Ақмола облысы білім басқармасының
жанындағы «Атбасар ауданы, Атбасар қаласы, аграрлық - индустриялық колледж»
мемлекеттік коммуналдық қазыналық кәсіпорны

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель ГККП «АИК»
В.Лукин
«___» _____ 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 07161300 «Автомобиль көлігіне техникалық қызмет көрсету, жөндеу және пайдалану»
07161300 «Техническое обслуживание, ремонт и эксплуатация автомобильного транспорта»
(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 **базасында** негізгі орта білім беру
Форма обучения очная **на базе** основного среднего образования

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

Әзірлеуші/ Разработчик Урсулян Михаил Мигаевич

Қолы/ Подпись _____

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	• укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; • формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта; • освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; • обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями; • воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
Пререквизиты	Для изучения дисциплин по специализации «Физическая культура и спорт» студенту необходимо иметь знания по самопознание, анатомия человека, основы различных видов спорта, НВТП, физика.
Постреквизиты	Приобретенные знания, умения и навыки помогут будущим специалистам лучше познать свою профессию и повысить педагогическую культуру, обеспечат их исторической перспективой, непосредственно подготовят к практической деятельности.
Необходимые средства обучения, оборудование	Спортивный инвентарь, компьютер, интерактивная доска, учебная литература, дидактический материал
Контактная информация педагога(ов):	
Фамилия, имя, отчество (при его наличии)	тел.: 8 777 036 51 79
	e-mail (е-майл):
Урсулян Михаил Мигаевич	mihail.ursulyan@mail.ru

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			52	20	24	48		
Всего:	144			52	20	24	48		
Итого на обучение по дисциплине/модулю	**144**								

Содержание рабочей учебной программы

№	Результаты обучения	Наименование тем	Всего часов	Тип занятий	Самостоятельная работа студента с педагогом	Самостоятельная работа студента	Критерии
Раздел 1 Лёгкая атлетика			**12**				
1-2	Укреплять здоровье и соблюдать принципы здорового образа жизни	Тема 1. Теория ФВ.	2	Обучение	Провести студентам инструктаж по ТБ		Перечисляет правила техники безопасности на занятиях физической культуры; Выполняет требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах, на стадионе, в бассейне, на катке и на спортивных площадках; Объясняет необходимость ведения здорового образа жизни для улучшения физических качеств.
3-4		Тема 2. Л/а Бег на короткие дистанции.	2			Закрепление пройденного материала	Различает фазы бега на короткие, средние и дальние дистанции;
5-6		Тема 3. Л/а Бег на средние дистанции.	2			Закрепление пройденного материала	Применяет технико-тактическую подготовку в беге на средние и дальние дистанции;
7-8		Тема 4. Л/а метание гранаты, диска.	2			Закрепление пройденного материала	Определяет фазы метания гранаты и фазы толкания ядра; Выполняет подводящие упражнения для овладения

							техникой метания гранаты и техникой толкания ядра;
9-10		Тема 5. Л/а Прыжки в длину с места разбега.	2			Закрепление пройденного материала	Использует технико-тактическую подготовку в прыжке в длину с места и в длину с разбега
11-12		Тема 6. Л/а Бег на длинные дистанции.	2			Закрепление пройденного материала	Выполняет подводящие упражнения для овладения техникой бега на дальние дистанции;
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол			**10**				
13-14	Владеть технической и тактической подготовкой к игре в баскетбол.	Тема 7. С.И. Теория Т.Б.	2			Закрепление пройденного материала	Объясняет правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры
15-16		Тема 8. С.И. Баскетбол Владение мячом, ловля и передача в движении	2			Закрепление пройденного материала	Обьясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в баскетболе
17-18		Тема 9. С.И. Баскетбол Броски в корзину штрафной бросок, трехочковый.	2			Закрепление пройденного материала	Выполняет технические и тактические действия по баскетболу (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, действия в защите и в нападении, финты).

19-20		Тема 10. С.И. Баскетбол Техника игры в защите перемещения в защите стойка в различных направлениях	2	Обучение		Закрепление пройденного материала	Различает технические действия в баскетболе (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, действия в защите и в нападении, финты);
21-22		Тема 11. С.И. Баскетбол круговая тренировка. Учебная игра	2	Контроль	Объяснить и наглядно показать станции круговой тренировки	Закрепление пройденного материала	Выполняет технические и тактические действия по баскетболу (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, действия в защите и в нападении, финты).
Раздел 3 Спортивные игры. Волейбол			**8**				
23-24	Владеть технической и тактической подготовкой к игре в волейбол.	Тема 12. С.И. Волейбол Техника владения мячом (подачи, передачи атакующий удар)	2			Закрепление пройденного материала	Объясняет правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры
25-26		Тема 13. С.И. Волейбол. Блокирование.	2			Закрепление пройденного материала	Выполняет технические и тактические действия в волейбо ле (атакующие действия).
27-28		Тема 14. С.И. Волейбол Защита, стойка, перемещение	2	Обучение		Закрепление пройденного материала	Различает технические действия в волейболе (передвижения, передачи, прием мяча, действия в защите в нападения);
29-30		Тема 15. С.И. Волейбол круговая тренировка. Учебная игра.	2	Контроль	Объяснить и наглядно показать станции круговой	Закрепление пройденного материала	Выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими действиями в волейболе;

					тренировки		
Раздел 4 Спортивные игры. Футзал			**8**				
31-32	Знать правила игры по видам спорта (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол и т.д, настольный теннис). Владеть технической и тактической подготовкой к игре в футбол.	Тема 16. С.И. Футзал Ведение мяча, передвижение футболиста, передачи мяча	2			Закрепление пройденного материала	Выполняет требования техники безопасности по игровым видам спорта и правила поведения в спортивных залах
33-34		Тема 17. С.И. Футзал Удары но воротам	2			Закрепление пройденного материала	Выполняет требования технико-тактических действий
35-36		Тема 18. С.И. Футзал командные действия, элементы атаки	2			Закрепление пройденного материала	Выполняет требования технико-тактических действий
37-38		Тема 19. С.И. круговая тренировка. Учебная игра.	2		Объяснить и наглядно показать станции круговой тренировки	Закрепление пройденного материала	Выполняет требования техники безопасности по игровым видам спорта и правила поведения в спортивных залах
Раздел 5 Спортивные игры. Гандбол			**4**				
39-40	Владеть технической и тактической подготовкой к игре в гандбол.	Тема 20. С.И. Гандбол техника игры в нападениии бег с изм-м направления, ловля мяча на места в движении	2	Обучение		Закрепление пройденного материала	Различает технические действия в гандболе (перемещение, владение мячом, броски по воротам, действия в защите и в нападении);

41-42		Тема 21. С.И. Гандбол Владение мячом, броски по воротом. Учебная игра.	2	Контроль	Объяснить и наглядно показать станции круговой тренировки	Закрепление пройденного материала	Выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими действиями в гандболе;
Раздел 6 Спортивные игры. Настольный теннис			**4**				
43-44	Владеть технической и тактической подготовкой к игре в настольный теннис.	Тема 22. С.И. Н/теннис Подачи	2	Обучение		Закрепление пройденного материала	Выполняет технические и тактические действия в настольном теннисе (стойки и передвижение, подачи и приемы
45-46		Тема 23. С.И. Н/теннис действия игрока в атаке защите	2			Закрепление пройденного материала	Выполняет технические и тактические действия по баскетболу (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, действия в защите и в нападении, финты).
Раздел 7 Гимнастика			**12**				
47-48	Знать технику безопасности по гимнастике на занятиях физической культуры. Выполнять базовые строевые,	Тема 24. Гимнастика Т.Б. акробатика	2		Подстраховывать студента	Закрепление пройденного материала	Различает строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения
49-50		Тема 25. Гимнастика Акробатика стойки на руках на голове.	2	Соверш		Закрепление пройденного материала	Выполняет требования техники безопасности в гимнастике, правила поведения в спортивных залах

51-52	общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения в гимнастике. Выполнять базовые упражнения на гимнастических снарядах	Тема 26. Гимнастика Упр-я на перекладине	2		Постоянно оказывать страховку обучающемуся со стороны преподавателя	Закрепление пройденного материала	Демонстрирует выполнение упражнений на гимнастических снарядах
53-54		Тема 27. Гимнастика Упр-я на брусьях	2			Закрепление пройденного материала	Демонстрирует выполнение упражнений на гимнастических снарядах
55-56		Тема 28. Гимнастика. Опорный прыжок	2	Контроль		Закрепление пройденного материала	Выполнять базовые строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения в гимнастике.
57-58		Тема 29. Гимнастика круговая тренировка	2			Закрепление пройденного материала	Демонстрирует выполнение упражнений на гимнастических снарядах
		Раздел 8. Лыжная подготовка	**8**				
59-60	Совершенствовать физические качества и психофизиологические способности	Тема 30. Лыжная подготовка строевые приемы на лыжах и с лыжами	2	Обучение		Закрепление пройденного материала	Объясняет правила техники безопасности по зимним видам спорта на занятиях физической культуры
61-62		Тема 31. Лыжная подготовка. Повороты на месте переступанием, махом, прожком.	2	Соверш-е		Закрепление пройденного материала	Оценивает функциональное состояние организма и физическую работоспособность

63-64		Тема 32. Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.	2			Закрепление пройденного материала	Выполняет технику передвижения на лыжах: коньковым и полуконьковым ходом, поперечным и одновременным коньковым ходом
65-66		Тема 33. Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход. Одношажный, двухшажный ход.	2			Закрепление пройденного материала	Оценивает функциональное состояние организма и физическую работоспособность
		Раздел 10 Лёгкая атлетика	**6**				
67-68	Знать правила техники безопасности легкой атлетики на занятиях физической культуры.	Тема 34. Л/а Метание гранаты Бег 100 м	2			Закрепление пройденного материала	Выполняет элементы технико-тактической подготовки в метании гранаты
69-70		Тема 35. Л/а Прыжок в длину с места	2		Постоянно оказывать страховку обучающемуся со стороны преподавателя	Закрепление пройденного материала	Использует технико-тактическую подготовку в прыжке в длину с места и в длину с разбега
71-72		Тема 36. Л/а Кросс 3 км, 2 км	2			Закрепление пройденного материала	Выполняет требования технико-тактических действий