

Ақмола облысы білім басқармасының жанындағы
«Есіл қаласы, агротехникалық колледжі» МКҚК

ГККП «Агротехнический колледж, город Есиль»
при управлении образования Ақмолинской 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)

2024 г.

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
07161600 Механизация сельского хозяйства
07161300 Автомобиль көлігіне техникалық қызмет көрсету,
жөндеу және пайдалану
07161300 Техническое обслуживание, ремонт и эксплуатация
автомобильного транспорта
10130300 Тамақтандыруды ұйымдастыру
10130300 Организация питания
04110100 Есеп және аудит
04110100 Учёт и аудит
(коды және атауы/ код и наименование)

Біліктілігі/ Квалификация 3W07161601 Жөндеуші-слесарь/ Слесарь-ремонтник
3W07161603 Ауыл шаруашылығы өндірісінің тракторист-
машинисі/ Тракторист-машинист сельскохозяйственного
производства
3W07161301 Автомобиль жөндеу слесарі/ Слесарь по ремонту
автомобилей
3W10130301 Кондитер-безендіруші/ Кондитер-оформитель
3W10130302 Аспаз/ Повар
3W04110101 Бухгалтер-кассир/ Бухгалтер-кассир
(коды және атауы/ код и наименование)

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

Жалпы сағат саны 72 **кредиттер** 3
Общее количество часов 72 **кредитов** 3

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

Пояснительная записка

Описание дисциплины/модуля	Актуальность данной программы определяется ее возможностями удовлетворить запросы учащихся, опираясь на личностно – ориентированный подход к обучению и воспитанию. Цель факультатива: 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	- 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 изучения данного факультатива студентам необходим набор знаний и навыков, по физике, биологии, географии, биологии.
Постреквизиты	Приобретение физических качеств особенно важных для

	профессиональной деятельности, формирование двигательных умений и навыков, специфических, волевых и других качеств.
Необходимые средства обучения, оборудование	Спортивный зал, стадион, спортивное оборудование и инвентарь, ИКТ
Контактная информация педагога(ов):	
Фамилия, имя, отчество (при его наличии)	тел.: 8747 660 31 41
	е-mail (е-майл):
Кононенко Эдуард Владимирович	kononenko10121986@gmail.com

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 курс									
	Раздел 1. Знания о физической культуре		6	6						
	1.Знать технику безопасности на занятиях физической культуры и необходимость ведения здорового образа жизни	2. Объясняет необходимость ведения здорового образа жизни для улучшения физических качеств.								
1-2	2.Знать основы и принципы оказания первой доврачебной помощи.	3.Соблюдает гигиенические правила во время проведения учебных игр.								
3-4		Здоровье. Основные методы сохранения и укрепления здоровья	2	2						усвоение новых знаний
5-6		Физическая, социальная зависимости в современном мире.Гигиена тела после физических нагрузок.	2	2						комбинированный
		Влияние вредных привычек на молодой организм.	2	2						усвоение новых знаний
	Раздел 2. Средства физического воспитания		18		18					
	1. Выполнять базовые строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения в гимнастике;	1.Соблюдает гигиенические правила во время проведения учебных игр;								
	2.Знать правила игры в национальных видах спорта, владеет базовыми элементами туризма.	2.Различает и выполняет элементы ритмической гимнастики, элементы производственной гимнастики, элементы атлетической гимнастики и элементы оздоровительной гимнастики;								
		3.Демонстрирует навыки игры в								

		национальных видах спорта в игровых ситуациях на уроке.							
7-8		Профессионально-прикладные виды спорта.	2		2				усвоение новых знаний
9-10		Общеразвивающие упражнения	2		2				комбинированный
11-12		Прикладные упражнения.	2		2				комбинированный
13-14		Тоғыз кумалақ Техничко-тактические действия нападения.	2		2				усвоения новых знаний
15-16		Тоғыз кумалақ. Техничко-тактические действия защиты.	2		2				комбинированный
17-18		Асык ату.Техничко-тактические действия нападения.	2		2				комбинированный
19-20		Асык ату. Техничко-тактические действия защиты.	2		2				комбинированный
21-22		Элементы национальных игр в подвижных играх.	2		2				комбинированный
23-24		Туризм и его разновидности	2		2				комбинированный
		Итого	24	6	18				
2 курс									
	Раздел 1. Знания о физической культуре		6	6					
	1.Знать технику безопасности на занятиях физической культуры и необходимость ведения здорового образа жизни 2.Знать основы и принципы оказания первой доврачебной помощи.	Объясняет необходимость ведения здорового образа жизни для улучшения физических качеств. Соблюдает гигиенические правила во время проведения учебных игр.							
1-2		Здоровье. Основные методы сохранения и укрепления здоровья	2	2					усвоение новых знаний
3-4		Личная гигиена, после активно занятий спортом.	2	2					комбинированный
5-6		Режим дня.	2	2					усвоение новых

									знаний
	Раздел 2. Средства физического воспитания		18	18					
	1. Футзал. Техника безопасности. Основные правила игры. Перемещение игроков по полю. Владение мячом. Индивидуальные действия игроков в нападении и в защите. 2. Знать правила игры по видам спорта (футзал, волейбол)	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.							
7-8		Футзал. Перемещение игроков по полю.	2	2					усвоение новых знаний
9-10		Футзал. Перемещение игроков по полю	2	2					комбинированный
11-12		Футзал. Владение мячом	2	2					комбинированный
13-14		Футзал. Перемещение игроков по полю	2	2					комбинированный
15-16		Футзал. Владение мячом	2	2					комбинированный
17-18		Волейбол. Передача мяча сверху	2	2					усвоения новых знаний
19-20		Волейбол. Передача мяча снизу	2	2					комбинированный
21-22		Волейбол. Поддача мяча.	2	2					комбинированный
23-24		Волейбол. Атакующие действия	2	2					комбинированный
		Итого	24	6	18				
3 курс									
	Раздел 1. Знания о физической культуре		6	6					
	1. Знать технику безопасности на занятиях физической культуры и необходимость ведения здорового образа жизни 2. Знать основы и принципы оказания первой доврачебной помощи.	1. Объясняет необходимость ведения здорового образа жизни для улучшения физических качеств. 2. Владеть технической и тактической подготовкой в прикладных видах спорта.							
1-2		Рациональное питание.	2	2					усвоение новых

										знаний
3-4		Правило поведения на воде и водоемах.	2	2						комбинированный
5-6		Место ППФП в системе физического воспитания.	2	2						усвоение новых знаний
	Раздел 2. Средства физического воспитания		18		18					
	1. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в баскетбол. 2 Правила игры. Стойка и передвижение. Поддачи и приемы. 3. Знать правила игры по видам спорта (баскетбол, настольный теннис).	1. Объясняет правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях 2. Различает технические действия в баскетболе (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, действия в защите и в нападении, финты); 3. Знать технику передвижения на лыжах.								
7-8		Баскетбол. Правила игры	2		2					усвоение новых знаний
9-10		Баскетбол. Перемещение игроков на площадке.	2		2					комбинированный
11-12		Настольный теннис. Стойка и передвижение.	2		2					усвоение новых знаний
13-14		Настольный теннис. Поддачи и приемы.	2		2					комбинированный
15-16		Лыжный спорт.. Техника попеременного хода	2		2					усвоение новых знаний
17-18		Техника спусков и подъемов. Техника преодоления неровностей.	2		2					комбинированный
19-20		Лыжный спорт. Полукопьевый ход. Одновременный двухшажный коньковый ход	2		2					комбинированный
21-22		Техника прыжка в длину с разбега..	2		2					усвоение новых знаний
23-24		Техника эстафетного бега	2		2					комбинированный
		Итого	24	6	18					