Ақмола облысы білім басқармасының
жанындағы «Есіл қаласы, агротехникалық колледжі»
мемлекеттік коммуналдық қазыналық кәсіпорны

УТВЕРЖДАЮ
И.о.директора АТК, г. Есиль
Н. Гойко
«__» 09 2022 год

Пән бойынша оқу жұмыс бағдарламасы
Рабочая учебная программа по дисциплине

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

Мамандығы/ Специальность 07161600 Ауыл шаруашылығын механикаландыру/ Механизация сельского хозяйства
04110100 Есеп және аудит / Учёт и аудит
07161300 Автомобиль көлігіне техникалық қызмет көрсету, жөндеу және пайдалану/ Техническоеобслуживание, ремонт и эксплуатация автомобильного транспорта
10130300 Тамақтандыруды ұйымдастыру/ Организация питания

Біліктілігі/ Квалификация 3W07161603 Ауыл шаруашылығы өндірісінің трактористі-машинисі / Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства
3W041101 Бухгалтер-кассир
3W07161301 Автокөлік жөндеу слесары/ Слесарь по ремонту автомобилей
3W10130302 Аспаз /Повар
(коды және атауы/ код и наименование)

Оқу түрі/ Форма обучения күндізгі / дневная **базасында** негізгі орта білім беру **на базе** основного среднего образования

Жалпы сағат саны / Общее количество часов 120 **кредиттер / кредитов** 5 / 5

Әзірлеуші/ Разработчик Кононенко Эдуард Владимирович
Скороход Сергей Андреевич

Қолы/ Подпись

Пояснительная записка

Описание дисциплины/модуля	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. 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. Задачи: 1) укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; совершенствование технико-тактических действий в базовых видах спорта; 2) воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребностей в его укреплении и длительном сохранении, 3) освоение знаний об истории и современном развитии физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни; 4) воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности; 5) формирование морально-волевых качеств. Изучение предмета "Физическая культура" позволит обучающимся: 1) осознать важность и необходимость соблюдения правил личной гигиены; применять приобретенные предметные знания, умения и навыки в повседневной жизни; 2) узнать о влиянии физических упражнений на физическую и энергетическую системы человека; 3) развивать личные и морально-нравственные качества и осознавать необходимость честной игры и непрерывного саморазвития; 4) оценивать необходимость в улучшении двигательных компетенций в своем физическом развитии; оценивать значение занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленности.
Формируемые компетенции	• общекультурная; • учебно-познавательная; • социальная; • личностная.
Пререквизиты	Для изучения данной дисциплины студентам необходим набор знаний и навыков по физике, биологии, экологии.
Постреквизиты	Приобретение физических качеств особенно важных для профессиональной деятельности, формирования прикладно - вспомогательных двигательных умений и навыков, специфических волевых и других психических качеств.

Необходимые средства обучения, оборудование	Спортивные - залы, площадки, инвентарь, оборудование и вспомогательный материал.
Контактная информация педагога(ов):	
Фамилия, имя, отчество (при его наличии)	тел.: 8 747 660 31 41 8 702 472 53 55
	e-mail (е-майл):
Кононенко Эдуард Владимирович Скороход Сергей Андреевич	Kononenkoedik@gmail.com sergey.skorohod2017@gmail.com

Распределение часов по семестрам

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						
Всего:	120	48	72						
Итого на обучение по дисциплине/модулю	**120**	**48**	**72**						

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/ профессиональная практика			
Раздел 1. Знания о физической культуре			**4**	4						
1-2	1. Знать технику безопасности на занятиях физической культуры и необходимость ведения здорового образа жизни. 2.Знать основы и принципы оказания первой доврачебной помощи.	Тема1. Техника безопасности на занятиях. Физическая культура; Физическая культура человека.	2	2						урок усвоение новых знаний
3-4		Тема 2. История развития физкультуры и спорта в Казахстане. Тема 3. Физическая культура и спорт в современном обществе.	2	2						урок усвоение новых знаний
Раздел 2. Средства физического воспитания			**116**		**116**					
	Подраздел 1. Легкая атлетика		16	2	14					
5-6	1. Знать правила техники безопасности легкой атлетики на занятиях физической культуры 2. Выполнять общеразвивающие и специально-беговые упражнения.	Тема 1. Техника безопасности. Низкий старт. Бег на короткие дистанции.		2						урок усвоение новых знаний
7-8		Тема 2. Высокий старт.Бег на средние дистанции			2					комбинированный
9-10	3. Владеть технико-тактической подготовкой в беге на средние и дальние дистанции.	Тема 3. Бег на длинные дистанции.			2					комбинированный

11-12	3. Владеть технико-тактической подготовкой в беге на средние и дальние дистанции.	Тема 4. Техника финиширования.			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					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					комбинированный
17-18	5. Владеть техникой метания гранаты и техникой толкания ядра.	Тема 7. Метание гранаты.			2					комбинированный
19-20	3. Владеть технико-тактической подготовкой в беге на средние и дальние дистанции.	Тема 8. Техника эстафетного бега.			2					урок контроля знаний и умений
Подраздел 2. Национальные виды спорта			10	2	8					
21-22	1. Знать технику безопасности по национальным видам спорта на занятиях физической культуры.	Тема 1. Тогыз кумалак. Техника безопасности. Правила игры		2						урок усвоение новых знаний
23-24	2. Знать правила игры в национальных видах спорта.	Тема 2. Тоғыз кумалақ Технико-тактические действия нападения			2					комбинированный
25-26	3. Выполнять технико-тактические действия в национальных видах спорта.	Тема 3. Тогыз кумалак. Технико-тактические действия защиты.			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					комбинированный
29-30	3. Выполнять технико-тактические действия в национальных видах спорта.	Тема 5. Асык ату.Технико-тактические действия нападения.			2					урок контроля знаний и умений
Подраздел 3. 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					урок контроля знаний и умений
35-36	. Выполнять базовые строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения в гимнастике.	Тема 3. Прикладные упражнения.			2					комбинированный
37-38	Выполнять базовые строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения в гимнастике.	Тема 4. Акробатические упражнения.			2					комбинированный
39-40	Выполнять базовые строевые,	Тема 5. Элементы производственной			2					комбинированный

	общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения в гимнастике.	гимнастики. Элементы оздоровительной гимнастики								
41-42	Выполнять базовые строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения в гимнастике.	Тема 6. Элементы атлетической гимнастики.			2					урок контроля знаний и умений
Подраздел 4. Спортивные игры			60	8	54					
43-44	1. Знать правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры.	Тема 1. Футзал. Техника безопасности. Основные правила игры		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					комбинированный
47-48	5. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в футбол.	Тема 3. Футзал. Владение мячом			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					урок контроля знаний и умений
51-52	5. Владеть технической и тактической	Тема 5. Футзал. Индивидуальные			2					комбинированный

	подготовкой к игре в футбол.	действия игроков в 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					комбинированный
55-56	5. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в футбол.	Тема 7. Футзал. Техника-тактические действия игроков при стандартных положениях.			2					комбинированный
57-58	5. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в футбол.	Тема 8. Футзал. Игра по всем правилам.			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						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					комбинированный
63-64	4. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в волейбол	Тема 11. Волейбол. Стойка волейболиста			2					комбинированный
65-66	4. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в волейбол	Тема 12. Волейбол. Передача мяча сверху			2					комбинированный
67-68	4. Владеть технической	Тема 13 Волейбол.			2					комбинированн

	и тактической подготовкой к игре в волейбол	Передача мяча снизу								ый
69-70	4. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в волейбол	Тема 14. Волейбол. Подача мяча.			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					комбинированный
73-74	4. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в волейбол	Тема 16. Волейбол. Атакующие действия			2					комбинированный
75-76	4. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в волейбол	Тема 17. Волейбол. Игра в защите			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					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						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					комбинированный
83-84	3. Владеть технической и тактической	Тема 21. Баскетбол. Техника игры в			2					комбинированный

	подготовкой к игре в баскетбол.	нападении								
85-86	3. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в баскетбол.	Тема 22. Баскетбол. Техника игры в защите			2					комбинированный
87-88	3. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в баскетбол.	Тема 23. Баскетбол. Передачи мяча в движении.			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					комбинированный
91-92	3. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в баскетбол.	Тема 25. Баскетбол. Штрафной бросок			2					комбинированный
93-94	3. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в баскетбол.	Тема 26. Баскетбол. Командные действия игроков в нападении и защита.			2					комбинированный
95-96	3. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в баскетбол.	Тема 27. Баскетбол. Командные действия игроков в нападении и защита.			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						урок усвоение новых знаний
99-100	2. Знать правила игры по видам спорта (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол и т.д, настольный	Тема 29. Настольный теннис. Стойка и передвижение.			2					комбинированный

	теннис).									
101-102	7. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в настольный теннис.	Тема 30. Настольный теннис. Подачи и приемы.			2					урок контроля знаний и умений
Подраздел 5. 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							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						комбинированный
107-108	2. Знать технику передвижения на лыжах.	Тема 3. Техника спусков и подъемов. Техника преодоления неровностей.			2					урок контроля знаний и умений
109-110	2. Знать технику передвижения на лыжах.	Тема 4. Лыжный спорт. Полуконьковый ход. Одновременный двухшажный коньковый ход			2					комбинированный
111-112	2. Знать технику передвижения на лыжах.	Тема 5. Лыжный спорт. Коньковый ход без отталкивания руками			2					комбинированный
113-114	2. Знать технику передвижения на лыжах.	Тема 6. Лыжный спорт. Попеременный коньковый ход.			2					урок контроля знаний и умений
Президентские тесты					6					

115-116	Применять знания и умения по видам испытания в программе Президентских тестов.	Президентское тестирование (бег 100м, прыжок в длину с места)			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					урок контроля знаний и умений
119-120	Применять знания и умения по видам испытания в программе Президентских тестов	Президентское тестирование (стрельба из пневмотической винтовки)			2					урок контроля знаний и умений
Итого часов			**120**	**14**	**106**					