

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

Л.В. Шульга Л.В. Шульга

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

« 31 » 08 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 10130300 Тамақтандыруды ұйымдастыру
Организация питания
(коды және атауы/ код и наименование)

Біліктілігі/ Квалификация 3W10130301 Кондитер-безендіруші/ Кондитер-оформитель
3W10130302 Аспаз/ Повар
(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.
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

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			24	48	36	36			
Всего:	144			24	48	36	36			
Итого на обучение по дисциплине/модулю	144			24	48	36	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	Производ. обучение/ профессиональная практика			
РО 1.1	Укреплять здоровье и соблюдать принципы здорового образа жизни	Объясняет правила игры в национальных видах спорта	24	4	13			7		
1 2		Национальные виды спорта (4 часа) Тема 1. Тогыз кумалак. Техника безопасности. Правила игры	2	1				1		урок усвоение новых знаний
3 4		Тема 2. Асык ату. Техника безопасности. Правила игры	2		1			1		урок усвоение новых знаний
		Выполняет требования техники безопасности по игровым видам спорта и правила поведения в спортивных залах								
5 6		Спортивные игры (12 часов) Тема 1. Футзал. Техника безопасности. Основные правила игры	2	1	1					урок усвоение новых знаний
7 8		Тема 2. Футзал. Перемещение игроков по полю	2		2					комбинированный
9 10		Тема 3. Футзал. Владение мячом	2		1			1		комбинированный
11 12		Тема 4. Футзал. Индивидуальные действия игроков в нападении и защита.	2		1			1		урок контроля знаний и умений
13 14		Тема 5. Футзал. Индивидуальные действия игроков в нападении и защита	2		2					комбинированный
15 16		Тема 6. Футзал. Техника-тактические действия игроков при стандартных положениях.	2		1			1		урок контроля знаний и умений
		Различает строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические								

		упражнения							
17 18		Гимнастика (8 часов) Тема 1. Техника безопасности. Виды гимнастики	2	2					урок усвоение новых знаний
19 20		Тема 2. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.	2		2				урок контроля знаний и умений
21 22		Тема 3. Прикладные упражнения.	2		1		1		комбинированный
23 24		Тема 4. Акробатические упражнения.	2		1		1		урок контроля знаний и умений
Р0 1.2	Совершенствовать физические качества и психофизиологические способности	Выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими действиями	120	13	71		36		
25 26		Спортивные игры (26 часов) Тема 1. Волейбол. Техника безопасности. Основные правила игры.	2	2					урок усвоение новых знаний
27 28		Тема 2 Волейбол. Перемещение игроков.	2		1		1		комбинированный
29 30		Тема 3. Волейбол. Стойка волейболиста	2		2				комбинированный
31 32		Тема 4. Волейбол. Передача мяча сверху.	2		2				комбинированный
33 34		Тема 5 Волейбол. Передача мяча снизу	2		1		1		комбинированный
35 36		Тема 6. Волейбол. Подача мяча.	2		2				урок контроля знаний и умений
37 38		Тема 7. Волейбол. Прием мяча с подачи.	2		1		1		комбинированный
39 40		Тема 8. Волейбол. Атакующие действия	2		2				комбинированный
41 42		Тема 9. Волейбол. Командные действия игроков в нападении и защита.	2		1		1		урок контроля знаний и умений
43 44		Тема 10. Баскетбол. Техника безопасности. Правила игры	2	2					урок усвоение новых знаний
45 46		Тема 11. Баскетбол. Перемещение игроков на площадке	2		2				комбинированный
47 48		Тема 12. Баскетбол. Техника игры в	2		1		1		комбинированный

		нападении							
49 50		Тема 13. Баскетбол. Техника игры в защите	2		1			1	комбинированный
51 52		Тема 14. Баскетбол. Передачи мяча в движении.	2		2				урок контроля знаний и умений
53 54		Тема 15. Баскетбол. Штрафной бросок	2		2				комбинированный
55 56		Тема 16. Баскетбол. Командные действия игроков в нападении и защита.	2		1			1	урок контроля знаний и умений
		Различает технику передвижения на лыжах: коньковым и полуконьковым ходом, поперечным и одновременным коньковым ходом							
57 58		Зимние виды спорта (12 часов) Тема 1. Лыжный спорт. Техника безопасности. Техника попеременного хода.	2	2					урок усвоение новых знаний
59 60		Тема 2. Техника перехода от одновременных ходов к переменным и обратно. Техника поворотов и торможения.	2		1			1	комбинированный
61 62		Тема 3. Техника спусков и подъемов. Техника преодоления неровностей. - лыжные гонки 1,3 км.	2		1			1	урок контроля знаний и умений
63 64		Тема 4. Лыжный спорт. Полуконьковый ход. Одновременный двухшажный коньковый ход	2		2				комбинированный
65 66		Тема 5. Лыжный спорт. Коньковый ход без отталкивания руками	2		2				комбинированный
67 68		Тема 6. Лыжный спорт. Попеременный коньковый ход. - лыжные гонки 3,5 км.	2		2				урок контроля знаний и умений
		Выполняет технико-тактические действия при выполнении специальных беговых упражнений							
69		Легкая атлетика (10	2	1				1	урок

70		часов) Тема 1. Техника безопасности. Низкий старт. Бег на короткие дистанции.							усвоение новых знаний
71 72		Тема 2. Техника прыжка в длину с места.	2		1			1	комбинированный
73 74		Тема 3. Техника прыжка в длину с разбега.	2		1			1	комбинированный
75 76		Тема 4. Высокий старт. Бег на средние дистанции.	2		1			1	комбинированный
77 78		Тема 5. Метание гранаты.	2		1			1	комбинированный
79 80		Тема 6. Техника бега на длинные дистанции.	2		2				комбинированный
81 84		Тема 7. Техника эстафетного бега.	4		2			2	комбинированный
		Применяет различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни							
85 86		Спортивные игры (34 часа) Тема 1. Волейбол. Техника безопасности. Основные правила игры.	2	2					урок усвоение новых знаний
87 88		Тема 2. Волейбол. Перемещение игроков.	2		2				комбинированный
89 90		Тема 3. Волейбол. Передача мяча сверху.	2		1			1	комбинированный
91 92		Тема 13 Волейбол. Передача мяча снизу	2		1			1	комбинированный
93 94		Тема 11. Волейбол. Стойка волейболиста	2		2				комбинированный
95 96		Тема 4. Волейбол. Подача мяча.	2		1			1	урок контроля знаний и умений
97 98		Тема 5. Волейбол. Прием мяча с подачи. Тема 16. Волейбол. Атакующие действия	2		1			1	комбинированный
99 100		Тема 6. Волейбол. Командные действия игроков в нападении и защита.	2		1			1	урок контроля знаний и умений
101 102		Тема 7. Баскетбол. Техника безопасности. Правила игры	2	2					урок усвоение новых знаний

103 104	Тема 8. Баскетбол. Перемещение игроков на площадке	2		2					комбинированный
105 106	Тема 9. Баскетбол. Техника игры в защите	2		1			1		комбинированный
107 108	Тема 10. Баскетбол. Передачи мяча в движении.	2		2					урок контроля знаний и умений
109 110	Тема 11. Баскетбол. Штрафной бросок	2		2					комбинированный
111 112	Тема 12. Баскетбол. Командные действия игроков в нападении и защита.	2		1			1		урок контроля знаний и умений
113 114	Тема 13. Настольный теннис. Техника безопасности. Правила игры.	2	1				1		урок усвоение новых знаний
115 116	Тема 14. Настольный теннис. Стойка и передвижение.	2		1			1		комбинированный
117 118	Тема 15. Настольный теннис. Поддачи и приемы.	2		1			1		комбинированный
119 120	Тема 16. Настольный теннис. Поддачи и приемы.	2		1			1		урок контроля знаний и умений
	Оценивает функциональное состояние организма и физическую работоспособность								
121 122	Зимние виды спорта (14 часов) Тема 1. Лыжный спорт. Техника безопасности. Техника попеременного хода.	2	1				1		комбинированный
123 124	Тема 4. Техника перехода от одновременных ходов к переменным и обратно. Техника поворотов и торможения.	2		1			1		комбинированный
125 126	Тема 5. Техника спусков и подъемов. Техника преодоления неровностей. - лыжные гонки 1,3 км.	2		1			1		урок контроля знаний и умений
127 128	Тема 7. Лыжный спорт. Полуконьковый ход. Одновременный двухшажный коньковый ход	2		1			1		комбинированный

129 130	Тема 8. Лыжный спорт. Коньковый ход без отталкивания руками	2		1			1		комбинированный
131 132	Тема 9. Лыжный спорт. Коньковый ход без отталкивания руками	2		1			1		комбинированный
133 134	Тема 10. Лыжный спорт. Попеременный коньковый ход - лыжные гонки 3,5 км.	2		2					урок контроля знаний и умений
	Различает общеразвивающие и специальные беговые упражнения								
135 136	Легкая атлетика (10 часов) Тема 1. Техника прыжка в длину с места	2		1			1		комбинированный
137 138	Тема 2. Техника прыжка в длину с разбега.	2		2			1		комбинированный
139 140	Тема 3. Техника метания гранаты.	2		1			1		комбинированный
141 142	Тема 4. Техника передачи эстафетной палочки.	2		1			1		комбинированный
143 144	Тема 5. Президентское тестирование	2		2					комбинированный
	Итого часов	144	17	84			43		