04110100 Учет и аудит  
(код және атауы / код и наименование)

Біліктілігі/ Квалификация 3W04110101 Бухгалтер-кассир  
3W04110101 Бухгалтер-кассир  
(код және атауы / код и наименование)

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

Жалпы сағат саны 192 кредиттер 8  
Общее количество часов 192 кредитов 8

Әзірлеуші/ Разработчик Скорород Сергей Андреевич  
Конюненко Эдуард Владимирович

Қолы/ 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	192			36	84	36	36			
<b>Всего:</b>	192			36	84	36	36			
<b>Итого на обучение по дисциплине/модулю</b>	192			<b>36</b>	<b>84</b>	<b>36</b>	<b>36</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>	Различает технико-тактические действия	<b>72</b>	<b>10</b>	<b>62</b>					
1-2		<b>Национальные виды спорта (10 часов)</b> Тема 1. Тогыз кумалак. Техника безопасности. Правила игры	2	2					урок усвоение новых знаний	
3-4		Тема 2. Тогыз кумалак Технические действия нападения	2		2				комбинированный	
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				урок контроля знаний и умений	
		Различает технические действия спортивных игр								
11-12	<b>Спортивные игры (50 часов)</b> Тема 1. Футзал. Техника безопасности. Основные правила игры	2		2					урок усвоение новых знаний	
13-14	Тема 2. Футзал. Перемещение игроков по полю	2		2					комбинированный	
15-16	Тема 3. Футзал. Владение мячом	2		2					комбинированный	
17-18	Тема 4. Футзал. Индивидуальные действия игроков в нападении и защита.	2		2					урок контроля знаний и умений	
19-20	Тема 5. Футзал. Индивидуальные	2		2					комбинированный	

		действия игроков в нападении и защита								ый
21-22		Тема 6. Футзал. Техника-тактические действия игроков при стандартных положениях.	2		2					урок контроля знаний и умений
23-24		Тема 7. Волейбол. Техника безопасности. Основные правила игры	2		2					урок усвоение новых знаний
25-26		Тема 8. Волейбол. Перемещение игроков	2		2					комбинированный
27-28		Тема 9. Волейбол. Стойка волейболиста	2		2					комбинированный
29-30		Тема 10. Волейбол. Передача мяча сверху	2		2					комбинированный
31-32		Тема 11 Волейбол. Передача мяча снизу	2		2					комбинированный
33-34		Тема 12. Волейбол. Подача мяча.	2		2					урок контроля знаний и умений
35-36		Тема 13. Волейбол. Прием мяча с подачи.	2		2					комбинированный
37-38		Тема 14. Волейбол. Атакующие действия	2		2					комбинированный
39-40		Тема 17. Волейбол. Игра в защите	2		2					комбинированный
41-42		Тема 16. Волейбол. Командные действия игроков в нападении и защита.	2		2					урок контроля знаний и умений
43-44		Тема 17. Баскетбол. Техника безопасности. Правила игры	2		2					урок усвоение новых знаний
45-46		Тема 18. Баскетбол. Перемещение игроков на площадке	2		2					комбинированный
47-48		Тема 19. Баскетбол. Техника игры в нападении	2		2					комбинированный
49-50		Тема 20. Баскетбол. Техника игры в защите	2		2					комбинированный

51-52		Тема 21. Баскетбол. Передачи мяча в движении.	2		2					урок контроля знаний и умений
53-54		Тема 22. Баскетбол. Перехваты и выбивания мяча	2		2					комбинированный
55-56		Тема 23. Баскетбол. Штрафной бросок	2		2					комбинированный
57-58		Тема 24. Баскетбол. Командные действия игроков в нападении и защита.	2		2					комбинированный
59-60		Тема 25. Баскетбол. Командные действия игроков в нападении и защита.	2		2					урок контроля знаний и умений
		Различает строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения								
61-62		<b>Гимнастика (12 часов)</b> Тема 1. Техника безопасности. Виды гимнастики	2	2						урок усвоение новых знаний
63-64		Тема 2. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.	2		2					урок контроля знаний и умений
65-66		Тема 3. Прикладные упражнения.	2		2					комбинированный
67-68		Тема 4. Акробатические упражнения.	2		2					урок контроля знаний и умений
69-70		Тема 5. Элементы производственной гимнастики. Элементы оздоровительной гимнастики	2		2					комбинированный
71-72		Тема 6. Элементы атлетической гимнастики.	2		2					урок контроля знаний и умений
	<b>Совершенствовать физические качества и психофизиологические способности</b>	. Выполняет требования техники безопасности по зимним видам спорта и правила поведения в спортивных залах и на улице	<b>120</b>	<b>16</b>	<b>104</b>					
73-74		<b>Зимние виды спорта (12 часов)</b>	2	2						урок усвоение

		Тема 1. Лыжный спорт. Техника безопасности. Техника попеременного хода.							новых знаний
75-76		Тема 2. Техника перехода от одновременных ходов к переменным и обратно. Техника поворотов и торможения.	2		2				комбинированный
77-78		Тема 3. Техника спусков и подъемов. Техника преодоления неровностей. - лыжные гонки 1,3 км.	2		2				урок контроля знаний и умений
79-80		Тема 4. Лыжный спорт. Полуконьковый ход. Одновременный двухшажный коньковый ход	2		2				комбинированный
81-82		Тема 5. Лыжный спорт. Коньковый ход без отталкивания руками	2		2				комбинированный
83-84		Тема 6. Лыжный спорт. Попеременный коньковый ход. - лыжные гонки 3,5 км.	2		2				урок контроля знаний и умений
		Различает технические действия спортивных игр							
85-86		<b>Спортивные игры (14 часов)</b> Тема 1. Баскетбол. Командные действия игроков в нападении и защита.	2		2				комбинированный
87-88		Тема 2. Баскетбол. Командные действия игроков в нападении и защита.	2		2				комбинированный
89-90		Тема 3. Баскетбол. Командные действия игроков в нападении и защита.	2		2				урок контроля знаний и умений
91-92		Тема 4. Настольный теннис. Техника безопасности. Правила игры.	2		2				урок усвоение новых знаний

93-94		Тема 5. Настольный теннис. Стойка и передвижение.	2		2					комбинированный
95-96		Тема 6. Настольный теннис. Стойка и передвижение.	2		2					комбинированный
97-98		Тема 7. Настольный теннис. Поддачи и приемы.	2		2					урок контроля знаний и умений
		Оценивает эффективность выполнения физических упражнений								
99-100		<b>Легкая атлетика (16 часов)</b> Тема 4. Техника финиширования.	2		2					урок контроля знаний и умений
101-102		Тема 5. Техника прыжка в длину с места.	2		2					комбинированный
103-104		Тема 6. Техника прыжка в длину с разбега.	2		2					комбинированный
105-106		Тема 7. Метание гранаты.	2		2					комбинированный
107-108		Тема 8. Техника эстафетного бега.	2		2					урок контроля знаний и умений
109-110		Тема 6. Президентское тестирование	2		2					комбинированный
111-112		Тема 7. Президентское тестирование	2		2					комбинированный
113-114		Тема 8. Президентское тестирование	2		2					комбинированный
		Определяет уровни сложности выполняемых двигательных действий								
115-116		<b>Гимнастика (14 часов)</b> Тема 1. Техника безопасности. Виды гимнастики	2	2						урок усвоение новых знаний
117-118		Тема 2. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.	2		2					урок контроля знаний и умений
119-120		Тема 3. Прикладные упражнения.	2		2					комбинированный



121-122		Тема 4. Акробатические упражнения.	2		2					урок контроля знаний и умений
123-124		Тема 5. Элементы производственной гимнастики. Элементы оздоровительной гимнастики	2		2					комбинированный
125-126		Тема 6. Элементы атлетической гимнастики.	2		2					комбинированный
127-128		Тема 7. Элементы атлетической гимнастики.	2		2					урок контроля знаний и умений
		Выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими действиями								
129-130		<b>Спортивные игры (34 часа)</b> Тема 1. Волейбол. Техника безопасности. Основные правила игры.	2	2						урок усвоение новых знаний
131-132		Тема 2. Волейбол. Перемещение игроков. Тема 11. Волейбол. Стойка волейболиста	2		2					комбинированный
133-134		Тема 3. Волейбол. Передача мяча сверху. Тема 13 Волейбол. Передача мяча снизу	2		2					комбинированный
135-136		Тема 4. Волейбол. Подача мяча.	2		2					урок контроля знаний и умений
137-138		Тема 5. Волейбол. Прием мяча с подачи. Тема 16. Волейбол. Атакующие действия	2		2					комбинированный
139-140		Тема 6. Волейбол. Командные действия игроков в нападении и защита.	2		2					урок контроля знаний и умений
141-142		Тема 7. Баскетбол. Техника безопасности. Правила игры	2	2						урок усвоение новых знаний
143-144		Тема 8. Баскетбол. Перемещение игроков на площадке	2		2					комбинированный

145-146		Тема 9. Баскетбол. Техника игры в защите	2		2					комбинированный
147-148		Тема 10. Баскетбол. Передачи мяча в движении.	2		2					урок контроля знаний и умений
149-150		Тема 11. Баскетбол. Штрафной бросок	2		2					комбинированный
151-152		Тема 12. Баскетбол. Командные действия игроков в нападении и защита.	2		2					урок контроля знаний и умений
153-154		Тема 13. Настольный теннис. Техника безопасности. Правила игры.	2	2						урок усвоение новых знаний
155-156		Тема 14. Настольный теннис. Стойка и передвижение.	2		2					комбинированный
157-158		Тема 15. Настольный теннис. Поддачи и приемы.	2		2					комбинированный
159-160		Тема 16. Настольный теннис. Поддачи и приемы.	2		2					комбинированный
161-162		Тема 17. 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								
163-164		Зимние виды спорта (20 часов) Тема 1. Лыжный спорт. Техника безопасности. Техника попеременного хода.	2	2						комбинированный
165-166		Тема 2. Лыжный спорт. Техника попеременного хода.	2		2					комбинированный
167-168		Тема 3. Техника перехода от одновременных ходов к переменным и обратно. Техника поворотов и торможения.	2		2					комбинированный

169-170		Тема 4. Техника перехода от одновременных ходов к переменным и обратно. Техника поворотов и торможения.	2		2					комбинированный
171-172		Тема 5. Техника спусков и подъемов. Техника преодоления неровностей. - лыжные гонки 1,3 км.	2		2					урок контроля знаний и умений
173-174		Тема 6. Лыжный спорт. Полукользящий ход. Одновременный двухшажный коньковый ход	2		2					комбинированный
175-176		Тема 7. Лыжный спорт. Полукользящий ход. Одновременный двухшажный коньковый ход	2		2					комбинированный
177-178		Тема 8. Лыжный спорт. Коньковый ход без отталкивания руками	2		2					комбинированный
179-180		Тема 9. Лыжный спорт. Коньковый ход без отталкивания руками	2		2					комбинированный
181-182		Тема 10. 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								
183-184		<b>Легкая атлетика (10 часов)</b> Тема 1. Техника прыжка в длину с места	2		2					комбинированный
185-186		Тема 2. Техника прыжка в длину с разбега.	2		2					комбинированный
187-188		Тема 3. Президентское тестирование	2		2					комбинированный
189-190		Тема 4. Президентское	2		2					комбинированный

		тестирование								ЫЙ
191-192		Тема 5. Президентское тестирование	2		2					комбинированн ЫЙ
	<b>Итого часов</b>		<b>192</b>	<b>26</b>	<b>166</b>					