

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

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

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель руководителя

*М.В. Шульга* 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 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 Автомобиль жөндеу слесарі/ Слесарь по  
ремонту автомобилей  
(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

<p><b>Описание дисциплины/модуля</b></p>	<p>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.</p> <p>Реализация программы предусматривает решение следующих задач:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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;</li> <li>2) мотивация стремления укрепить свое физическое и психическое здоровье;</li> <li>3) развитие двигательных навыков обучающихся, способствующих выносливости, быстрой, силе, ловкости и гибкости;</li> <li>4) воспитание чувства патриотизма, уважения, ответственности и взаимопонимания;</li> <li>5) стимулирование обучающихся вести здоровый образ жизни на протяжении всей жизни и применять приобретенные навыки в дальнейшем;</li> <li>6) формирование представления о физической культуре как части общечеловеческой культуры.</li> <li>7) воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности, укрепления здоровья;</li> <li>8) обмен практическими навыками и теоретическими знаниями и развития здоровой конкуренции, в процессе обучения, посредством организации соревновательной деятельности</li> <li>9) использование информационных коммуникационных технологий при изучении теории (правила спорт игр, изучение тактики, тестирование и другие.)</li> <li>10) ориентация на индивидуальную профессионально-прикладную физическую подготовку при выборе прогнозируемой (будущей) профессии</li> </ol>
<p><b>Формируемые компетенции</b></p>	<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: «Анатомия человека», «Физика», «Основы различных видов спорта».
<b>Постреквизиты</b>	Знания, умения и навыки, полученные при изучении дисциплины необходимы для освоения профессиональных модулей.
<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> Ахимбеков Булат Айтенович	<b>Тел.:</b> 87473219579 <b>e-mail (e-майл):</b> ahimbekov98@mail.ru
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**  
07161300 Техническое обслуживание, ремонт и эксплуатация  
автомобильного транспорта

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			40	32	36	36			
Всего:	144			40	32	36	36			
Итого на обучение по дисциплине/модулю	<b>144</b>			<b>40</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>36</b>			

## 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/професси практика			
<b>РО 1.1</b>	<b>Укреплять здоровье и соблюдать принципы здорового образа жизни</b>	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.	<b>72</b>	<b>14</b>	<b>38</b>			<b>20</b>		
	<i>Национальные виды спорта.</i>	<i>Объясняет правила игры в национальных видах спорта</i>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>8</b>			<b>2</b>		
1 2		Тема 1. Тогыз кумалак. Техника безопасности. Правила игры	<b>2</b>	1	1					Урок усвоения новых знаний
3 4		Тема 2. Тоғыз кумалақ Техничко-тактические действия нападения	<b>2</b>		1			1		Комбинированный уро
5 6		Тема 3. Тогыз кумалак. Техничко-тактические действия защиты.	<b>2</b>		2					урок контроля знаний и умений
7 8		Тема 4. Асык ату. Техника безопасности. Правила игры	<b>2</b>		1			1		комбинированный
9 10 11		Тема 5. Асык ату. Техничко-тактические	<b>4</b>	2	2					комбинированный

12		действия нападения.							
13 14		Тема 6. Асык ату. Техничко-тактические действия защит.	2	1	1				урок контроля знаний и умений
	<i>Спортивные игры.</i>	<i>Выполняет требования техники безопасности по игровым видам спорта и правила поведения в спортивных залах</i>	24	4	12			8	
15 16		Тема 1. Футзал. Техника безопасности. Основные правила игры	2		2				урок усвоение новых знаний
17 18		Тема 2. Футзал. Перемещение игроков по полю	2		1			1	комбинированный
19 20		Тема 3. Футзал. Перемещение игроков по полю	2		1			1	комбинированный
21 22		Тема 4. Футзал. Владение мячом	2		2				комбинированный
23 24		Тема 5. Футзал. Индивидуальные действия игроков в нападении и защита.	2		1			1	урок контроля знаний и умений
25 26		Тема 6. Футзал. Индивидуальные действия игроков в нападении и защита	2		1			1	комбинированный
26 28		Тема 7. Футзал. Техничко-тактические действия игроков при стандартных положениях.	2		1			1	урок контроля знаний и умений
29 30		Тема 8. Настольный теннис. Техника безопасности. Правила игры.	2	2					урок усвоение новых знаний
31 32 33 34		Тема 9. Настольный теннис. Стойка и передвижение.	4	2	1			1	комбинированный

35 36		Тема 10. Настольный теннис. Стойка и передвижение.	2		1			1		комбинированный
37 38		Тема 11. Настольный теннис. Поддачи и приемы.	2		1			1		урок контроля знаний и умений
	<i>Гимнастика.</i>	<i>Различает строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения</i>	14	2	8			4		
39 40		Тема 1. Техника безопасности. Виды гимнастики	2	2						урок усвоение новых знаний
41 42		Тема 2. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.	2		1			1		урок контроля знаний и умений
43 44		Тема 3. Прикладные упражнения.	2		2					комбинированный
45 46		Тема 4. Акробатические упражнения.	2		1			1		комбинированный
47 48		Тема 5. Акробатические упражнения.	2		1			1		урок контроля знаний и умений
49 50		Тема 6. Элементы производственной гимнастики. Элементы оздоровительной гимнастики	2		2					комбинированный
51 52		Тема 7. Элементы атлетической гимнастики.	2		1			1		урок контроля знаний и умений
	<i>Зимние виды спорта</i>	<i>Различает технику передвижения на лыжах: коньковым и полуконьковым ходом, поперечным и одновременным коньковым ходом</i>	20	4	10			6		
53 54		Тема 1. Лыжный спорт. Техника безопасности. Техника	2	2						комбинированный

		попеременного хода.							
55 56		Тема 2. Лыжный спорт. Техника попеременного хода.	2		2				комбини рованны й
57 58		Тема 3. Техника перехода от одновременных ходов к переменным и обратно. Техника поворотов и торможения.	2		2				комбини рованны й
59 60		Тема 4. Техника перехода от одновременных ходов к переменным и обратно. Техника поворотов и торможения.	2		2				комбини рованны й
61 62		Тема 5. Техника спусков и подъемов. Техника преодоления неровностей. - лыжные гонки 1,3 км.	2		1		1		урок контрол я знаний и умений
63 64		Тема 6. Лыжный спорт. Полуконьковый ход. Одновременный двухшажный коньковый ход	2		1		1		комбини рованны й
65 66		Тема 7. Лыжный спорт. Полуконьковый ход. Одновременный двухшажный коньковый ход	2		1		1		комбини рованны й
67 68		Тема 8. Лыжный спорт. Коньковый ход без отталкивания руками	2		1		1		комбини рованны й
69 70		Тема 9. Лыжный спорт.	2	1			1		комбини рованны й

		Коньковый ход без отталкивания руками							й
71 72		Тема 10. Лыжный спорт. Попеременный коньковый ход - лыжные гонки 3,5 км.	2	1			1		урок контроля знаний и умений
<b>РО 1.2</b>	<b>Совершенствовать физические качества и психофизиологические способности</b>	Развитие и совершенствование физических качеств, является создание психофизической основы и готовности. Использование средств физической культуры для восстановления профессиональной работаспособности 1. Кординация движения 2.Повышение скорости фезических упражнений 3.Совершенствовани е силы, выносливости, быстроты	72	8	44		20		
	<i>Зимние виды спорта.</i>	<i>Различает технику передвижения на лыжах: коньковым и полуконьковым ходом, поперечным и одновременным коньковым ходом</i>	10	2	7		1		
73 74		Тема 1. Лыжный спорт. Техника безопасности. Техника попеременного хода.	2	2					урок усвоение новых знаний
75 76		Тема 2. Техника перехода от одновременных ходов к переменным и обратно. Техника поворотов и торможения.	2		1		1		комбинированный
77 78		Тема 3. Техника спусков и подъемов. Техника преодоления	2		2				урок контроля знаний и умений

		неровностей. - лыжные гонки 1,3 км.							
79 80		Тема 4. Лыжный спорт. Полуконьковый ход. Одновременный двухшажный коньковый ход	2		2				комбинированный
81 82		Тема 5. Лыжный спорт. Попеременный коньковый ход. - лыжные гонки 3,5 км.	2		2				урок контроля знаний и умений
	<i>Легкая атлетика.</i>	<i>Выполняет технико-тактические действия при выполнении специальных беговых упражнений</i>	12	2	5			5	
83 84		Тема 1. Техника безопасности. Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	2	2					урок усвоение новых знаний
85 86		Тема 2. Техника прыжка в длину с места. Тема 3. Техника прыжка в длину с разбега.	2		1			1	урок усвоение новых знаний
87 88		Тема 4. Высокий старт. Бег на средние дистанции.	2		1			1	комбинированный
89 90 91 92		Тема 5. Техника метания гранаты.	4		2			2	комбинированный
93 94		Тема 6. Техника эстафетного бега.	2		1			1	комбинированный
	<i>Гимнастика.</i>	<i>Различает строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения</i>	12	2	6			4	
95 96		Тема 1. Техника безопасности. Виды гимнастики	2	2					урок усвоение новых знаний

97 98		Тема 2. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.	2		1			1		урок контроля знаний и умений
99 100		Тема 3. Прикладные упражнения.	2		2					комбинированный
101 102		Тема 4. Акробатические упражнения.	2		1			1		урок контроля знаний и умений
103 104		Тема 5. Элементы производственной гимнастики. Элементы оздоровительной гимнастики	2		1			1		комбинированный
105 106		Тема 6. Элементы атлетической гимнастики.	2		1			1		урок контроля знаний и умений
	<i>Спортивные игры.</i>	<i>Выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими действиями</i>	28	2	16			10		
107 108		Тема 1. Волейбол. Перемещение игроков. Волейбол. Стойка волейболиста	2		1			1		комбинированный
109 110		Тема 2. Волейбол. Передача мяча сверху. Волейбол. Передача мяча снизу	2		1			1		комбинированный
111 112		Тема 3. Волейбол. Поддача мяча.	2		1			1		урок контроля знаний и умений
113 114		Тема 4. Волейбол. Прием мяча с подачи. Волейбол. Атакующие	2		1			1		комбинированный

		действия							
115 116		Тема 5. Волейбол. Командные действия игроков в нападении и защита.	2		1			1	урок контроля знаний и умений
117 118		Тема 6. Баскетбол. Техника безопасности. Правила игры	2	1				1	урок усвоение новых знаний
119 120		Тема 7. Баскетбол. Перемещение игроков на площадке	2		1			1	комбинированной
121 122		Тема 8. Баскетбол. Техника игры в защите	2		1			1	комбинированной
123 124		Тема 9. Баскетбол. Передачи мяча в движении.	2		1			1	урок контроля знаний и умений
125 126		Тема 10. Баскетбол. Штрафной бросок	2	1	1				комбинированной
127 128		Тема 11. Баскетбол. Командные действия игроков в нападении и защита.	2		1			1	урок контроля знаний и умений
129 130		Тема 12. Настольный теннис. Стойка и передвижение.	2		2				комбинированной
131 132		Тема 13. Настольный теннис. Подачи и приемы.	2		2				комбинированной
133 134		Тема 14. Настольный теннис. Подачи и приемы.	2		2				урок контроля знаний и умений
	<i>Легкая атлетика.</i>	<i>Выполняет технико-тактические действия при выполнении</i>	<b>10</b>		<b>10</b>				

		<i>специальных беговых упражнений</i>							
135 136		Тема 1. Высокий старт. Бег на средние дистанции.	2		2				комбинированный
137 138		Тема 2. Техника прыжка в длину с места	2		2				комбинированный
139 140		Тема 3. Техника прыжка в длину с разбега. Техника эстафетного бега	2		2				комбинированный
141 142		Тема 4. Президентское тестирование	2		2				комбинированный
143 144		Тема 5. Президентское тестирование Президентское тестирование	2		2				комбинированный
		<b>Итого часов:</b>	<b>144</b>	<b>22</b>	<b>82</b>			<b>40</b>	

