

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)
«09» 08 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
04110100 Учёт и аудит
(коды және атауы/ код и наименование)

Біліктілігі/ Квалификация 4S04110102 Бухгалтер
4S04110102 Бухгалтер
(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 96 кредиттер 4
Общее количество часов 96 кредитов 4

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 качества 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. Реализация программы предусматривает решение следующих задач: 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, быстрой, 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
Формируемые компетенции	- 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)	
Ахимбеков Булат Айтенович	тел.: 87473219579
	е-mail (е-майл): ahimbekov98@mail.ru
Кононенко Эдуард Владимирович	тел.: 8 747 660 31 41
	е-mail (е-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»	96	48	48						
Всего:	96	48	48						
Итого на обучение по дисциплине/модулю	96	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.обучен/Професс. 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	8	30			10	24	
	<i>Знания о физической культуре.</i>	<i>Различает технико-тактические действия</i>	2	1	1					
1 2		Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях "Физическая культура". Гиподинамия. Профилактика дефицита двигательной активности.	2	1	1				1-2 Составить распорядок дня	Урок усвоения новых знаний
	<i>Легкая атлетика</i>	<i>Выполняет технико-тактические действия при выполнении специальных беговых упражнений</i>	6	1	4			1		
3 4		Тема 2.1. Техника безопасности. Бег на короткие дистанции.	2	1	1				3-4 Изучить ТБ по легкой атлетике	Урок усвоения новых знаний
5 6		Тема 2.2. Низкий старт. Бег на средние дистанции.	2		1			1 Изучение техники низкого старта.	5-6 Изучить разновидности низкого старта	Комбинированный
7 8		Тема 2.3. Высокий старт. Бег на длинные дистанции.	2		2					урок контроля знаний и умений
	<i>Национальные виды спорта.</i>	<i>Объясняет правила игр в национальных видах спорта</i>	8	2	4			2		
9 10		Тема 3.1. Тоғызқұмалақ. Техника безопасности. Правила игры.	2	1	1				7-8 Изучить основные правила игры.	Урок усвоения новых знаний
11 12		Тема 3.2. Тоғызқұмалақ. Техничко-тактические действия нападения и защиты.	2		1			1 Изучение комбинаций игры		урок контроля знаний и умений
13 14		Тема 3.3. Асықату. Техника безопасности. Правила игры.	2	1	1				9-10 Изучить основные правила игры.	Комбинированный
15		Тема 3.4. Асықату.						1 Совершенс		урок контроля

16		Технико-тактические действия.	2		1			твование техники броска		знаний и умений
	Спортивные игры. Настольный теннис	<i>Различает технические действия в настольном теннисе (стойки и передвижение, подачи и приемы, действия в защите и в нападении);</i>	6	2	3			1		
17 18		Тема 4.1. Настольный теннис. Техника безопасности. Правила игры.	2	1	1				11-12 Изучить основные правила игры.	Урок усвоения новых знаний
19 20		Тема 4.2. Стойка и передвижение.	2	1	1				13-14 Набивание теннисного шара	Комбиниров анный
21 22		Тема 4.3. Подачи и приемы.	2		1			1 Совершенство вание подач.		урок контроля знаний и умений
	Спортивные игры. Футбол	<i>Объясняет правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры;</i>	12	1	8			3		
23 24		Тема 5.1. Техника безопасности. Основные правила игры.	2	1	1				15-16 Изучить основные правила игры.	Урок усвоения новых знаний
25 26		Тема 5.2. Перемещение игроков по полю. Развитие основных элементов техники владения мячом.	2		1			1 Совершенство вание техники приема мяча		Комбиниров анный
27 28		Тема 5.3. Владение мячом.	2		2				17-18 Жонглиров ание мяча 12 раз	Урок контроля знаний и умений
29 30		Тема 5.4. Индивидуальные действия игроков в нападении и защите.	2		1			1 Совершенство вание навыков ведения мяча		Комбиниров анный
31 32		Тема 5.5. Командные действия игроков. Основы тактических действий игроков в футболе.	2		1			1 Изучение стандартн ых положений		Комбиниров анный
33 34		Тема 6.6. Двухсторонняя игра. Судейство игры футбол.	2		2					урок контроля знаний и умений
	Спортивные игры. Волейбол.	<i>Различает технические действия в волейболе (передвижения, передачи, прием мяча, действия в защите и в нападения</i>	14	1	10			4		
35 36		Тема 6.1. Техника безопасности. Основные правила игры.	2	1	1				19-20 Изучить основные правила игры	Урок усвоения новых знаний
37 38		Тема 6.2. Перемещение игроков. Стойка волейболиста.	2		1			1 Изучение схем		Комбиниров анный

39 40		Тема 6.3. Передача мяча сверху. Передача мяча снизу.	2		1			1 Совершенство вание техники передачи мяча.		урок контроля знаний и умений
41 42		Тема 6.4. Подача мяча. Прием мяча с подачи.	2		2					Комбинированный
43 44		Тема 6.5. Атакующие действия. Игра в защите.	2		1			1 Изучение техники нападения		Комбинированный
45 46		Тема 6.6. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра в волейбол.	2		2				21-22 Изучение вергнего приема на собой	урок контроля знаний и умений
47 48		Тема 6.7. Совершенствование навыков перемещения. Двухсторонняя игра.	2		2				23-24 Изучение нижнего приема на собой	Комбинированный
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	48	8	30			10	24	
	<i>Гимнастика.</i>	<i>Различает строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения</i>	16	2	10			4		
1 2		Тема 7.1. Техника безопасности. Виды гимнастики.	2	1	1				1-2 Изучить основные правила игры	Урок усвоения новых знаний
3 4		Тема 7.2. Элементы строевых упражнений.	2		1			1 Изучение перестроен ий		Комбинированный
5 6		Тема 7.3. Общеразвивающие упражнения. Обучение гигиенической гимнастике.	2		1			1 Изучение перестроен ий		Комбинированный
7 8		Тема 7.4. Элементы оздоровительной гимнастики. Прикладные упражнения.	2		2					Комбинированный
9 10		Тема 7.5. Акробатические упражнения. Упражнения на	2		1			1 Изучение элементов комбинаци и	3-4 Совершенство вание гибкости	Урок контроля знаний и умений

		гимнастических снарядах.								
11 12		Тема 7.6. Элементы ритмической гимнастики. Виды фитнес-тренинг направлений (йога, стретчинг, пилатес, табата и другие).	2	1	1					Комбинированный
13 14		Тема 7.7. Элементы производственной гимнастики.	2		2					Комбинированный
15 16		Тема 7.8. Элементы атлетической гимнастики. Элементы оздоровительной гимнастики.	2		1			1 составление программы	5-6 Выполнить поднимание туловища из положения, лежа на спине, подтягивание	Урок контроля знаний и умений
	Спортивные игры. Баскетбол	<i>Объясняет правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры</i>	10	1	6			3		
17 18		Тема 8.1. Техника безопасности. Правила игры.	2	1	1				7-8 Изучить основные правила игры	Урок усвоения новых знаний
19 20		Тема 8.2. Перемещение игроков на площадке. Техника игры в нападении.	2		1			1.Совершенствование действий в нападении		Комбинированный
21 22		Тема 8.3. Передачи мяча в движении. Техника игры в защите.	2		1			1.Совершенствование техники ведения мяча		Комбинированный
23 24		Тема 8.4. Штрафной бросок. Перехваты и выбивания мяча	2		1			1.Совершенствование техники броска мяча		урок контроля знаний и умений
25 26		Тема 8.5. Судейство игры баскетбол.	2		2				9-10 Изучить основные жесты судьи	Комбинированный
	Зимние виды спорта.	<i>Объясняет правила техники безопасности по зимним видам спорта на занятиях физической культуры;</i>	3	6			1			
27 28		Тема 9.1. Лыжный спорт. Техника безопасности. Одновременный двухшажный коньковый ход.	2	1	1				11-12 Изучить основные правила соревнований	Комбинированный
29 30		Тема 9.2. Лыжный спорт. Полуконьковый ход.	2	1	1					Комбинированный
31 32		Тема 9.3. Лыжный спорт. Коньковый ход без отталкивания руками.	2	1	1				13-14 Техника конькового хода	Комбинированный
33 34		Тема 9.4. Лыжный спорт. Попеременный коньковый ход.	2		2					Комбинированный
35		Тема 9.5. Лыжный спорт.	2		1			1 Совершенс		урок контроля

36		Одновременный одношажный коньковый ход.						трование техники подъема испуска		знаний и умений
	Легкая атлетика	Объясняет правила техники безопасности легкой атлетики на занятиях физической культуры	2	8			2			
37 38		Тема 2.4. Техника финиширования. Техника прыжка в длину с места.	2	1	1				15-16 Излучение финиширования	Комбинированный
39 40		Тема 2.5. Техника прыжка в длину с разбега. Метание гранаты	2		1			1 Изучение техники		урок контроля знаний и умений
41 42		Тема 2.6. Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.	2		1			1 Изучение техники	17-18 Изучение техники передачи эстафетной палочки	Урок усвоения новых знаний
43 44		Тема 1. Президентское тестирование	2	1	1				19-20 Изучение основных тестов	комбинированный
45 46		Тема 2. Президентское тестирование	2		2				21-22 Изучение основных тестов	комбинированный
47 48		Тема 3. Президентское тестирование	2		2				23-24 Изучение основных тестов	комбинированный
		Итого часов	96	16	60			20	48	