

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 2023 г.

Пән бойынша оқу жұмыс бағдарламасы
Рабочая учебная программа по дисциплине

Дене шынықтыру / Физическая культура
(Пән немесе модуль атауы/наименование модуля или дисциплины)

Мамандығы/ Специальность 07161600 Ауыл шаруашылығын механикаландыру
07161600 Механизация сельского хозяйства
(коды және атауы/ код и наименование)

Біліктілігі/ Квалификация 3W07161601 Жөндеуші-слесарь/ Слесарь-ремонтник
3W07161603 Ауыл шаруашылығы өндірісінің тракторист-
машинисі/ Тракторист-машинист сельскохозяйственного
производства
(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

Әзірлеуші/ Разработчик Ахимбеков Булат Айтенович
Кононенко Эдуард Владимирович
(қолы) Т.А.Ә. (егер бар болса)/ подпись) Ф.И.О. (при его наличии)

Пояснительная записка

Рабочая учебная программа по дисциплине Физическая культура разработана согласно Типовой учебной программе по дисциплине "Физическая культура" **технико-технического** направления, приложение 49 к Приказу Министра просвещения Республики Казахстан от 6 января 2023 года № 1 «Об утверждении типовых учебных программ цикла или модуля общеобразовательных дисциплин для организаций технического и профессионального образования».

Цель изучения дисциплины "Физическая культура" - является формирование основ физической культуры, 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, скорости, 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

Содержание учебной дисциплины состоит из 11 разделов:

1) Знание о физической культуре

2) Легкая атлетик

3) Спортивные игры. Футбол.

4) Спортивные игры. Волейбол.

5) Спортивные игры. Баскетбол.

6) Настольный теннис.

7) Гимнастика.

8) Национальные виды спорта.

9) Зимние виды спорта. Лыжный спорт. Конькобежный спорт.

10) Плавание.

11) Туризм.

Описание
дисциплины/модуля

	12) Средства активного отдыха.
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: «Самопознание», «Анатомия человека», «Физика», «Основы различных видов спорта».
Постреквизиты	Знания, умения и навыки, полученные при изучении дисциплины необходимы для освоения следующих дисциплин: «Методические основы педагогической практики», «Управление процессом спортивной подготовки в избранном виде спорта».
Необходимые средства обучения, оборудование	Спортивный зал, стадион, спортивное оборудование и инвентарь, ИКТ
Контактная информация педагога(ов):	
Фамилия, имя, отчество (при его наличии)	тел.: 87473219579 тел.: 8747 660 31 41
	e-mail (e-майл):
Кононенко Эдуард Владимирович Ахимбеков Булат Айтенович	kononenko10121986@gmail.com ahimbekov98@mail.ru

Распределение часов по семестрам
07161600Механизация 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	60	60						
Всего:	120	60	60						
Итого на обучение по дисциплине/модулю	120	60	60						

Распределение часов по семестрам
07150500 Техническое обслуживание, ремонт и эксплуатация
автомобильного транспорта

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	120	60						
Всего:	120	120	60						
Итого на обучение по дисциплине/модулю	120	120	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
				Теоретические	Лабораторно-практические	Индивидуальные	Производ.обучен/Профессе.практика			
1	Раздел 1. Знания о физической культуре.		4	4						
1.1	Подраздел: 1. 1. О физической культуре РО: 1)Объяснять технику безопасности на занятиях физической культуры, основы и принципы оказания первой доврачебной помощи; 2) иметь представление о гиподинамии 1) Определять физические упражнения для предотвращения профессиональных заболеваний; 2) иметь понимание о здоровом образе жизни и его составляющих 1) Определять физические упражнения для предотвращения профессиональных заболеваний; 2) иметь понимание о здоровом образе жизни и его составляющих	1) Перечисляет правила техники безопасности на занятиях физической культуры; 2) выполняет требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах, на стадионе, в бассейне, на катке и на спортивных площадках; 3) перечисляет основы и принципы оказания первой доврачебной (медицинской) помощи при различных травмах и несчастных случаях; 4) объясняет методы профилактики дефицита двигательной активности.	4	4						
1		Тема 1.1.1. Техника безопасности на занятиях "Физическая культура".	1	1					Урок усвоения новых знаний	
2		Тема 1.1.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка.	1	1					Комбинированный	
3		Тема 1.1.3. Рекреационные и	1	1					Комбинированный	

		реабилитационные средства физической культуры.							
4		Тема 1.1.4. Вредные привычки. Их влияние на здоровье человека.	1	1					Комбинированный
Раздел 2. Легкая атлетика.			9	1	6		2		
2.1	Подраздел: 2.1. Легкоатлетические упражнения РО: 1) Объяснять правила техники безопасности легкой атлетики на занятиях физической культуры; 2) выполнять общеразвивающие и специально-беговые упражнения	1) Объясняет правила техники безопасности легкой атлетики на занятиях физической культуры; 2) выполняет требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе при занятиях легкой атлетикой; 3) соблюдает гигиенические правила на занятиях физической культуры; 4) оценивает эффективность выполнения физических упражнений;	9	1	6		2		
5 6		Тема 2.1.1. Техника безопасности. Бег на короткие дистанции	2	1	1				Урок усвоения новых знаний
7 8		Тема 2.1.2. Низкий старт	2		1		1		урок контроля знаний и умений
9 10		Тема 2.1.3. Бег на средние дистанции	2		2				Урок усвоения новых знаний
11 12		Тема 2.1.4. Высокий старт	2		2				урок контроля знаний и умений
13		Тема 2.1.5. Бег на длинные дистанции	1				1		Комбинированный
Раздел 8. Национальные виды спорта			12	4	4		4		
8.1	Подраздел: 8.1. Правила и техника безопасности в национальных играх РО: 1) Объяснять технику безопасности и правила игры по национальным видам спорта на занятиях физической культуры	1) Объясняет правила техники безопасности по национальным видам спорта на занятиях физической культуры; 2) выполняет требования техники безопасности по национальным видам спорта и правила поведения в спортивных залах; 3) соблюдает гигиенические правила во время проведения учебных игр; 4) объясняет правила игры в национальных	12	4	4		4		

		видах спорта (тоғыз құмалақ, асық ату); 5) раскрывает историю и этапы развития национальных видов спорта; 6) объясняет ошибки в национальных видах спорта							
14		Тема 8.1.1 Тоғыз құмалақ. Техника безопасности. Правила игры	1	1					Урок усвоения новых знаний
15		Тема 8.1.2 Тоғыз құмалақ Техничко-тактические действия нападения	1				1		Урок усвоения новых знаний
16 17		Тема 8.1.3 Тоғыз құмалақ. Техничко-тактические действия защиты	2	1	1				урок контроля знаний и умений
18		Тема 8.1.4 Асық ату. Техника безопасности. Правила игры	1	1					Урок усвоения новых знаний
19		Тема 8.1.5 Асық ату. Техничко-тактические действия	1				1		урок контроля знаний и умений
20 21		Тема 8.1.6 Бестас. Правила игры	2	1			1		Урок усвоения новых знаний
22 23		Тема 8.1.7 Элементы национальных игр в подвижных играх	2		2				Комбинированный
24		Тема 8.1.8 Қазақша-күрес. Основные правила.	1		1				Урок усвоения новых знаний
25		Тема 8.1.9 Техника қазақша-күрес.	1				1		урок контроля знаний и умений
Раздел 6. Спортивные игры. Настольный теннис			6	2	3		1		
6.1	Подраздел: 6.1. Основные правила настольного тенниса РО: 1) Владеть технической и тактической подготовкой к игре в настольный теннис.		6	2	3		1		
26 27		Тема 6.1.1 Настольный теннис. Техника безопасности. Правила игры	2	1	1				Урок усвоения новых знаний
28 29		Тема 6.1.2 Стойка и передвижение	2	1	1				Комбинированный
30 31		Тема 6.1.3 Поддачи и приемы	2		1		1		урок контроля знаний и умений
Раздел 3. Спортивные игры. Футбол			12	1	9		2		

3.1	<p>Подраздел: 3.1. Основные правила игры футбол РО:</p> <p>1) Объяснять правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры; 2) понимать правила игры по видам спорта футбол</p>	<p>1) Объясняет правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры; 2) выполняет требования техники безопасности по игровым видам спорта и правила поведения в спортивных залах; 3) соблюдает гигиенические правила на занятиях спортивных игр; 4) перечисляет правила игры по футболу; 5) раскрывает историю и этапы развития спортивных игр; 6) различает жесты судей в игровых видах спорта.</p>	12	1	9			2	
32 33		Тема 3.1.1 Техника безопасности. Основные правила игры.	2	1	1				Урок усвоения новых знаний
34 35		Тема 3.1.2 Перемещение игроков по полю. Развитие основных элементов техники владения мячом	2		2				Комбинированный
36 37		Тема 3.1.3 Владение мячом.	2		1			1	урок контроля знаний и умений
38 39		Тема 3.1.4 Индивидуальные действия игроков в нападении и защите	2		2				Комбинированный
40 41		Тема 3.1.5 Командные действия игроков. Основы тактических действий игроков в футболе.	2		1			1	Урок усвоения новых знаний
42 43		Тема 3.1.6 Двухсторонняя игра. Судейство игры футбол.	2		2				урок контроля знаний и умений
	Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол.		20	2	14			4	
4.1	<p>Подраздел: 4.1. Основные правила игры волейбол РО:</p> <p>1) Владеть технической и тактической подготовкой к игре в волейбол 2) Объяснять правила волейбола и уметь выполнять судейство в игре.</p>	<p>1) Различает технические действия в волейболе (передвижения, передачи, прием мяча, действия в защите и в нападении); 2) выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими действиями в волейболе; 3) объясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в волейболе;</p>	20	2	14			4	

		4) выполняет технические и тактические действия в волейболе (передвижения, передачи, прием мяча, действия в защите и в нападении). 5) Объясняет правила волейбола и умеет выполнять судейство в игре.							
44 45		Тема 4.1.1 Техника безопасности. Основные правила игры	2	1	1				Урок усвоения новых знаний
46		Тема 4.1.2 Перемещение игроков	1		1				Комбинированный
47		Тема 4.1.3 Стойка волейболиста	1				1		Комбинированный
48		Тема 4.1.4 Передача мяча сверху	1		1				Комбинированный
49		Тема 4.1.5 Передача мяча снизу	1		1				Урок усвоения новых знаний
50 51		Тема 4.1.6 Подача мяча	2		2				Урок усвоения новых знаний
52 53		Тема 4.1.7 Прием мяча с подачи	2		2				урок контроля знаний и умений
54 55		Тема 4.1.8 Атакующие действия	2		1		1		Комбинированный
56 57		Тема 4.1.9 Игра в защите	2		1		1		Комбинированный
58 59		Тема 4.1.10 Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра в волейбол	2		1		1		урок контроля знаний и умений
60 61		Тема 4.1.11 Совершенствование навыков перемещения. Двухсторонняя игра	2		2				урок контроля знаний и умений
62- 63		4.1.12 Судейство игры волейбол	2	1	1				Комбинированный
	Раздел 7. Гимнастика.		14		11			3	
7.1	Подраздел: 7.1. Гимнастические упражнения РО: 1) Объяснить технику безопасности по гимнастике на занятиях физической культуры; 2) выполнять элементы	1) Объясняет технику безопасности в гимнастике на занятиях физической культуры; 2) выполняет требования техники безопасности в гимнастике, правила поведения в спортивных залах; 3) соблюдает гигиенические правила на занятиях гимнастики; 4) определяет и	14		11			3	

	оздоровительной гимнастики	выполняет элементы оздоровительной гимнастики.							
64 65		Тема 7.1.1 Техника безопасности. Виды гимнастики	2		2				Урок усвоения новых знаний
66		Тема 7.1.2 Элементы строевых упражнений	1				1		Комбинированный
67		Тема 7.1.3 Общеразвивающие упражнения. Обучение гигиенической гимнастики (утренняя гимнастика, физкультминутка, физкультпауза)	1		1				Комбинированный
68		Тема 7.1.4 Элементы оздоровительной гимнастики. Комплексы специальных гимнастических упражнений, применяемых в режиме рабочего дня	1		1				Комбинированный
69		Тема 7.1.5 Обучение гигиенической гимнастики (утренняя гимнастика, физкультминутка, физкультпауза).	1		1				Комбинированный
70		Тема 7.1.6 Элементы оздоровительной гимнастики. ОРУ с использованием спортивного инвентаря (гимнастическая палка, обруч, фитбол).	1		1				урок контроля знаний и умений
71		Тема 7.1.7 Элементы оздоровительной гимнастики. Акробатические упражнения.	1				1		урок контроля знаний и умений
72		Тема 7.1.8 Элементы ритмической гимнастики. Виды фитнес-тренинг направлений (йога, стретчинг, пилатес, табата и другие)	1		1				Комбинированный
73		Тема 7.1.9 Элементы ритмической гимнастики. Виды фитнес-тренинг направлений (йога, стретчинг, пилатес, табата и другие).	1		1				Комбинированный
74 75		Тема 7.1.10 Элементы атлетической гимнастики.	2		1		1		Урок усвоения новых знаний

76 77		Тема 7.1.11 Упражнения на равновесие и вестибулярную устойчивость.	2		2					урок контроля знаний и умений
Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол			16	2	11			3		
5.1	Подраздел: 5.1. Основные правила игры баскетбол РО: 1) Объяснять правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры; 2) понимать правила игры по видам спорта (баскетбол).	1) Объясняет правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры; 2) выполняет требования техники безопасности по игровым видам спорта и правила поведения в спортивных залах; 3) соблюдает гигиенические правила на занятиях спортивных игр; 4) перечисляет правила игры по видам спорта (баскетбол); 5) раскрывает историю и этапы развития спортивных игр; б) различает жесты судей в игровых видах спорта.	16	2	11			3		
78 79		Тема 5.1 Техника безопасности. Правила игры	2	1	1					Урок усвоения новых знаний
80 81		Тема 5.2 Перемещение игроков на площадке	2		2					Комбинированный
82 83		Тема 5.3 Техника игры в нападении	2		1			1		Комбинированный
84 85		Тема 5.4 Техника игры в защите	2		1			1		Комбинированный
86 87		Тема 5.5 Передачи мяча в движении	2		2					урок контроля знаний и умений
88 89		Тема 5.6 Перехваты и выбивания мяча	2		2					Комбинированный
90 91		Тема 5.7 Штрафной бросок	2		1			1		урок контроля знаний и умений
92 93		Тема 5.8 Судейство игры баскетбол	2	1	1					Комбинированный
Раздел 9. Зимние виды спорта.			10	1	7			2		
9.1	Подраздела:9.1Правила и техника безопасности в зимних видах спорта РО: 1) Объяснять технику безопасности по лыжному и конькобежному спорту на занятиях	1) Объясняет правила техники безопасности по зимним видам спорта на занятиях физической культуры; 2) выполняет требования техники безопасности по зимним видам спорта и правила поведения в спортивных залах и на улице; 3) соблюдает	10	1	7			2		

	физической культуры.	гигиенические правила во время проведения занятий.							
94 95		Тема 9.1.1 Лыжный спорт. Техника безопасности. Одновременный двухшажный коньковый ход	2	1	1				Урок усвоения новых знаний
96 97		Тема 9.1.2 Лыжный спорт. Полуконьковый ход	2		1		1		Комбинированный
98 99		Тема 9.1.3 Лыжный спорт. Коньковый ход без отталкивания руками	2		2				Комбинированный
100 101		Тема 9.1.4 Лыжный спорт. Попеременный коньковый ход	2		2				Комбинированный
102 103		Тема 9.1.5 Лыжный спорт. Одновременный одношажный коньковый ход	2		1		1		урок контроля знаний и умений
Раздел 10. Плавание.			4	1	1		2		
10. 1	Подраздела: 10.1 Основные правила плавания РО: 1) Объяснять технику безопасности в бассейне и на суше на уроках физической культуры; 2) владеть специальными упражнениями для пловцов.	1) Перечисляет правила техники безопасности в бассейне и на суше на уроках физической культуры; 2) выполняет требования техники безопасности в бассейне и на суше на уроках физической культуры; 3) соблюдает гигиенические правила во время проведения занятий в бассейне и на суше на уроках физической культуры; 4) определяет функциональное состояние собственного организма при выполнении физических упражнений с целью достижения оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; 5) выполняет подводящие упражнения для совершенствования техники плавания; 6) выполняет специальные упражнения для пловцов.	4	1	1		2		
104		Тема 10.1.1 Техника	2	1	1				Урок усвоения

105		безопасности. Специальные упражнения для пловцов на суше							новых знаний
106		Тема 10.1.2 Сухое плавание	1				1		Комбинированный
107		Тема 10.1.6 Стили плавания	1				1		Комбинированный
Раздел 11. Туризм			4	1	1		2		
11.1	Подраздела: 11.1. Туризм в системе физического воспитания РО: 1) Объяснять о туризме и о его правилах; 2) различать техники, узлы, переправы в туризме; 3) понимать о правилах оказания первой помощи при травмах.	1) Знает и различает виды туризма и о его правилах; 2) различает и применяет техники, узлы, переправы в туризме; 3) знает и умеет оказать первую помощь при травмах	4	1	1		2		
108 109		Тема 11.1.1. Туризм. Правила туризма.	2	1	1				Урок усвоения новых знаний
110		Тема 11.1.2. Узлы. Переправы.	1				1		Комбинированный
111		Тема 11.1.3. Первая помощь при травмах. Установка палатки.	1				1		
Раздел 12. Инновационные технологии в физической культуре.			2		2				
12.1	Подраздела: 12.1 Современные фитнес-технологии РО: 1) Иметь представление о специфических особенностях фитнес технологий. 2) обладать знаниями классификации техники и оборудования фитнес-центров.	1) Имеет навыки составления алгоритма действий, реализуемого определенным образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса; 2) объясняет методы выполнения упражнений, обеспечивающие гарантированное достижение результата, с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий фитнеса, современного инвентаря и оборудования.	2		2				
112		Тема 12.1.1. Современные фитнес-технологии. Понятие, разработка и специфические	1		1				Урок усвоения новых знаний

		особенности фитнес-технологии							
113		Тема 12.1.2. Фитнес индустрия.	1		1				Урок усвоения новых знаний
	Раздел 2. Легкая атлетика.		7		2			5	
2.1	Подраздел: 2.1. Легкоатлетические упражнения РО: 1) Объяснять правила техники безопасности легкой атлетики на занятиях физической культуры; 2) выполнять общеразвивающие и специально-беговые упражнения	1) Объясняет правила техники безопасности легкой атлетики на занятиях физической культуры; 2) выполняет требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе при занятиях легкой атлетикой; 3) соблюдает гигиенические правила на занятиях физической культуры; 4) оценивает эффективность выполнения физических упражнений;	7		2			5	
114		Тема 2.1.6 Техника финиширования	1					1	Комбинированный
115		Тема 2.1.7 Техника прыжка в длину с места	1					1	урок контроля знаний и умений
116		Тема 2.1.8 Техника прыжка в длину с разбега	1					1	урок контроля знаний и умений
117 118		Тема 2.1.9 Метание гранаты	2		1			1	урок контроля знаний и умений
119 120		Тема 2.1.10 Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.	2		1			1	Урок усвоения новых знаний
		Итого часов	120	20	70			30	