

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

Д.В. Шульга

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

« 31 » 2025 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 10130300 Тамақтандыруды ұйымдастыру

Организация питания

(коды және атауы/ код и наименование)

Біліктілігі/ Квалификация 3W10130301 Кондитер-безендіруші/ Кондитер-оформитель

3W10130302 Аспаз/ Повар

(коды және атауы/ код и наименование)

Оқу түрі/ күндізгі
Форма обучения дневная

базасында негізгі орта білім беру
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

Описание дисциплины/модуля	<p>Рабочая учебная программа по дисциплине Физическая культура разработана согласно Типовой учебной программе по дисциплине "Физическая культура" социально-экономического направления, приложение 30 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».</p> <p>Цель изучения дисциплины "Физическая культура" - является формирование основ физической культуры, 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 <p>Содержание учебной дисциплины состоит из 11 разделов:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Знание о физической культуре2) Легкая атлетик3) 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.
-----------------------------------	--

	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 личной 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
10130300 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							
Всего:	120	60	60							
Итого на обучение по дисциплине/модулю	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
				Теоретические	Лабораторно-практические	Индивидуальные	Производ.обучен/Професс.практика			
1	Раздел 1. Знания о физической культуре.		4	4						
1	<p>Подраздел: О физической культуре.</p> <p>РО:</p> <p>1)Объяснять технику безопасности на занятиях физической культуры, основы и принципы оказания первой доврачебной помощи;</p> <p>2) иметь представление о гиподинамии</p> <p>1) Определять физические упражнения для предотвращения профессиональных заболеваний;</p> <p>2) иметь понимание о здоровом образе жизни и его составляющих</p> <p>1) Определять физические упражнения для предотвращения профессиональных заболеваний;</p> <p>2) иметь понимание о здоровом образе жизни и его составляющих</p>	<p>1) Перечисляет правила техники безопасности на занятиях физической культуры;</p> <p>2) выполняет требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах, на стадионе, в бассейне, на катке и на спортивных площадках;</p> <p>3) перечисляет основы и принципы оказания первой доврачебной (медицинской) помощи при различных травмах и несчастных случаях;</p> <p>4) объясняет методы профилактики дефицита двигательной активности.</p>	4	4						
1		Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях "Физическая культура".	1	1					Урок усвоения новых знаний	
2		Тема 1.2. Гиподинамия. Профилактика дефицита двигательной активности.	1	1					Комбинированный	
3		Тема 1.3. Здоровый и малоподвижный образ жизни: характеристики. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	1	1					Комбинированный	
4		Тема 1.4. Вредные привычки. Их влияние на здоровье человека.	1	1					Комбинированный	

2	Раздел 2. Легкая атлетика		9	1	7			1	
2.	Подраздел: 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	7			1	
5 6		Тема 2.1. Техника безопасности. Бег на короткие дистанции.	2	1	1				Урок усвоения новых знаний
7 8		Тема 2.2. Низкий старт.	2		1			1	Комбинированный
9 10		Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	2		2				Комбинированный
11 12		Тема 2.4. Высокий старт.	2		2				урок контроля знаний и умений
13		Тема 2.5. Бег на длинные дистанции.	1		1				урок контроля знаний и умений
8	Раздел 8. Национальные виды спорта.		12	5	3			4	
8	Подраздел: Правила и техника безопасности в национальных играх. РО:) 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 видах спорта (тоғыз құмалақ, асық ату); 5) раскрывает историю и этапы развития национальных видов спорта; 6) объясняет ошибки в национальных видах спорта	12	5	3			4	
14		Тема 8.1. Тоғыз құмалақ. Техника безопасности. Правила игры.	1	1					Урок усвоения новых знаний
15		Тема 8.2. Тоғыз құмалақ Техничко-тактические действия нападения.	1					1	Комбинированный
16		Тема 8.3. Тоғыз құмалақ.	2	1	1				урок контроля

17		Технико-тактические действия защиты.							знаний и умений
18		Тема 8.4. Асық ату. Техника безопасности. Правила игры.	1	1					Комбинированный
19		Тема 8.5. Асық ату. Технико-тактические действия.	1				1		урок контроля знаний и умений
20 21		Тема 8.6. Бестас. Правила игры.	2	1			1		Комбинированный
22 23		Тема 8.7. Элементы национальных игр в подвижных играх.	2	1	1				Комбинированный
24		Тема 8.8. Қазақша-күрес. Основные правила.	1				1		Комбинированный
25		Тема 8.9. Техника қазақша-күрес.	1		1				Комбинированный
6	Раздел 6. Спортивные игры. Настольный теннис		6	1	4		1		
6	Подраздел: Основные правила настольного тенниса РО: 1) Владеть технической и тактической подготовкой к игре в настольный теннис.	1) Различает технические действия в настольном теннисе (стойки и передвижение, подачи и приемы, действия в защите и в нападении); 2) выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими действиями в настольном теннисе; 3) объясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в настольном теннисе; 4) выполняет технические и тактические действия в настольном теннисе (стойки и передвижение, подачи и приемы, действия в защите и в нападении).	6	1	4		1		
26 27		Тема 6.1. Настольный теннис. Техника безопасности. Правила игры.	2	1	1				Урок усвоения новых знаний
28 29		Тема 6.2. Стойка и передвижение.	2		2				Комбинированный
30 31		Тема 6.3. Поддачи и приемы.	2		1		1		урок контроля знаний и умений
3	Раздел 3. Спортивные игры. Футбол		12	1	8		3		
3	Подраздел: Основные правила игры футбол РО: 1) Объяснять 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;	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;	12	1	8		3		

	культуры; 2) понимать правила игры по видам спорта футбол	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.							
32 33		Тема 3.1. Техника безопасности. Основные правила игры.	2	1	1				Урок усвоения новых знаний
34 35		Тема 3.2. Перемещение игроков по полю. Развитие основных элементов техники владения мячом.	2		1		1		Комбинированный
36 37		Тема 3.3. Владение мячом.	2		2				Урок контроля знаний и умений
38 39		Тема 3.4. Индивидуальные действия игроков в нападении и защите.	2		1		1		Комбинированный
40 41		Тема 3.5. Командные действия игроков. Основы тактических действий игроков в футболе.	2		1		1		Комбинированный
42 43		Тема 3.6. Двухсторонняя игра. Судейство игры футбол.	2		2				урок контроля знаний и умений
4	Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол.		20	1	14		5		
4	Подраздел: Основные правила игры волейбол. РО: 1) Владеть техникой и тактической подготовкой к игре в волейбол 2) Объяснять правила волейбола и уметь выполнять судейство в игре.	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; 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.	20	1	14		5		
44 45		Тема 4.1. Техника безопасности. Основные правила игры.	2	1	1				Урок усвоения новых знаний
46		Тема 4.2. Перемещение игроков.	1				1		Комбинированный
47		Тема 4.3. Стойка волейболиста.	1				1		Комбинированный
48		Тема 4.4. Передача мяча	1				1		урок

		сверху.								контроля знаний и умений
49		Тема 4.5. Передача мяча снизу.	1					1		урок контроля знаний и умений
50 51		Тема 4.6. Подача мяча.	2		2					урок контроля знаний и умений
52 53		Тема 4.7. Прием мяча с подачи.	2		2					Комбинированный
54 55		Тема 4.8. Атакующие действия.	2		1			1		Комбинированный
56 57		Тема 4.9. Игра в защите.	2		2					Комбинированный
58 59		Тема 4.10. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра в волейбол.	2		2					урок контроля знаний и умений
60 61		Тема 4.11. Совершенствование навыков перемещения. Двухсторонняя игра.	2		2					Комбинированный
62 63		4.12. Судейство игры волейбол.	2		2					Комбинированный
7	Раздел 7. Гимнастика.		14	2	8			4		
7	Подраздел: Гимнастические упражнения РО: 1) Объяснить технику безопасности по гимнастике на занятиях физической культуры; 2) выполнять элементы оздоровительной гимнастики	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 выполняет элементы оздоровительной гимнастики.	14	2	8			4		
64 65		Тема 7.1. Техника безопасности. Виды гимнастики.	2	1	1					Урок усвоения новых знаний
66		Тема 7.2. Элементы строевых упражнений.	1					1		Комбинированный
67		Тема 7.3. Общеразвивающие упражнения. Обучение гигиенической гимнастики (утренняя гимнастика, физкультминутка, физкультпауза).	1		1					Комбинированный
68		Тема 7.4. Элементы оздоровительной гимнастики.	1		1					Комбинированный
69		Тема 7.5. Прикладные упражнения.	1		1					Комбинированный

70		Тема 7.6. Акробатические упражнения.	1				1		Урок контроля знаний и умений
71		Тема 7.7. Упражнения на гимнастических снарядах.	1				1		Комбинированный
72 73		Тема 7.8. Элементы ритмической гимнастики. Виды фитнес-тренинг направлений (йога, стретчинг, пилатес, табата и другие).	2	1	1				Комбинированный
74		Тема 7.9. Элементы производственной гимнастики.	1		1				Комбинированный
75 76		Тема 7.10. Элементы атлетической гимнастики.	2		1		1		Урок контроля знаний и умений
77		Тема 7.11. Элементы оздоровительной гимнастики.	1		1				Комбинированный
5	Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол		16	1	11		4		
5	Подраздел: 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; 6) различает жесты судей в игровых видах спорта.	16	1	11		4		
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		урок контроля знаний и умений
84 85		Тема 5.4. Техника игры в защите.	2		1		1		Комбинированный
86 87		Тема 5.5. Передачи мяча в движении.			1		1		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		2				Комбинированный
9	Раздел 9. Зимние виды спорта.		10		8			2	
9.1	Подраздела: Правила и техника безопасности в зимних видах спорта РО: 1) Объяснять технику безопасности по лыжному и конькобежному спорту на занятиях физической культуры.	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 гигиенические правила во время проведения занятий.	10		8			2	
94 95		Тема 9.1. Лыжный спорт. Техника безопасности. Одновременный двухшажный коньковый ход.	2		2				Комбинированный
96 97		Тема 9.2. Лыжный спорт. Полуконьковый ход.	2		1			1	Комбинированный
98 99		Тема 9.3. Лыжный спорт. Коньковый ход без отталкивания руками.	2		2				Комбинированный
100 101		Тема 9.4. Лыжный спорт. Попеременный коньковый ход.	2		2				Комбинированный
102 103		Тема 9.5. Лыжный спорт. Одновременный одношажный коньковый ход.	2		1			1	урок контроля знаний и умений
10	Раздел 10. Плавание.		4		1	2		1	
3.4	Подраздел: Основные правила в плавании 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 подводные	4		1	2		1	

		упражнения для совершенствования техники плавания; б) выполняет специальные упражнения для пловцов.							
104 105		Тема 10.1. Техника безопасности. Специальные упражнения для пловцов на суше.	2		2				Урок усвоения новых знаний
106		Тема 10.2. Сухое плавание.	1				1		Комбинированный
107		Тема 10.6. Стили плавания.	1	1					Комбинированный
11	Раздел 11. Туризм.		4	2	1			1	
11	Подраздел: 11.1 Туризм в системе физического воспитания. РО: 1) Объяснять о туризме и о его правилах; 2) иметь представление о методах организации, планирования и проведения туристических поездок.	1) Знает и различает виды туризма и о его правилах; 2) объясняет о способах разработки программ туров, турпакетов, экскурсионных программ и других пакетов туристической деятельности; 3) называет туристические маршруты Казахстана	4	2	1			1	
108		Тема 11.1. Туризм. Правила туризма.	1	1					Урок усвоения новых знаний
109		Тема 11.2. Организация, планирование и проведение туристических поездок.	1	1					Урок усвоения новых знаний
110 111		Тема 11.3. Разработка программ туров, турпакетов, экскурсионных программ и других продуктов туристической деятельности.	2		1		1		Комбинированный
12	Раздел 12. Средства активного отдыха.		2	1	1				
	Подраздел 12.1. Непрофессиональное занятие видами спорта. РО: 1) Иметь навыки здорового образа жизни.	1) Объясняет понятие "Фитнес-культура", ее характеристики	2	1	1				
112		Тема 12.1. Принципы ведения здорового образа жизни.	1	1					Урок усвоения новых знаний
113		Тема 12.2. Фитнес-культура.	1		1				Комбинированный
2	Раздел 2. Легкая атлетика		7		3			4	
5.1	Подраздел 2.1. Легкоатлетические	1) Объясняет правила техники безопасности	7		3			4	

	упражнения. РО: 1) Объяснять правила техники безопасности легкой атлетики на занятиях физической культуры; 2) выполнять общеразвивающие и специально-беговые упражнения	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;							
114		Тема 2.6. Техника финиширования.	1		1				Комбинированный
115		Тема 2.7. Техника прыжка в длину с места.	1				1		урок контроля знаний и умений
116		Тема 2.8. Техника прыжка в длину с разбега.	1				1		урок контроля знаний и умений
117 118		Тема 2.9. Метание гранаты.	2		1		1		урок контроля знаний и умений
119 120		Тема 2.10. Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.	2		1		1		Урок усвоения новых знаний
		Итого часов	120	20	70		30		