

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)

БЕКІТЕМІН /УТВЕРЖДАЮ

Басшының орынбасары/
Заместитель руководителя

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

« 31 » 2025 г.

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

« 31 » 2025 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 | <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">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, быстроте, 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 деятельности9) 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 | <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: «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 |
| | <i>Спортивные игры.</i> | <i>Объясняет правила игры в национальных видах спорта</i> | 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 |
| РО 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 | | | | | | | | |
| | <i>Спортивные игры.</i> | <i>Выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими действиями</i> | 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 | | комбинир ованный |
| 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 |
| | <i>Легкая атлетика.</i> | <i>Выполняет технико-тактические действия при выполнении специальных беговых упражнений</i> | 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 |
| | <i>Гимнастика.</i> | <i>Различает строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения</i> | 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 |

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

| | | | | | | | | | | |
|------------|--------------------------------|---|-----------|----------|-----------|--|--|----------|--|--|
| 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 |
| | <i>Зимние виды спорта.</i> | <i>Различает технику передвижения на лыжах: коньковым и полуконьковым ходом, поперечным и одновременным коньковым ходом</i> | 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 |

| | | | | | | | | | | |
|--|-------------------------|---|------------|-----------|-----------|--|--|-----------|--|-----------------|
| | <i>Легкая атлетика.</i> | <i>Выполняет технико-тактические действия при выполнении специальных беговых упражнений</i> | 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 | | |

