

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 04110100 Есеп және аудит
04110100Учёт и аудит
(коды және атауы/ код и наименование)

Біліктілігі/ Квалификация 3W04110101 Бухгалтер-кассир
3W04110101 Бухгалтер-кассир
(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 192 кредиттер 8
Общее количество часов 192 кредитов 8

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».
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

04110100 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	
ООМ 01 «Развитие и совершенствование физических качеств»	192			48	48	48	48			
Всего:	192			48	48	48	48			
Итого на обучение по дисциплине/модулю	192			48	48	48	48			

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/профессии			
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.	96	16	60			20	36	
	<i>Национальные виды спорта.</i>	<i>Объясняет правила игры в национальных видах спорта</i>	<i>16</i>	<i>8</i>	<i>6</i>			<i>2</i>		
1 2		Тема 1. Тогыз кумалак. Техника безопасности. Правила игры	2	2					1. Изучить основные правила игры.	рок усвоение новых знаний
3 4 5 6		Тема 2. Тогыз кумалак Техничко-тактические действия нападения	4	2	1		1.Изучение комбинаций игры	2.Совершенствование навыков игры		комбинированный
7 8 9 10		Тема 3. Тогыз кумалак. Техничко-тактические действия защиты.	4	2	2			3.Совершенствовать навыки игры		контроля знаний и умений
11 12		Тема 4. Асык ату. Техника безопасности. Правила игры	2		2			4. Изучить основные правила игры.		комбинированный
13 14 15 16		Тема 5. Асык ату. Техничко-тактические действия нападения.	4	2	1		1.Совершенствование техники броска	5.Совершенствовать технику броска		контроля знаний и умений
	<i>Спортивные игры.</i>	<i>Различает технические действия</i>	<i>58</i>	<i>3</i>	<i>40</i>			<i>15</i>		

17 18		Тема 1. Футзал. Техника безопасности. Основные правила игры	2	1	1				6. Изучить основные правила игры.	усвоение новых знаний
19 20 21 22		Тема 2. Футзал. Перемещение игроков по полю	4		3			1.Совершенство вание техники приема мяча.	7.Жонглирован ие мяча 12 раз.	комбинированный
23 24 25 26		Тема 3. Футзал. Владение мячом	4		4				8.Жонглирован ие мяча 12 раз.	комбинированный
27 28		Тема 4. Футзал. Индивидуальные действия игроков в нападении и защита.	2		1			1.Совершенство вание техники приема мяча.	9.Жонглирован ие мяча 12 раз.	контроля знаний и умений
29 30		Тема 5. Футзал. Индивидуальные действия игроков в нападении и защита	2		1			1.Изучение стандартных положений	10.Жонглирование мяча 12 раз.	комбинированный
31 32 33 34		Тема 6. Футзал. Техника-тактические действия игроков при стандартных положениях.	4		4				11.Жонглирование мяча 12 раз.	контроля знаний и умений
35 36		Тема 7. Волейбол. Техника безопасности. Основные правила игры	2	1	1				12.Изучить основные правила игры.	усвоение новых знаний
37 38		Тема 8. Волейбол. Перемещение игроков	2		1			1.Изучение схем.	13. Изучение перемещение играков	комбинированный
39 40		Тема 9. Волейбол. Стойка волейболиста	2		1			1.Изучение стойки	14. Изучение стойки волейболиста	комбинированный
41 42		Тема 10. Волейбол. Передача мяча сверху	2		1			1.Совершенство вание техники передачи мяча.	15.Совершенствовать технику передачи мяча.	комбинированный
43 44		Тема 11 Волейбол. Передача мяча снизу	2		1			1.Совершенство вание техники передачи мяча.	16.Совершенствовать технику передачи мяча.	комбинированный
45 46 47 48		Тема 12. Волейбол. Подача мяча.	4		4				17. Совершенство вание верхнего приема	контроля знаний и умений
49 50		Тема 13. Волейбол. Прием мяча с подачи.	2		2				18. Имитация подачи	комбинированный

51 52		Тема 14. Волейбол. Атакующие действия	2		1			1.Изучение техника нападения.	19. техника атакующего удара	комбинированный
53 54		Тема 15. Волейбол. Игра в защите	2		2				20. Совершенствовать технику передачи мяча.	комбинированный
55 56		Тема 16. Волейбол. Командные действия игроков в нападении и защита.	2		1			1.Анализ ошибок.	21. Совершенствовать технику передачи мяча.	контроля знаний и умений
57 58		Тема 17. Баскетбол. Техника безопасности. Правила игры	2	1	1				22. Изучить основные правила игры.	усвоение новых знаний
59 60		Тема 18. Баскетбол. Перемещение игроков на площадке	2		2				23. Изучение перемещение игроков	комбинированный
61 62		Тема 19. Баскетбол. Техника игры в нападении	2		1			1. Переход из защиты в нападение и обратно.	24. Техника броска	комбинированный
63 64		Тема 20. Баскетбол. Техника игры в защите	2		2				25. Техника перемещение игроков	комбинированный
65 66		Тема 21. Баскетбол. Передачи мяча в движении.	2		1			1. Прием передача мяча.	26. Техника передачи мяча	контроля знаний и умений
67 68		Тема 22. Баскетбол. Перехваты и выбивания мяча	2		1			1.Изучение техники перехватов мяча.	27. Имитация передачи мяча	комбинированный
69 70		Тема 23. Баскетбол. Штрафной бросок	2		1			1.Изучение техники броска.	28. Техника броска	комбинированный
71 72		Тема 24. Баскетбол. Командные действия игроков в нападении и защита.	2		1			1.Индивидуальные действия игроков в нападении и защита.	29. Основные навыки перемещения игроков	комбинированный
73 74		Тема 25. Баскетбол. Командные действия игроков в нападении и защита.	2		2			1.Анализ ошибок.	30. Основные навыки перемещения игроков	контроля знаний и умений
		<i>Гимнастика.</i>	<i>Различает</i>	22	5	14		3		

		<i>строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения</i>							
75 76		Тема 1. Техника безопасности. Виды гимнастики	2	1	1			31. Изучить основные правила игры.	усвоение новых знаний
77 78 79 80		Тема 2. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.	4	2	1		1.Изучение перестроений.	32. изучение перестроение в две калоны	комбинированный
81 82 83 84		Тема 3. Прикладные упражнения.	4		4			33. Повторение поворотов на мести	комбинированный
85 86 87 88		Тема 4. Акробатические упражнения.	4	1	2		1.Изучение элемента в комбинации.	34. Комплекс упражнений на равновесия	контроля знаний и умений
89 90 91 92		Тема 5. Элементы производственной гимнастики. Элементы оздоровительной гимнастики	4		4			35. Комплекс оздоровительной гимнастики	комбинированный
93 94 95 96		Тема 6. Элементы атлетической гимнастики.	4	1	2		1.Составление программы	36. Комплекс Атлетической программы	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.Совершенствовани е силы, выносливости, быстроты	96	16	60		20	36	
	<i>Зимние виды спорта.</i>	<i>Различает технику передвижения на лыжах: коньковым и полуконьковым ходом, поперечным и одновременным</i>	<i>10</i>	<i>2</i>	<i>2</i>		<i>6</i>		

		<i>коньковым ходом</i>								
97 98		Тема 1. Лыжный спорт. Техника безопасности. Техника попеременного хода.	2					2 Виды попеременного хода.	1.Изучение основные правила	усвоение новых знаний
99 100		Тема 2. Техника перехода от одновременных ходов к переменным и обратно. Техника поворотов и торможения.	2	1				1.Комбинация ходов.	2.Кроссовая подготовка.	комбинированный
101 102		Тема 3. Техника спусков и подъемов. Техника преодоления неровностей. - лыжные гонки 1,3 км.	2	1				1. Техника спусков и подъемов	3.Кроссовая подготовка.	контроля знаний и умений
103 104		Тема 4. Лыжный спорт. Коньковый ход без отталкивания руками	2		1			1.Изучение правил лыжных гонок.	4. Кроссовая подготовка.	комбинированный
105 106		Тема 5. Лыжный спорт. Попеременный коньковый ход. - лыжные гонки 3,5 км.	2		1			1.Комбинация ходов.	5. Кроссовая подготовка	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		
107 108		Тема 1. Баскетбол. Командные действия игроков в нападении и защита.	2	1				1.действия игроков в нападении и защита	6. Изучить основные правила игры.	усвоение новых знаний
109 110		Тема 2. Баскетбол. Командные действия игроков в нападении и защита.	2		1			1.действия игроков в нападении и защита	7. ОФП баскетболиста.	комбинированный
111 112		Тема 3. Настольный теннис. Техника безопасности. Правила игры.	2	1	1				8. ОФП теннисиста	усвоение новых знаний

113 114		Тема 4. Настольный теннис. Стойка и передвижение.	2	1			1. Стойка игрока и передвижение	9. Техника передвижения	комбинированный
115 116		Тема 5. Настольный теннис. Стойка и передвижение.	2		2			10. Техника передвижения	комбинированный
117 118		Тема 6. Настольный теннис. Подачи и приемы.	2		1		1. Виды подач и приемов.	11. Техника набивание мяча	контроля знаний и умений
	<i>Легкая атлетика.</i>	<i>Различает общеразвивающие и специальные беговые упражнения</i>	16	1	12		3		
119 120		Тема 1. Техника финиширования.	2		2				контроля знаний и умений
121 122		Тема 2. Техника прыжка в длину с места.	2		2			12. Имитация техники.	комбинированный
123 124		Тема 3. Техника прыжка в длину с разбега.	2		1		1. Изучение техник прыжков.		комбинированный
125 126		Тема 4. Метание гранаты.	2		1		1. Изучение техники метания.		комбинированный
127 128		Тема 5. Техника эстафетного бега.	2		2			13. Имитация техники передачи палочки.	контроля знаний и умений
129 130		Тема 6. Техника бега на средние дистанции.	2		2				комбинированный
131 132		Тема 7. Техника бега на длинные дистанции.	2		2				комбинированный
133 134		Тема 8. Техника финиширования.	2	1			1. Правило финиширования.		комбинированный
	<i>Гимнастика.</i>	<i>Различает строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения</i>	14	3	11				
135 136		Тема 1. Техника безопасности. Виды гимнастики	2	2					усвоение новых знаний
137 138		Тема 2. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.	2	1	1			14. Строевые приемы.	контроля знаний и умений
139 140		Тема 3. Прикладные упражнения.	2		2			15. Подтягивание 8 раз, пресс 20 раз.	комбинированный

141 142		Тема 4. Акробатические упражнения.	2		2				16.Упражнения на гибкость.	урок контроля знаний и умений
143 144		Тема 5. Элементы производственной гимнастики. Элементы оздоровительной гимнастики	2		2				17.Составить комплекс производственной гимнастики.	комбинированный
145 146		Тема 6. Элементы атлетической гимнастики.	2		2					комбинированный
147 148		Тема 7. Элементы атлетической гимнастики.	2		2					урок контроля знаний и умений
	<i>Спортивные игры.</i>	<i>Выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими действиями</i>	22	5	10			7		
149 150		Тема 1. Волейбол. Техника безопасности. Основные правила игры.	2	1	1				18.Изучить технические характеристик и площадки.	усвоение новых знаний
151 152		Тема 2. Волейбол. Прием мяча с подачи. Тема 16. Волейбол. Атакующие действия	2	1				1. Техника выполнения атакующего удара.	19.Подготовиться к зачету	комбинированный
153 154		Тема 3. Волейбол. Командные действия игроков в нападении и защите.	2		2			.		контроля знаний и умений
155 156		Тема 4. Баскетбол. Техника безопасности. Правила игры	2	1				1. Изучение жестов судьи.	20.Изучить технические характеристик и площадки.	усвоение новых знаний
157 158		Тема 5. Баскетбол. Техника игры в защите	2		1			1.действия игроков в нападении и защите	21.Просмотреть видео игры в защите.	комбинированный
159 160		Тема 6. Баскетбол. Передачи мяча в движении.	2		1			1.действия игроков в нападении и защите	22. ОФП баскетболиста.	контроля знаний и умений
161 162		Тема 7. Баскетбол. Штрафной бросок	2		1			1.Совершенствование техники броска.	23.Подготовиться к зачету	комбинированный
163 164		Тема 8. Настольный теннис. Техника	2	2					24,История тенниса	усвоение новых знаний

		безопасности. Правила игры.								
165 166		Тема 9. Настольный теннис. Стойка и передвижение.	2		1			1. Виды подач и приемов.	25. Изучить историю тенниса в Казахстане	комбинированный
167 168		Тема 10. Настольный теннис. Поддачи и приемы.	2		1			1. Виды подач и приемов.	26. Просмотрите, чем отличается европейский и азиатский стиль игры.	комбинированный
169 170		Тема 11. Настольный теннис. Поддачи и приемы.	2		2				27. Подготовится к зачету.	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>	12	2	10					
171 172		Тема 1. Лыжный спорт. Техника безопасности. Техника попеременного хода.	2	2					28. Знаменитые Казахстанские лыжники.	комбинированный
173 174		Тема 2. Техника перехода от одновременных ходов к переменным и обратно. Техника поворотов и торможения.	2		2				29. Ознакомьтесь с оздоровительными свойствами лыжных гонок.	комбинированный
175 176		Тема 3. Техника спусков и подъемов. Техника преодоления неровностей. - лыжные гонки 1,3 км.	2		2				30. Изучить виды техник преодоления неровностей.	контроля знаний и умений
177 178		Тема 4. Лыжный спорт. Полуконьковый ход. Одновременный двухшажный коньковый ход	2		2				31. Просмотрите видео о подготовке лыж к соревнованиям	комбинированный
179 180		Тема 5. Лыжный спорт. Коньковый ход без отталкивания руками	2		2				32. Подготовится к зачету	комбинированный
181 182		Тема 6. Лыжный спорт.	2		2					контроля знаний и умений

		Попеременный коньковый ход - лыжные гонки 3,5 км.							
	<i>Легкая атлетика.</i>	<i>Различает общеразвивающие и специальные беговые упражнения</i>	<i>10</i>		<i>10</i>				
183 184		Тема 1. Техника прыжка в длину с места	2		2			33.Подготовит ся к зачету	контроля знаний и умений
185 186		Тема 2. Техника прыжка в длину с разбега.	2		2			34.Подготовит ся к зачету	контроля знаний и умений
187 188		Тема 3. Техника метания гранаты	2		2			35.Подготовит ся к зачету	контроля знаний и умений
189 190		Тема 4. Техника эстафетного бега	2		2			36.Подготовит ся к зачету	контроля знаний и умений
191 192		Тема 5. Президентское тестирование	2		2				комбинирова нный
Итого часов			192	32	120		40	72	