

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

Басшының орынбасары
Заместитель руководителя
Н.Ц. Гойко
Т.А.Ә. (егер бар болса) / Ф.И.О. (при его наличии)
« 31 » 2023р.

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 07161600 Ауыл шаруашылығын механикаландыру/
07161600 Механизация сельского хозяйства
(коды және атауы/ код и наименование)

Біліктілігі/ Квалификация 3W07161601 Жөндеуші-слесарь/Слесарь-ремонтник
3W07161603 Ауылшаруашылығын өндірісінің тракторист-
машинисі/ Тракторист-машинист
сельскохозяйственного производства
(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
(қалы) Т.А.Ә. (егер бар болса)/ подпись) Ф.И.О. (при его наличии)

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)	
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	168			24	60	48	36		
Всего:	168			24	60	48	36		
Итого на обучение по дисциплине/модулю	168			24	60	48	36		

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 техники безопасности по национальным видам спорта на занятиях физической культуры	48	6	42					
1-2		Национальные виды спорта (12 часов) Тема 1. Тоғыз кумалақ. Техника безопасности. Правила игры	4	2	2				Урок усвоения новых знаний	
3-4		Тема 2. Тоғыз кумалақ Технико-тактические действия нападения	2		2				Комбинированный урок	
5-6		Тема 3. Тоғыз кумалақ. 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	
		Спортивные игры (22 часа)	Перечисляет правила игры по видам спорта (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол и т.д, настольный теннис)	22	2	20				
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	

										ый
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
	Гимнастика (14 часов)	Выполняет требования техники безопасности в гимнастике, правила поведения в спортивных залах	14	2	12					
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 гимнастики	2		2					комбинированный

47-48		Тема 7. Элементы атлетической гимнастики.	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	14	106					
49-50		Спортивные игры – (18 часов) Тема 1. Волейбол. Передача мяча сверху. Тема 5 Волейбол. Передача мяча снизу	2		2					комбинированный
51-52		Тема 2. Волейбол. Поддача 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	
	Зимние виды спорта (10 часов)	Выполняет требования техники безопасности по зимним видам спорта и правила поведения в спортивных залах и на улице	10	2	8					
67-68		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	2		2					комбинированный

		переменным и обратно. Техника поворотов и торможения.							
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
	Легкая атлетика (16 часов)	Выполняет технико-тактические действия при выполнении специальных беговых упражнений	16	2	14				
77-78		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
	Гимнастика (12 часов)	Различает строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения	12	2	10				
93-94		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
	Спортивные игры (32 часа)	Объясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях	32	6	26					
105-106		Тема 1. Волейбол. Техника безопасности. Основные правила игры.	2	2						урок усвоение новых знаний
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. Поддача 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	2		2					комбинированный

		в защите								ый
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. Поддачи и приемы.	2		2					комбинированный
135-136		Тема 16. Настольный теннис. Поддачи и приемы.	2		2					урок контроля знаний и умений
	Зимние виды спорта (20 часов)	Различает технику передвижения на лыжах: коньковым и полуконьковым ходом, поперечным и одновременным коньковым ходом	20	2	18					
137-138		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
	Легкая атлетика (12 часов)	Различает общеразвивающие и специальные беговые упражнения	12		12					
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
	Итого часов		168	20	148					