

Ақмола облысы білім басқармасының  
жанындағы «Есіл қаласы, агротехникалық колледжі»  
мемлекеттік коммуналдық қазыналық кәсіпорны  
Государственное коммунальное казенное предприятие  
«Агротехнический колледж, город Есиль»  
при управлении образования Акмолинской области  
(білім ұйымының атауы/наименование организации образования)

БЕКІТЕМІН / УТВЕРЖДАЮ

Басшының орынбасары

Заместитель руководителя

Н.Ц. Гойко

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

« 31 »

2023г



Пән бойынша оқу жұмыс бағдарламасы  
Рабочая учебная программа по дисциплине

Дене тәрбиесі

Физическая культура

(Пән немесе модуль атауы / наименование модуля или дисциплины)

Мамандығы/ Специальность

07161600 Ауыл шаруашылығын механикаландыру

Механизация сельского хозяйства

04110100 Есепжәне аудит / Учёт и аудит

07150500 Дәнекерлеу ісі (түрлері бойынша)

Сварочное дело (по видам)

10130300 Тамақтандыруды ұйымдастыру

Организация питания

(коды және атауы/ код и наименование)

Біліктілігі/ Квалификация 3W07161601 Жөндеуші-слесарь/Слесарь-ремонтник

3W07161603 Ауылшаруашылығы өндірісінің тракторист-

машинисі/ Тракторист-машинист

сельскохозяйственного производства

3W04110101 Бухгалтер-кассир

3W07150501 Электр газымен дәнекерлеуші/

Электрогазосварщик

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

120

кредиттер

5

Общее количество часов

120

кредитов

5

зірлеуші/ Разработчик

Кононенко Эдуард Владимирович

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

### Пояснительная записка

<p><b>Описание дисциплины/модуля</b></p>	<p>Типовая учебная программа разработана в соответствии с приказами Министра образования и науки Республики Казахстан от 31 октября 2018 года № 604 «Об утверждении государственных общеобязательных стандартов образования всех уровней образования» и от 8 ноября 2012 года № 500 «Об утверждении типовых учебных планов начального, основного среднего, общего среднего образования Республики Казахстан».</p> <p>Список рекомендуемой литературы составлен на основе Приказа Министра образования и науки Республики Казахстан от 17 мая 2019 года № 217 "Об утверждении перечня учебников, учебно-методических комплексов, пособий и другой дополнительной литературы, в том числе на электронных носителях".</p> <p>Физическая культура как учебная дисциплина по техническому и профессиональному образованию по обновленному содержанию способствует формированию личности, готовой к активной творческой самореализации в сфере общечеловеческой культуры.</p> <p>Цель: повышение мотивации обучающихся к укреплению физического и психического здоровья с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, приобретение обучающимися спортивно-специфических двигательных навыков и развитие физических способностей.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; совершенствование технико-тактических действий в базовых видах спорта;</li> <li>2) воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребностей в его укреплении и длительном сохранении,</li> <li>3) освоение знаний об истории и современном развитии физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;</li> <li>4) воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;</li> <li>5) формирование морально-волевых качеств.</li> </ol> <p>Изучение предмета "Физическая культура" позволит обучающимся:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) осознать важность и необходимость соблюдения правил личной гигиены; применять приобретенные предметные знания, умения и навыки в повседневной жизни;</li> <li>2) узнать о влиянии физических упражнений на физическую и энергетическую системы человека;</li> <li>3) развивать личные и морально-нравственные качества и осознавать необходимость честной игры и непрерывного саморазвития;</li> <li>4) оценивать необходимость в улучшении двигательных компетенций в своем физическом развитии; оценивать значение занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленности.</li> </ol>
<p><b>Формируемые компетенции</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• общекультурная;</li> <li>• учебно-познавательная;</li> <li>• социальная;</li> <li>• личностная.</li> </ul>
<p><b>Пререквизиты</b></p>	<p>Для изучения данной дисциплины студентам необходим набор знаний и навыков по физики, биология, экологии.</p>
<p><b>Постреквизиты</b></p>	<p>Приобретение физических качеств особенно важных для профессиональной деятельности, формирования прикладно-вспомогательных двигательных умений и навыков, специфических волевых и других психических качеств.</p>
<p><b>Необходимые средства обучения,</b></p>	

<b>оборудование</b>	Спортивные - залы, площадки, инвентарь, оборудование и вспомогательный материал.
<b>Контактная информация педагога(ов):</b>	
<b>Фамилия, имя, отчество (при его наличии)</b>	тел.: 87476603141
	e-mail (e-майл):
Кононенко Эдуард Владимирович	<a href="mailto:Kononenkoedik@gmail.com">Kononenkoedik@gmail.com</a>

## Распределение часов по семестрам

### 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	
Физическая культура	120	48	72							
<b>Всего:</b>	120	48	72							
<b>Итого на обучение по дисциплине/модулю</b>	120	48	72							

### 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	
Физическая культура	120	50	70							
<b>Всего:</b>	120	50	70							
<b>Итого на обучение по дисциплине/модулю</b>	120	50	70							

### Сварочное дело

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	
Физическая культура	120	52	68							
<b>Всего:</b>	120	52	68							
<b>Итого на обучение по дисциплине/модулю</b>	120	52	68							

### Организация питания

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	
Физическая культура	120	60	60							
<b>Всего:</b>	120	60	60							
<b>Итого на обучение по дисциплине/модулю</b>	120	60	60							

## 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
				Теоретически	Лабораторно-практические	Индивидуальные	Производ. обучение/ профессиональная практика			
	<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>	Объясняет необходимость ведения здорового образа жизни для улучшения физических качеств.	4	4						
1-2	1. Знать технику безопасности на занятиях физической культуры и необходимость ведения здорового образа жизни.	Тема 1. Техника безопасности на занятиях. Физическая культура; Физическая культура человека.	2	2					урок усвоение новых знаний	
3-4	2. Знать основы и принципы оказания первой доврачебной помощи.	Тема 2. История развития физкультуры и спорта в Казахстане. Тема 3. Физическая культура и спорт в современном обществе.	2	2					урок усвоение новых знаний	
	<b>Раздел 2. Средства физического воспитания</b>	Оценивает эффективность выполнения физических упражнений	116		116					
	Легкая атлетика		16	2	14					
5-6	1. Знать правила техники безопасности легкой	Тема 1. Техника безопасности. Низкий	2	2					урок усвоение новых знаний	

	атлетики на занятиях физической культуры	старт. Бег на короткие дистанции.								
7-8	2. Выполнять общеразвивающие и специально-беговые упражнения.	Тема 2. Высокий старт. Бег на средние дистанции	2		2					комбинированный
9-10	3. Владеть технико-тактической подготовкой в беге на средние и дальние дистанции.	Тема 3. Бег на длинные дистанции.	2		2					комбинированный
11-12	3. Владеть технико-тактической подготовкой в беге на средние и дальние дистанции.	Тема 4. Техника финиширования.	2		2					урок контроля знаний и умений
13-14	4. Владеть техникой прыжка в длину с места и техникой прыжка в длину с разбега.	Тема 5. Техника прыжка в длину с места.	2		2					комбинированный
15-16	4. Владеть техникой прыжка в длину с места и техникой прыжка в длину с разбега.	Тема 6. Техника прыжка в длину с разбега.	2		2					комбинированный
17-18	5. Владеть техникой метания гранаты и техникой толкания ядра.	Тема 7. Метание гранаты.	2		2					комбинированный
19-20	3. Владеть технико-тактической подготовкой в беге на средние и дальние дистанции.	Тема 8. Техника эстафетного бега.	2		2					урок контроля знаний и умений
	Национальные виды спорта		10	2	8					
21-22	1. Знать технику безопасности по национальным видам спорта на занятиях физической культуры.	Тема 1. Тоғыз кумалак. Техника безопасности. Правила игры	2	2						урок усвоение новых знаний
23-24	2. Знать правила игры в	Тема 2. Тоғыз кумалак	2		2					комбинированный

	национальных видах спорта.	Технико-тактические действия нападения								й
25-26	3. Выполнять технико-тактические действия в национальных видах спорта.	Тема 3. Тогыз кумалак. Технико-тактические действия защиты.	2		2					урок контроля знаний и умений
27-28	2. Знать правила игры в национальных видах спорта.	Тема 4. Асык ату. Техника безопасности. Правила игры	2		2					комбинированный
29-30	3. Выполнять технико-тактические действия в национальных видах спорта.	Тема 5. Асык ату. Технико-тактические действия нападения.	2		2					урок контроля знаний и умений
	Гимнастика		12	2	10					
31-32	1. Знать технику безопасности по гимнастике на занятиях физической культуры.	Тема 1. Техника безопасности. Виды гимнастики		2						урок усвоение новых знаний
33-34	2. Выполнять базовые строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения в гимнастике.	Тема 2. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.	2		2					урок контроля знаний и умений
35-36	Выполнять базовые строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения в гимнастике.	Тема 3. Прикладные упражнения.	2		2					комбинированный
37-38	Выполнять базовые строевые, общеразвивающие, прикладные и	Тема 4. Акробатические упражнения.	2		2					комбинированный

	акробатические упражнения в гимнастике.									
39-40	Выполнять базовые строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения в гимнастике.	Тема 5. Элементы производственной гимнастики. Элементы оздоровительной гимнастики	2		2					комбинированный
41-42	Выполнять базовые строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения в гимнастике.	Тема 6. Элементы атлетической гимнастики.	2		2					урок контроля знаний и умений
	Спортивные игры		60	8	52					
43-44	1. Знать правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры.	Тема 1. Футзал. Техника безопасности. Основные правила игры	2	2						урок усвоение новых знаний
45-46	2. Знать правила игры по видам спорта (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол и т.д, настольный теннис).	Тема 2. Футзал. Перемещение игроков по полю	2		2					комбинированный
47-48	5. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в футбол.	Тема 3. Футзал. Владение мячом	2		2					комбинированный
49-50	5. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в футбол.	Тема 4. Футзал. Индивидуальные действия игроков в нападении и защита.	2		2					урок контроля знаний и умений
51-52	5. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в футбол.	Тема 5. Футзал. Индивидуальные действия игроков в	2		2					комбинированный

		нападении и защита								
53-54	5. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в футбол.	Тема 6. Футзал. Техника-тактические действия игроков при стандартных положениях.	2		2					комбинированный
55-56	5. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в футбол.	Тема 7. Футзал. Техника-тактические действия игроков при стандартных положениях.	2		2					комбинированный
57-58	5. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в футбол.	Тема 8. Футзал. Игра по всем правилам.	2		2					урок контроля знаний и умений
59-60	1. Знать правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры.	Тема 9. Волейбол. Техника безопасности. Основные правила игры	2	2						урок усвоение новых знаний
61-62	2. Знать правила игры по видам спорта (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол и т.д, настольный теннис).	Тема 10. Волейбол. Перемещение игроков	2		2					комбинированный
63-64	4. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в волейбол	Тема 11. Волейбол. Стойка волейболиста	2		2					комбинированный
65-66	4. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в волейбол	Тема 12. Волейбол. Передача мяча сверху	2		2					комбинированный
67-68	4. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в волейбол	Тема 13 Волейбол. Передача мяча снизу	2		2					комбинированный
69-70	4. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в волейбол	Тема 14. Волейбол. Подача мяча.	2		2					урок контроля знаний и умений
71-72	4. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в волейбол	Тема 15. Волейбол. Прием мяча с подачи.	2		2					комбинированный

73-74	4. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в волейбол	Тема 16. Волейбол. Атакующие действия	2		2					комбинированный
75-76	4. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в волейбол	Тема 17. Волейбол. Игра в защите	2		2					комбинированный
77-78	4. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в волейбол	Тема 18. Волейбол. Командные действия игроков в нападении и защита.	2		2					урок контроля знаний и умений
79-80	1. Знать правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры.	Тема 19. Баскетбол. Техника безопасности. Правила игры	2	2						урок усвоение новых знаний
81-82	2. Знать правила игры по видам спорта (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол и т.д, настольный теннис).	Тема 20. Баскетбол. Перемещение игроков на площадке	2		2					комбинированный
83-84	3. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в баскетбол.	Тема 21. Баскетбол. Техника игры в нападении	2		2					комбинированный
85-86	3. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в баскетбол.	Тема 22. Баскетбол. Техника игры в защите	2		2					комбинированный
87-88	3. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в баскетбол.	Тема 23. Баскетбол. Передачи мяча в движении.	2		2					урок контроля знаний и умений
89-90	3. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в баскетбол.	Тема 24. Баскетбол. Перехваты и выбивания мяча	2		2					комбинированный
91-92	3. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в баскетбол.	Тема 25. Баскетбол. Штрафной бросок	2		2					комбинированный
93-94	3. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в баскетбол.	Тема 26. Баскетбол. Командные действия игроков в нападении и	2		2					комбинированный

		защита.								
95-96	3. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в баскетбол.	Тема 27. Баскетбол. Командные действия игроков в нападении и защита.	2		2					урок контроля знаний и умений
97-98	1. Знать правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры.	Тема 28. Настольный теннис. Техника безопасности. Правила игры.	2	2						урок усвоение новых знаний
99-100	2. Знать правила игры по видам спорта (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол и т.д, настольный теннис).	Тема 29. Настольный теннис. Стойка и передвижение.	2		2					комбинированный
101-102	7. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в настольный теннис.	Тема 30. Настольный теннис. Поддачи и приемы.	2		2					урок контроля знаний и умений
	Зимние виды спорта		12	2	10					
103-104	1. Знать технику безопасности по лыжному и конькобежному спорту на занятиях физической культуры.	Тема 1. Лыжный спорт. Техника безопасности. Техника попеременного хода.	2		2					урок усвоение новых знаний
105-106	2. Знать технику передвижения на лыжах.	Тема 2. Техника перехода от одновременных ходов к переменным и обратно. Техника поворотов и торможения.	2	2						комбинированный
107-108	2. Знать технику передвижения на лыжах.	Тема 3. Техника спусков и подъемов. Техника преодоления неровностей.	2		2					урок контроля знаний и умений
109-110	2. Знать технику передвижения на лыжах.	Тема 4. Лыжный спорт. Полукользящий ход. Одновременный	2		2					комбинированный

		двухшажный коньковый ход								
111-112	2. Знать технику передвижения на лыжах.	Тема 5. Лыжный спорт. Коньковый ход без отталкивания руками	2		2					комбинированный
113-114	2. Знать технику передвижения на лыжах.	Тема 6. Лыжный спорт. Попеременный коньковый ход.	2		2					урок контроля знаний и умений
	Президентские тесты		6		6					
115-116	Применять знания и умения по видам испытания в программе Президентских тестов.	Президентское тестирование (бег 100м, прыжок в длину с места)	2		2					урок контроля знаний и умений
117-118	Применять знания и умения по видам испытания в программе Президентских тестов	Президентское тестирование (метание гранаты, бег 2000, 3000м)	2		2					урок контроля знаний и умений
119-120	Применять знания и умения по видам испытания в программе Президентских тестов	Президентское тестирование (стрельба из пневматической винтовки)	2		2					урок контроля знаний и умений
<b>Итого часов</b>			<b>120</b>	<b>20</b>	<b>100</b>					