

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

Шульга Д.В. Д.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 04110100 Есеп және аудит / Учёт и аудит
(коды және атауы/ код и наименование)

Біліктілігі/ Квалификация 3W04110101 Бухгалтер-кассир
(коды және атауы/ код и наименование)

Оқутүрі/ күндізгі базасында негізгі орта білім беру
Форма обучения дневная на базе основного среднего образования

Жалпысағат саны 168 кредиттер 7
Общее количество часов 168 кредитов 7

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>Описание дисциплины/модуля</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"> 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 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
<p>Формируемые компетенции</p>	<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
<p>Пререквизиты</p>	<p>Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, приобретенные при изучении следующих дисциплин:</p>

	«Анатомия человека», «Физика».
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)	тел.: 87473219579
Ахимбеков Булат Айтенович	e-mail (e-майл): ahimbekov98@mail.ru
Кононенко Эдуард Владимирович	тел.: 8 747 660 31 41
	e-mail (e-майл): kononenko10121986@gmail.com

Распределение часов по семестрам

Учет и аудит

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	168			36	36	48	48			
Всего:	168			36	36	48	48			
Итого на обучение по дисциплине/модулю	168			36	36	48	48			

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			
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.	3/72	18	40			14	36	
	<i>Национальные виды спорта (10 часов)</i>	<i>Объясняет правила игры в национальных видах спорта</i>	10	4	6			2		
1-2		Тема 1. Тоғыз кумалақ. Техника безопасности. Правила игры	2	2					1.Изучите правило первого хода	Урок усвоения новых знаний
3-4		Тема 2. Тоғыз кумалақ Технические действия нападения	2		1			1. Изучение комбинаций игры.	2.Изучите правило постановки туздыка	Комбинированный уро
5-6		Тема 3. Тоғыз кумалақ. Технические действия защиты.	2		2				3. Изучите комбинации игры	урок контроля знаний и умений
7-8		Тема 4. Асык ату. Техника безопасности. Правила игры	2	2	1			1. Изучение техники бросков	4.Совершенствовать технику броска	комбинированный
9-10		Тема 5. Асык ату. Технические действия нападения.	2		2				5.Совершенствовать технику броска	урок контроля знаний и умений
	<i>Спортивные игры (50 часа)</i>	<i>Объясняет правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры</i>	50	12	27			9		
11-		Тема 1. Футзал. Техника	2	2						

12		безопасности. Основные правила игры							6.Изучите технические характеристик и площадки.	урок усвоение новых знаний
13- 14		Тема 2. Футзал. Перемещение игроков по полю	2		1			1. Изучение техничко- тактическ их действий	7 .Выполните жонглировани е мяча 10 раз.	комбинир ованный
15- 13		Тема 3. Футзал. Владение мячом	2		2				8.Выполните жонглировани е мяча 10 раз.	комбинир ованный
17- 18		Тема 4. Футзал. Индивидуальные действия игроков в нападении и защита.	2	1	2				9.Выполните жонглировани е мяча 10 раз.	урок контроля знаний и умений
19- 20		Тема 5. Футзал. Индивидуальные действия игроков в нападении и защита	2		1			1. Изучение техничко- тактическ их действий	10.Выполните жонглировани е мяча 10 раз.	комбинир ованный
21- 22		Тема 6. Футзал. Техника- тактические действия игроков при стандартных положениях.	2	1	2				11.Выполните жонглировани е мяча 10 раз.	урок контроля знаний и умений
23- 24		Тема 7. Волейбол. Техника безопасности. Основные правила игры	2	2	2				12.Выполните жонглировани е мяча 10 раз.	урок усвоение новых знаний
25- 26		Тема 8. Волейбол. Перемещение игроков	2		2				13. Изучите правило игры.	комбинир ованный
27- 28		Тема 9. Волейбол. Стойка волейболиста	2		1			1.Соверш енствова ние техники подач.	14. Изучите правило игры.	комбинир ованный
29- 30		Тема 10. Волейбол. Передача мяча сверху	2		2				15. Изучите историю развития тенниса В Казахстане.	комбинир ованный
31- 32		Тема 11 Волейбол. Передача мяча снизу	2		2				16 .Просмотрите виды: Виды подач.	комбинир ованный
33- 34		Тема 12. Волейбол. Подача мяча.	2						17. Совершенство вание верхнего приема	урок контроля знаний и умений
35- 36		Тема 13. Волейбол. Прием мяча с подачи.	2						18. Имитация подачи	комбинир ованный
37- 38		Тема 14. Волейбол. Атакующие действия	2	1	1			1.Изучен ие техника нападени я.	19. техника атакующего удара	комбинир ованный
39-		Тема 17. Волейбол. Игра в защите	2						20. Совершенство вать технику	комбинир ованный

40									передачи мяча.	
41-42		Тема 16. Волейбол. Командные действия игроков в нападении и защита.	2		2				21. Совершенство вать технику передачи мяча.	урок контроля знаний и умений
43-44		Тема 17. Баскетбол. Техника безопасности. Правила игры	2	2					22. Изучить основные правила игры.	урок усвоение новых знаний
45-46		Тема 18. Баскетбол. Перемещение игроков на площадке	2						23. Изучение перемещение играков	комбинированный
47-48		Тема 19. Баскетбол. Техника игры в нападении	2		1			1. Переход из защиты в нападении и обратно.	24. Техника броска	комбинированный
49-50		Тема 20. Баскетбол. Техника игры в защите	2	1					25. Техника перемещение игроков	комбинированный
51-52		Тема 21. Баскетбол. Передачи мяча в движении.	2		2				26. Техника передачи мяча	урок контроля знаний и умений
53-54		Тема 22. Баскетбол. Перехваты и выбивания мяча	2		1			1.Изучение техники перехватов мяча.	27. Имитация передачи мяча	комбинированный
55-56		Тема 23. Баскетбол. Штрафной бросок	2		1			1.Изучение техники броска.	28. Техника броска	комбинированный
57-58		Тема 24. Баскетбол. Командные действия игроков в нападении и защита.	2	1	1			1.Индивидуальные действия игроков в нападении и защита.	29. Основные навыки перемещения игроков	комбинированный
59-60		Тема 25. Баскетбол. Командные действия игроков в нападении и защита.	2	1	1			1.Анализ ошибок.	30. Основные навыки перемещения игроков	урок контроля знаний и умений
	<i>Гимнастика (12 часов)</i>	<i>Различает строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения</i>	12	2	7			3		
61-62		Тема 1. Техника безопасности. Виды гимнастики	2	2					31.Изучите ТБ на занятиях гимнастики.	урок усвоение новых знаний
63-64		Тема 2. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.	2		1			1.Изучение перестроений.	32. изучение перестроение в две калоны	урок контроля знаний и умений
65-		Тема 3. Прикладные упражнения.	2		2				33.Повторение поворотов на месте	комбинированный

66										
67-68		Тема 4. Акробатические упражнения.	2		1			1.Изучение элементов в комбинации.	34. Комплекс упражнений на равновесия	комбинированный
69-70		Тема 5. Элементы производственной гимнастики. Элементы оздоровительной гимнастики	2		2				35. Комплекс оздоровительной гимнастики	урок контроля знаний и умений
71-72		Тема 6. Элементы атлетической гимнастики.	2		1			1.Составление программы	36. Комплекс Атлетической программы	урок контроля знаний и умений
РО 1.2	Совершенствовать физические качества и психофизиологические способности	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.Совершенствование силы, выносливости, быстроты	4/96	16	60			20	36	
	<i>Зимние виды спорта.</i>	<i>Различает технику передвижения на лыжах: коньковым и полуконьковым ходом, поперечным и одновременным коньковым ходом</i>	10	2	2			6		
73-74		Тема 1. Лыжный спорт. Техника безопасности. Техника попеременного хода.	2					2 Виды попеременного хода.	1.Изучение основные правила	урок усвоение новых знаний
75-76		Тема 2. Техника перехода от одновременных ходов к переменным и обратно. Техника поворотов и торможения.	2	1				1.Комбинация ходов.	2.Кроссовая подготовка.	комбинированный
77-78		Тема 3. Техника спусков и подъемов. Техника	2	1				1. Техника спусков и подъемов	3.Кроссовая подготовка.	урок контроля знаний и умений

		преодоления неровностей. - лыжные гонки 1,3 км.								
79-80		Тема 4. Лыжный спорт. Коньковый ход без отталкивания руками	2		1			1.Изучение правил лыжных гонок.	4. Кроссовая подготовка.	комбинированный
81-82		Тема 5. Лыжный спорт. Попеременный коньковый ход. - лыжные гонки 3,5 км.	2		1			1.Комбинация ходов.	5. Кроссовая подготовка	урок контроля знаний и умений
	<i>Спортивные игры.</i>	<i>Применяет различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни</i>	12	3	5			4		
83-84		Тема 1. Баскетбол. Командные действия игроков в нападении и защита.	2	1				1.действия игроков в нападении и защита	6. Изучить основные правила игры.	урок усвоение новых знаний
85-86		Тема 2. Баскетбол. Командные действия игроков в нападении и защита.	2		1			1.действия игроков в нападении и защита	7. ОФП баскетболиста	комбинированный
87-88		Тема 3. Настольный теннис. Техника безопасности. Правила игры.	2	1	1				8. ОФП теннисиста	урок усвоение новых знаний
89-90		Тема 4. Настольный теннис. Стойка и передвижение.	2	1				1. Стойка игрока и передвижение	9. Техника передвижения	комбинированный
91-92		Тема 5. Настольный теннис. Стойка и передвижение.	2		2				10. Техника передвижения	комбинированный
93-94		Тема 6. Настольный теннис. Подачи и приемы.	2		1			1. Виды подач и приемов.	11. Техника набивание мяча	урок контроля знаний и умений
	<i>Легкая атлетика.</i>	<i>Различает общеразвивающие и специальные беговые упражнения</i>	16	1	12			3		
95-96		Тема 1. Техника финиширования.	2		2					урок контроля знаний и умений
97-98		Тема 2. Техника прыжка в длину с места.	2		2				12. Имитация техники.	комбинированный
99-		Тема 3. Техника прыжка в длину с	2		1			1. Изучение техник		комбинированный

100		разбега.						прыжков.		
101-102		Тема 4. Метание гранаты.	2		1			1. Изучение техники метания.		комбинированный
103-104		Тема 5. Техника эстафетного бега.	2		2				13.Имитация техники передачи палочки.	урок контроля знаний и умений
105-106		Тема 6. Техника бега на средние дистанции.	2		2					комбинированный
107-108		Тема 7. Техника бега на длинные дистанции.	2		2					комбинированный
10-110		Тема 8. Техника финиширования.	2	1				1. Правило финиширования.		комбинированный
	Гимнастика.	<i>Различает строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения</i>	12	3	9					
111-112		Тема 1. Техника безопасности. Виды гимнастики	2	2						урок усвоение новых знаний
113-114		Тема 2. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.	2	1	1				14.Строевые приемы.	урок контроля знаний и умений
115-116		Тема 3. Прикладные упражнения.	2		2				15.Подтягивание 8 раз, пресс 20 раз.	комбинированный
117-118		Тема 4. Акробатические упражнения.	2		2				16.Упражнения на гибкость.	урок контроля знаний и умений
119-120		Тема 5. Элементы производственной гимнастики. Элементы оздоровительной гимнастики	2		2				17.Составить комплекс производственной гимнастики.	комбинированный
121-122		Тема 7. Элементы атлетической гимнастики.	2		2					урок контроля знаний и умений
	Спортивные игры.	<i>Выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими действиями</i>	20	5	8			7		
123-124		Тема 1. Волейбол. Техника безопасности. Основные правила игры.	2	1	1				18.Изучить технические характеристик и площадки.	урок усвоение новых знаний

125-126		Тема 2. Волейбол. Прием мяча с подачи. Тема 16. Волейбол. Атакующие действия	2	1				1. Техника выполнения атакующего удара.	19.Подготовиться к зачету	комбинированный
127-128		Тема 3. Волейбол. Командные действия игроков в нападении и защита.	2		2			.		урок контроля знаний и умений
129-130		Тема 4. Баскетбол. Техника безопасности. Правила игры	2	1				1. Изучение жестов судьи.	20.Изучить технические характеристики и площадки.	урок усвоение новых знаний
131-132		Тема 5. Баскетбол. Техника игры в защите	2		1			1. действия игроков в нападении и защите	21.Просмотреть видео игры в защите.	комбинированный
133-134		Тема 6. Баскетбол. Передачи мяча в движении.	2		1			1. действия игроков в нападении и защите	22. ОФП баскетболиста	урок контроля знаний и умений
135-136		Тема 7. Баскетбол. Штрафной бросок	2		1			1. Совершенствование техники броска.	23.Подготовиться к зачету	комбинированный
137-138		Тема 8. Настольный теннис. Техника безопасности. Правила игры.	2	2					24,История тенниса	урок усвоение новых знаний
139-140		Тема 9. Настольный теннис. Стойка и передвижение.	2		1			1. Виды подач и приемов.	25. Изучить историю тенниса в Казахстане	комбинированный
141-142		Тема 10. Настольный теннис. Поддачи и приемы.	2		1			1. Виды подач и приемов.	26.Просмотрите, чем отличается европейский и азиатский стиль игры.	урок контроля знаний и умений
	Зимние виды спорта.	<i>Различает технику передвижения на лыжах: коньковым и полуконьковым ходом, поперечным и одновременным коньковым ходом</i>	12	2	10					
143-144		Тема 1. Лыжный спорт. Техника безопасности. Техника попеременного хода.	2	2					27.Знаменитые Казахстанские лыжники.	комбинированный
145-146		Тема 2. Техника перехода от одновременных ходов к переменным и обратно. Техника поворотов и	2		2				28. Ознакомьтесь с оздоровительными свойствами лыжных гонок.	комбинированный

		торможения.								
147-148		Тема 3. Техника спусков и подъемов. Техника преодоления неровностей. - лыжные гонки 1,3 км.	2		2				39.Изучить виды техник преодоления не ровностей.	урок контроля знаний и умений
149-150		Тема 4. Лыжный спорт. Полуконьковый ход. Одновременный двухшажный коньковый ход	2		2				30.Просмотрите видео о подготовке лыж к соревнованиям	комбинированный
151-154		Тема 5. Лыжный спорт. Коньковый ход без отталкивания руками. Попеременный коньковый ход - лыжные гонки 3,5 км.	4		4				31.Подготовиться к зачету	урок контроля знаний и умений
	<i>Легкая атлетика.</i>	<i>Различает общеразвивающие и специальные беговые упражнения</i>	<i>14</i>		<i>14</i>					
155-156		Тема 1. Техника прыжка в длину с места	2		2				32.Подготовиться к зачету	урок контроля знаний и умений
157-158		Тема 2. Техника прыжка в длину с разбега.	2		2				33.Подготовиться к зачету	урок контроля знаний и умений
159-160		Тема 3. Техника метания гранаты	2		2				34.Подготовиться к зачету	урок контроля знаний и умений
161-162		Тема 4. Техника эстафетного бега	2		2				35.Подготовиться к зачету	урок контроля знаний и умений
163-168		Тема 5. Президентское тестирование. Экзамен	6		6				36. Подготовиться к экзамену	комбинированный
	Итого часов		168	34	100			34	72	

