

Ақмола облысы білім басқармасының жанындағы
«Есіл қаласы, агротехникалық колледжі» МКҚК

ГККП «Агротехнический колледж, город Есиль»
при управлении образования Акмолинской области
(білім ұйымының атауы/наименование организации образования)



УТВЕРЖДАЮ
Заместитель руководителя

Л.В. Шульга

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

2024 г.

Пән бойынша оқу жұмыс бағдарламасы
Рабочая учебная программа по дисциплине

01 ЖММ Дене қасиеттерін дамыту және жетілдіру
ООМ 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 Ауыл шаруашылығы 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 144 кредиттер 6
Общее количество часов 144 кредитов 6

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

Пояснительная записка

Описание дисциплины/модуля	Данный модуль направлен на развитие и совершенствование физических качеств и психофизиологических способностей студента, соблюдение принципов здорового образа жизни. Целью изучения данного модуля является формирование физической культуры обучающегося, направленных на здоровое физическое развитие, приобретение спортивно-специфических двигательных навыков и физических способностей. Реализация программы предусматривает решение следующих задач: 1) обеспечение прикладными знаниями о профессии социально-экономической области, о физических и психических качествах, необходимых для успешного выполнения финансовых и иных операций, для проявления повышенной работоспособности в условиях будущей профессиональной деятельности; 2) мотивация стремления укрепить свое физическое и психическое здоровье; 3) развитие двигательных навыков обучающихся, способствующих выносливости, быстрой, силе, ловкости и гибкости; 4) воспитание чувства патриотизма, уважения, ответственности и взаимопонимания; 5) стимулирование обучающихся вести здоровый образ жизни на протяжении всей жизни и применять приобретенные навыки в дальнейшем; 6) формирование представления о физической культуре как части общечеловеческой культуры. 7) воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности, укрепления здоровья; 8) обмен практическими навыками и теоретическими знаниями и развития здоровой конкуренции, в процессе обучения, посредством организации соревновательной деятельности 9) использование информационных коммуникационных технологий при изучении теории (правила спорт игр, изучение тактики, тестирование и другие.) 10) ориентация на индивидуальную профессионально-прикладную физическую подготовку при выборе прогнозируемой (будущей) профессии
Формируемые компетенции	- 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: «Анатомия человека», «Физика», «Основы различных видов спорта».
Постреквизиты	Знания, умения и навыки, полученные при изучении дисциплины необходимы для освоения профессиональных модулей.
Необходимые средства обучения, оборудование	Спортивный зал, стадион, спортивное оборудование и инвентарь, ИКТ
Контактная информация педагога(ов):	
Фамилия, имя, отчество (при его наличии) Ахимбеков Булат Айтенович	
	Тел.: 87473219579 e-mail (e-майл): ahimbekov98@mail.ru
Кононенко Эдуард Владимирович	Тел.: 8747 660 31 41 e-mail: kononenko10121986@gmail.com

Распределение часов по семестрам
07161600 Механизация сельского хозяйства

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
ООМ 01 Развитие и совершенствование физических качеств	144			20	52	36	36		
Всего:	144			20	52	36	36		
Итого на обучение по дисциплине/модулю	144			20	52	36	36		

Содержание рабочей учебной программы

№	Разделы/результаты обучения	Критерии оценки и/или темы занятий	Всего часов					Самостоятельная работа студента с педагогом	Самостоятельная работа студента	Тип занятия
				Теоретические	Лабораторно-практические	Индивидуальные	Производ. обучение/профессии практика			
РО 1.1	Укреплять здоровье и соблюдать принципы здорового образа жизни	1.Понимание основных принципов здорового питания, физической активности, гигиены, сна и управления стрессом. 2.Применение полученных знаний на практике, например, в виде изменения рациона питания, увеличения физической активности.	48	6	28			14		
	<i>Национальные виды спорта.</i>	<i>Объясняет правила игры в национальных видах спорта</i>	<i>12</i>	<i>2</i>	<i>8</i>			<i>2</i>		
1 2		Тема 1. Тогыз кумалак. Техника безопасности. Правила игры	2	2						Урок усвоения новых знаний
3 4		Тема 2. Тогыз кумалак Техничко-тактические действия нападения	2		1			1		Комбинированный уро
5 6		Тема 3. Тогыз кумалак. Техничко-тактические действия защиты.	2		2					урок контроля знаний и умений
7 8		Тема 4. Асык ату. Техника безопасности. Правила игры	2		1			1		комбинированный
9 10		Тема 5. Асык ату. Техничко-тактические действия нападения.	2		2					комбинированный

11 12		Тема 6. Асык ату. Технические действия нападения.	2		2					урок контроля знаний и умений
	Спортивные игры.	Объясняет правила игры в национальных видах спорта	22	2	12			8		
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		1			1		комбинированный
17 18		Тема 3. Футзал. Перемещение игроков по полю	2		1			1		комбинированный
19 20		Тема 4. Футзал. Владение мячом	2		2					комбинированный
21 22		Тема 5. Футзал. Индивидуальные действия игроков в нападении и защита.	2		1			1		урок контроля знаний и умений
23 24		Тема 6. Футзал. Индивидуальные действия игроков в нападении и защита	2		1			1		комбинированный
25 26		Тема 7. Футзал. Технические действия игроков при стандартных положениях.	2		1			1		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		1			1		комбинированный
31 32		Тема 10. Настольный теннис. Стойка и передвижение.	2		1			1		комбинированный

33 34		Тема 11. Настольный теннис. Подачи и приемы.	2		1			1		урок контроля знаний и умений
	<i>Гимнастика.</i>	<i>Объясняет технику безопасности в гимнастике на занятиях физической культуры</i>	14	2	8			4		
35 36		Тема 1. Техника безопасности. Виды гимнастики	2	2						урок усвоение новых знаний
37 38		Тема 2. Строевые упражнения. Общеразвивающ ие упражнения.	2		1			1		урок контроля знаний и умений
39 40		Тема 3. Прикладные упражнения.	2		2					комбинир ованный
41 42		Тема 4. Акробатические упражнения.	2		1			1		комбинир ованный
43 44		Тема 5. Акробатические упражнения.	2		1			1		урок контроля знаний и умений
45 46		Тема 6. Элементы производственно й гимнастики. Элементы оздоровительной гимнастики	2		2					комбинир ованный
47 48		Тема 7. Элементы атлетической гимнастики.	2		1			1		урок контроля знаний и умений
Р0 1.2	Совершенствоват ь физические качества и психофизиологич еские способности	Развитие и совершенствование физических качеств, является создание психофизической основы и готовности. Использование средств физической культуры для восстановления профиссеональной работаспособности	96	8	64			24		

		1. Кординация движения 2.Повышение скорости фезических упражнений 3.Совершенствовани е силы, выносливости, быстроты								
	Спортивные игры.	Выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими действиями	12		7			5		
49 50		Тема 1. Волейбол. Передача мяча сверху.Волейбол. Передача мяча снизу	2		1			1		комбини рованны й
51 52		Тема 2. Волейбол. Подача мяча.	2		1			1		урок контрол я знаний и умений
53 54		Тема 3. Волейбол. Прием мяча с подачи. Волейбол. Атакующие действия	2		1			1		комбини рованны й
55 56		Тема 4. Волейбол. Командные действия игроков в нападении и защита.	2		1			1		урок контрол я знаний и умений
57 58		Тема 5. Баскетбол. Штрафной бросок	2		2					комбини рованны й
59 60		Тема 6. Баскетбол. Командные действия игроков в нападении и защита.	2		1			1		урок контрол я знаний и умений
	Легкая атлетика.	Выполняет технико-тактические действия при выполнении специальных беговых упражнений	10	3	6			1		

61 62		Тема 1. Техника безопасности. Техника прыжка в длину с места.	2	1	1				урок усвоение новых знаний
63 64		Тема 2. Техника прыжка в длину с разбега.	2	1	1				урок усвоение новых знаний
65 66		Высокий старт. Бег на средние дистанции.	2		1		1		комбинированный
67 68		Тема 3. Техника метания гранаты.	2		2				комбинированный
69 70		Тема 4. Техника эстафетного бега.	2	1	1				комбинированный
	Гимнастика.	Различает строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения	12	2	6		4		
71 72		Тема 1. Техника безопасности. Виды гимнастики	2	2					урок усвоение новых знаний
73 74		Тема 2. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.	2		1		1		урок контроля знаний и умений
75 76		Тема 3. Прикладные упражнения.	2		2				комбинированный
77 78		Тема 4. Акробатические упражнения.	2		1		1		урок контроля знаний и умений
79 80		Тема 5. Элементы производственной гимнастики. Элементы оздоровительной гимнастики	2		1		1		комбинированный
81 82		Тема 6. Элементы атлетической гимнастики.	2		1		1		урок контроля знаний и умений

	Спортивные игры.	Выполняет подводящие упражнения для овладения технико- тактическими действиями	30	1	19			10		
83 84		Тема 1. Волейбол. Перемещение игроков. Волейбол. Стойка волейболиста	2		2					комбини рованны й
85 86		Тема 2. Волейбол. Передача мяча сверху. Волейбол. Передача мяча снизу	2		1			1		комбини рованны й
87 88		Тема 3. Волейбол. Подача мяча.	2		1			1		урок контрол я знаний и умений
89 90		Тема 4. Волейбол. Прием мяча с подачи. Волейбол. Атакующие действия	2		1			1		комбини рованны й
91 92		Тема 5. Волейбол. Командные действия игроков в нападении и защита.	2		1			1		урок контрол я знаний и умений
93 94		Тема 6. Баскетбол. Техника безопасности. Правила игры	2	1				1		урок усвоение новых знаний
95 96		Тема 7. Баскетбол. Перемещение игроков на площадке	2		1			1		комбини рованны й
97 98		Тема 8. Баскетбол. Техника игры в защите	2		1			1		комбини рованны й

99 100		Тема 9. Баскетбол. Передачи мяча в движении.	2		1			1		урок контрол я знаний и умений
101 102		Тема 10. Баскетбол. Штрафной бросок	2		2					комбини рованны й
103 104		Тема 11. Баскетбол. Командные действия игроков в нападении и защита.	2		1			1		урок контрол я знаний и умений
105 106		Тема 12. Настольный теннис. Техника безопасности. Правила игры.	2		1			1		урок усвоение новых знаний
107 108		Тема 13. Настольный теннис. Стойка и передвижение.	2		2					комбини рованны й
109 110		Тема 14. Настольный теннис. Подачи и приемы.	2		2					комбини рованны й
111 112		Тема 15. Настольный теннис. Подачи и приемы.	2		2					урок контрол я знаний и умений
	Зимние виды спорта.	Различает технику передвижения на лыжах: коньковым и полуконьковым ходом, поперечным и одновременным коньковым ходом	20	2	16			2		
113 114		Тема 1. Лыжный спорт. Техника безопасности. Техника попеременного хода.	2	2						комбини рованны й
115 116		Тема 2. Лыжный спорт. Техника попеременного хода.	2		2					комбини рованны й
117 118		Тема 3. Техника перехода от одновременных ходов к	2		2					комбини рованны й

		переменным и обратно. Техника поворотов и торможения.							
119 120		Тема 4. Техника перехода от одновременных ходов к переменным и обратно. Техника поворотов и торможения.	2		2				комбини рованны й
121 122		Тема 5. Техника спусков и подъемов. Техника преодоления неровностей. - лыжные гонки 1,3 км.	2		2				урок контрол я знаний и умений
123 124		Тема 6. Лыжный спорт. Полуконьковый ход. Одновременный двухшажный коньковый ход	2		2				комбини рованны й
125 126		Тема 7. Лыжный спорт. Полуконьковый ход. Одновременный двухшажный коньковый ход	2		2				комбини рованны й
127 128		Тема 8. Лыжный спорт. Коньковый ход без отталкивания руками	2		2				комбини рованны й
129 130		Тема 9. Лыжный спорт. Коньковый ход без отталкивания руками	2		1		1		комбини рованны й
131 132		Тема 10. Лыжный спорт. Попеременный коньковый ход - лыжные гонки 3,5 км.	2		1		1		урок контрол я знаний и умений

	Легкая атлетика.	Выполняет технико-тактические действия при выполнении специальных беговых упражнений	12		10			2		
133 134		Тема 1. Высокий старт. Тема 2. Техника прыжка в длину с места.	2		2					комбинированный
135 136		Тема 3. Техника прыжка в длину с разбега. Техника эстафетного бега	2		1			1		комбинированный
137 138		Тема 4. Бег на средние дистанции	2		1			1		комбинированный
139 140 141 142 143 144		Тема 5. Президентское тестирование	6		6					комбинированный
		Итого часов:	144	14	92			38		

