Қазақстан Республикасының білім және ғылым министрлігі
Министерство образования и науки Республики Казахстан
«Атбасар ауданы, Атбасар қаласы, аграрлық-индустриялық колледж» МКҚК
ГККП «Аграрно-индустриальный колледж, город Атбасар, Атбасарский район

БЕКІТЕМІН
Басшының оқу жұмысы
бойынша орынбасары
УТВЕРЖДАЮ
Заместитель руководителя
по учебной работе
_____ Г.Омарова
«02» 09 2020г

# Жұмыс оқу бағдарламасы
# Рабочая учебная программа

Пәннің атауы: Дене шынықтыру

Наименование дисциплины: Физическая культура

Мамандық:1201000 «Техническое обслуживание, ремонт и эксплуатация автомобильного транспорта»
Специальность:1201000 «Автомобиль көлігіне техникалық қызмет көрсету, жөндеу және пайдалану»
Біліктілік:1201072 «Автокөлікті жөндеу слесарі»

Квалификация: 1201072 «Слесарь по ремонту автомобилей»

Оқу түрі: негізгі орта білім негізінде күндізгі

Форма обучения: очная на базе основного среднего образования

Сағаттардың жалпы саны/Общее количество часов:302

Әзірлеуші/Разработчик: _____ А.Маняков

Оқу әдістемелік кеңестің отырысында қаралып, мақұлданды.

Рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методического совета

2020 ж. «02» 09 № 1 хаттама

Протокол № 1 от "02" 09 2020 г.

Төраға/председатель _____ Р.Каппасова

## 1. ПОЯСНИТЕЛНАЯ ЗАПИСКА.

Физическая культура в колледже направлена на формирование физической культуры личности учащихся, как неотъемлемая часть общечеловеческой культуры. Как учебная дисциплина, обязательна для всех специальностей, она решает общеобразовательные, оздоровительные и воспитательные задачи, обеспечивая физическую профилирующую готовность к эффективной деятельности по специальности, после окончания нашего колледжа.

Физическая культура, как учебная дисциплина и, как педагогический процесс, в числе наиболее важных воспитательных задач в обязательном порядке предусматривает формирование и развитие потребностей у учащихся в систематической двигательной активности и физическом самосовершенствовании.

Программа составляется с учётом преемственности и взаимосвязи с программами физической культуры общеобразовательных школ и типовой учебной программы рассмотренной и одобренной учебно-методическим советом Департамента технического и профессионального образования МОН РК протокол №3 от 24 августа 2015 года.

На основе этой программы, мы вносим обоснованные изменения учитывая материальную базу колледжа, климатические условия, и специализацию педагога мы заменяем лыжную подготовку на кроссовую подготовку, плавание на ритмическую гимнастику, и атлетическую гимнастику.

При реализации настоящей типовой программы предусмотрено проведение:

- контрольных нормативов, для оценки физической подготовленности обучающихся;
- контрольных тестов, для развития физически качеств;
- дифференцированного зачёта по семестрам;
- экзамена по теоретическому разделу учебной программы.

В программе даны разделы и темы занятий физического воспитания, состоящие из базовой и вариативной частей.

Для реализации типовой учебной программы по предмету «физическое воспитание» используются следующие формы организации обучения:

- теоретические занятия: в процессе урока, опрос, тесты, экзамен;
- практические занятия: групповые и индивидуальные, контрольные нормативы и тесты.

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.

| **Компетенции, запланированные в стандарте и образовательной программе** | **Результаты, запланированные в типовой учебной программе.** |
|---|---|
| Результате изучения дисциплины студент должен обладать компетенциями<br>**Базовыми:**<br>**БК 1 .** Использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья и соблюдение принципов Здорового образа жизни. | В результате изучения дисциплины обучающиеся:<br>**Знают**:<br><br>Основы и правила здорового образа жизни, об укреплении и сохранении здоровья, развитии и совершенствовании физических способностей;<br>физиологические основы деятельности дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках;<br>факторы, определяющие здоровый образ жизни и личное отношение к здоровью.<br>**Умеют:**<br>- выполнять физические упражнения;<br>-проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;<br>коррекция фигуры и осанки;<br>- добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических способностей;<br>- следить за личной гигиеной;<br>- проявлять волевые качества в спортивно-массовых мероприятиях.<br>**Приобрели навыки:**<br>- повышение сопротивляемости организма к различным заболеваниям и эмоциональным напряжениям;<br>- формировании духовно богатой и физически здоровой личности.<br>**Компентенты:**<br>**-** применять знания ЗОЖ в повседневной жизни. |
| **БК 2.** Использовать средства физической культуры для развития и совершенствования физических качеств и психофизических способностей. | **Знают:**<br>- правила учебной игры;<br>-технику выполнения упражнений;<br>- основы физической нагрузки и способы её регулирования;<br>**Умеют:**<br>-владеть техникой выполнения упражнений;<br>-применять изученные приёмы игры и индивидуальные тактические задачи в учебной игре;<br>-развивать физические качества.<br>**Приобрели навыки:**<br>-постоянных занятий физической культурой и воспитании волевых качеств.<br>**Компетентны:**<br>**-**физически совершенствоваться, готовиться к реализации своего спортивного таланта на |

| | |
|---|---|
| | высшем уровне. |
| **БК 3.** Соблюдать законодательство РК «О физической культуре», нормативные требования, выполнять тесты физической подготовленности и правила техники безопасности. | **Знают:**<br>-закон РК «О физической культуре и спорте»;<br>-правила техники безопасности на занятиях физического воспитания;<br>-послание Главы государства Н.Назарбаева народу Казахстана;<br>**Умеют:**<br>-выполнять контрольные нормативы тесты, предусмотренные программой;<br>-пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;<br>**Приобрели навыки:**<br>-реализации государственной политики, направленной на формирование Здорового Образа Жизни, подготовки подрастающего поколения к жизненной политики;<br>**Компетентны:**<br>- анализировать результаты тестов и нормативов, совершенствовать физические навыки и умения. |
| **БК 4.** Владеть теорией физического воспитания, системой умений и навыков двигательной активности. | **Знают:**<br>-основные принципы физического воспитания;<br>-воздействие природных и социально-экологических факторов на организм;<br>-физиологические характеристики состояния организма при занятиях физическими упражнениями;<br>-резервы человеческого организма.<br>**Умеют:**<br>-контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;<br>-составлять комплексы физических упражнений для формирования профессионально-значимых физических и психомоторных качеств;<br>- составлять комплексы утренней физзарядки.<br>Приобрели навыки:<br>-повышение уровня здоровья, физической и умственной работоспособности;<br>- физиологической готовности к двигательной активности;<br>Компетентны:<br>-составлять и применять комплексы утренней физкультминутки, физкультурной паузы, производственной гимнастики и профессионально-прикладной гимнастики. |

| | |
|---|---|
| **БК 5.** Оказывать первую доврачебную медицинскую помощь при травмах и несчастных случаях. | **Знают:**<br>-причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, способы профилактики травматизма;<br>-оказание первой медицинской помощи при травмах, кровотечениях, ранениях, ожогах, обморожениях, при утоплении, переломах, вывихах, ушибах, солнечных, тепловых и электрических ударах;<br>**Умеют:**<br>-соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;<br>-использовать подручные средства для оказания первой доврачебной медицинской помощи;<br>**Приобрели навыки:**<br>-оказания медицинской помощи;<br>**Компетентны:**<br>-диагностировать состояние своего организма и оказывать неотложную помощь. |
| **БК 6.** Знать сущность исторических спортивных событий и достижений, характеризующих целостность истории формирования физической культуры и спорта. | **Знают:**<br>-роль физической культуры и спорта в современном обществе и в духовном воспитании личности;<br>-историю Олимпийских игр и спортивные достижения Казахстанских спортсменов;<br>-традиции казахского народа и его виды спорта;<br>-правила народных национальных игр;<br>**Умеют:**<br>-судить соревнования;<br>**Приобрели навыки:**<br>-коммуникативности;<br>-анализировать, объяснять, оценивать исторические факты и явления;<br>-расширение кругозора об Олимпийцах;<br>**Компетентны:**<br>-в вопросах истории спортивных событий и достижений. |

## 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.
## 3.1. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

| № № п/п | Количество учебного времени при очной форме обучения (час) | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Наименование разделов и тем | Повышенный уровень | | |
| 1 | 2 | 3 | | |
| | **Раздел 1. Теоретический курс.** | | | |
| 1. | Физическое воспитание в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Техника безопасности на уроках физического воспитания. | В процессе занятий | | |
| 2. | Основы и принципы здорового образа жизни. Физическая культура и обеспечение здоровья. | В процессе занятий. | | |
| 3. | Режим двигательной активности. | В процессе занятий. | | |
| 4. | «Спорт посол мира – Олимпийское движение» | В процессе занятий | | |
| 5. | Профессионально-прикладная психофизическая подготовка. | В процессе занятий. | | |
| 6. | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. | В процессе занятий. | | |
| 7. | Основные мероприятия по профилактике травматизма и оказание первой доврачебной медицинской помощи. | В процессе занятий. | | |
| 8. | Социально-биологические основы физической культуры. | В процессе занятий. | | |
| 9. | Туризм. | В процессе занятий. | | |
| 10. | Казахские традиции, национальные виды спорта и народные игры. | В процессе занятий. | | |
| | **Раздел 2. Средства физического воспитания.** | | | |
| | **БАЗОВАЯ ЧАСТЬ.** | 1курс | 2курс | 3курс |
| 1 | Легкая атлетика | 14 | 14 | 8 |
| 2 | Гимнастика | 16 | 16 | 8 |
| 3 | Спортивные игры: баскетбол | 10 | 10 | 8 |
| 4 | Футбол | 8 | 8 | 4 |
| 5 | Гандбол | 4 | 6 | 4 |
| 6 | Волейбол | 10 | 10 | 8 |
| 7 | Лыжная подготовка | 10 | 10 | 6 |
| 8 | Конькобежный спорт | 10 | 10 | 6 |
| 9 | Настольный теннис | 14 | 14 | 6 |
| | **ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ.** | | | |
| 10 | Туризм | 2 | 2 | - |
| 11 | Атлетическая гимнастика | 8 | 8 | - |
| 12 | Профессионально-прикладная психофизическая подготовка | 4 | 4 | - |
| 13 | Национальные, народные и подвижные игры | 8 | 8 | - |
| 14 | Экзамен | | | 6 |
| 15 | Всего по дисциплине | 118 | 120 | 64 |

## 3.2. СОДЕРЖАНИЕ ТИПОВОЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ».

**Раздел 1. Теоретические основы физического воспитания.**

**Тема 1.1. Физическое воспитание в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.**

Современное состояние физической культуры и спорта. Закон «О физической культуре и спорте в РК». Физическая культура личности.

Цели и задачи физического воспитания; учебная программа; зачётные требования, контрольные упражнения, тесты и нормативы, предусмотренные в программе; требования, предъявляемые к обучающимся; техника безопасности на уроке; личная и общественная гигиена.

**Тема 1.2. Основы и принципы здорового образа жизни. Физическая культура и обеспечение здоровья.**

Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.

Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни. Структура жизнедеятельности обучающегося и её отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью, как условие формирования здорового образа жизни. Предотвращение заболеваний средствами физической культуры, спорта и туризма, здоровье и его бесценность для жизнедеятельности, современные подходы к состоянию здоровья; малоподвижный образ жизни и неблагоприятное влияние на организм человека, правильное питание, вредные привычки и факторы риска; значение и воздействие закаливания на организм.

**Тема 1.3. Режимы двигательной активности.**

Двигательная активность – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья ( оздоровительное и лечебное действие физических упражнений); режимы двигательной активности и работоспособности; влияние занятий по физическому воспитанию на организм обучающихся; самоконтроль, и его субъективные и объективные показатели; резервы человеческих возможностей; утомление и переутомление учащихся во время учебной деятельности; использование контрольных нормативов и Президентских тестов для оценки подготовленности студентов.

**Тема 1.4. «Спорт посол мира – Олимпийское движение».**

Сущность исторических спортивных событий и достижений, характеризующих целостность истории формирования физической культуры и спорта. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. История Олимпийских игр. Спортивное достижение Казахстана на Олимпийских играх. Средства восстановления и повышение работоспособности. Спортивные соревнование, как средство и метод общей физической и профессионально-прикладной и спортивной подготовки.

**Тема 1.5. Профессионально-прикладная психофизическая подготовка.**

Личная и социально-экономическая необходимость социальной психофизической подготовки человека к труду. Определение занятий ППФП, её цели, задачи, средства. Профессионально-прикладная физическая подготовка, необходимость и направленность профессионально-прикладной физической подготовки. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Организация, формы и средства ППФП. Производственная гимнастика. Методика подбора средств ППФП. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Режим труда и отдыха, производственная гимнастика, аутотренинг, профилактика влияния неблагоприятных факторов труда.

**Тема 1.6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.**

Методические принципы физического воспитания**.** Методы физического воспитания. Основы

совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Понятия о физических качествах: выносливость и основы методики её воспитания. Скоростно-силовая подготовка и основы методики её воспитания. Двигательные – координационные способности и основы методики их воспитания. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Формы занятий физическими упражнениями.

**Тема 1.7Основные мероприятия по профилактике травматизма и оказание первой до врачебной медицинской помощи.**

Оказание первой доврачебной помощи при потере сознания, при ожогах, при утомлении, при переломах, при вывихах, растяжениях, ушибах, при утоплении, виды ран, способы искусственного дыхания, не прямой массаж сердца.

**Тема 1.8. Социально-биологические основы физической культуры.**

Организм человека как единая саморазвивающая и саморегулирующая биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 1.9. Туризм.

Виды и формы туризма. Техника безопасности в походе. Подготовка и проведение похода. Питание в походе. Снаряжение туристов (укладка и перенос снаряжения). Оказание первой медицинской помощи в походе.

**Тема 1.10. Казахские традиции, национальные виды спорта и народные игры.**

История возникновения национальных игр; казахские национальные игры; национальный праздник «Наурыз»; игры разных народов.

**Раздел 2. Средства физического воспитания.**

**Тема 2.1. Лёгкая атлетика.**

Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Тест: прыжок в длину с места, техника прыжка в длину с места: размах рук и перекаты ступней, отталкивание - стартовое разгибание маховой ноги, полет, широкий шаг с подтягивание толчковой ноги к маховой, поднимание колен к груди, подготовка к приземлению.

подтягивания на высокой перекладине.

Общие развивающие и специальные физические упражнения для развития скоростных качеств.

Бег 30м.(т). Челночный бег(5х20м). Бег с ускорением с высокого старта на 30-40 м.

Низкий старт. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

Бег с низкого старта на 100 м с максимальной скоростью.

Эстафетный бег 4х100м. Бег на 100 м (к).

Эстафетный бег 4х100м. Бег на 800 м (д), 1500 м (юн).

Бег на 800 м (к), 1500 м (к).

Прыжок в длину с короткого разбега, бег по разбегу. Отталкивание.

Прыжок в длину с индивидуального разбега (к).

Метание гранаты с места на правильность техники метания. Спец. имитационные упражнения. Пробежка без ускорения с отведением руки со снарядом.

Пробежка выполнение крестного шага. Метание с учётом техники и результата (к).

Бег с хода со средней максимальной скоростью на отрезках 10-20 м.

Наращивание скорости бега после свободного бега на отрезках 60 м.

Эстафеты с элементами бега, прыжков, метания.

**Тема 2.2. Кроссовая подготовка.**

Общие развивающие и специальные физические упражнения для повышения уровня беговой подготовки, направленные на развитие общей выносливости.

Бег по пересечённой местности.
Бег с преодолением препятствий.
Длительный бег в течение 5-10 минут.
Длительный бег в течение 15 минут.
Бег в чередовании с ходьбой 2000-3000м.
Бег в равномерном темпе на 2000 и 3000 м.
Переменный бег на отрезках 200-300 м.
Повторный бег на отрезках 300-500 м.
Преодоление полосы препятствий.
Бег с преодолением барьеров на отрезках 1000-2000 м.
Кроссовый бег на дистанции 2000-3000 м (к).
Зачётный урок по разделу легкой атлетики и кроссовой подготовки.

**Тема 2.3. Спортивные игры. Футбол.**

**1 курс.**

Краткий обзор истории Казахстанского футбола. Правила игры в футбол. Рекомендации по организации, проведению и судейству соревнований по футболу.

Передвижение игроков по полю, владение мячом.

Удары по мячу ( серединой подъёма, внешней частью подъёма ноги, с лёта).

Остановка мяча ( после отскока, опускающего мяча подошвой, летящего мяча внутренней и внешней стороной стопы, носком).

Финты ( ложная остановка мяча подошвой, ложный замах для удара).
Элементы тактики игры в нападении.
Элементы тактики игры в защите.
Индивидуальные действия игроков в нападении.
Индивидуальные действия игроков в защите.
Игра в футбол.
Контрольная игра в футбол.
Зачетный урок по разделу программы футбола.

**2 – 3 курс.**

Удары по мячу и остановка мяча изученными способами.
Удары по мячу (серединой подъёма, внешней частью подъёма ноги, с лёта).
Остановка мяча головой, грудью.
Обводка противника: отбор мяча, сопротивление противника.
Финты.
Элементы тактики игры в нападении и защите.
Зонная защита. Игра.
Персональная защита. Игра.
Командные тактические действия.
Учебная игра.
Двусторонняя игра по правилам соревнований.
Зачётный урок. Тесты по разделу программы.

**Баскетбол.**

**1 курс.**

Баскетбол в системе физического воспитания. Правила игры и проведение соревнований.
Перемещения, бег обычными и приставными шагами.
Повторить перемещения. Бег с изменением направления и скорости.
Старты, прыжки, остановки и повороты.
Перемещения в защите, защитная стойка, передвижения спиной вперёд.
Передача мяча на месте и в движении.
Ведение правой и левой рукой на месте и в движении.
Бросок двумя руками от груди с места, с близкого и среднего расстояния.
Штрафной бросок двумя руками от груди.

Броски мяча с различных точек площадки.

Эстафеты с применением изученного материала.

Учебная игра.

Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и сопротивлением противника в различных построениях.

Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Игра 3х3 на одно кольцо.

**2 курс.**

Техника игры в нападении: остановки, повороты, обманные движения.

Техника игры в защите: передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях; бросок мяча после ведения и передач.

Игра в нападении и защите: расстановка игроков на площадке и определение игровых функций: центровых, нападающих, разыгрывающих.

Игры и эстафеты с элементами баскетбола.

**3 курс.**

Техника овладения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита или корзины; перехваты; вырывание и выбивание мяча; способы противодействия броскам в корзину.

Тактика защиты в численном меньшинстве: один против двух, два против трёх, три против четырёх.

Элементы тактики игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча; взаимодействие двух игроков без «противника» и с «противником»; варианты тактических систем в нападении.

Двусторонняя игра.

Финты.

Элементы тактики игры в нападении и защите (зонная защита, персональная защита).

Групповые тактические действия игроков при организации нападения и защиты.

Командные тактические действия.

Двухсторонняя игра по правилам соревнований.

**ВОЛЕЙБОЛ.**

**1 курс.**

Краткий обзор развития волейбола. Правила игры в волейбол.

Перемещения волейболистов (приставным шагом, крестным шагом, вперёд-назад в стойке волейболиста).

Стойки волейболиста (высокая, низкая).

Передача мяча сверху; над собой в парах; передачи у стены; передачи в тройках; короткий пас; передачи за голову; длинный пас; передачи мяча в движении «вертушка».

Передачи мяча снизу: передачи в парах; передачи на точность; передачи в движении.

Подача мяча: нижняя прямая подача, верхняя планирующая подача, нижняя боковая подача.

Приём мяча с подачи: укороченная подача в зону 2,3,4; подача и приём снизу; подачи по задней линии и приём в зону3; нацеленная подача по зонам 1,6,5.

Приём и передача мяча ногой.

Учебная игра.

**2 курс.**

Совершенствование передачи мяча: приём сверху над собой – передача сверху; приём снизу над собой – передача сверху; приём над собой сверху и разворот на 90 градусов - передача назад сверху.

Атакующие действия: тренировочные упражнения (удары с собственного набрасывания; удары в прыжке; броски теннисного мяча через сетку; броски набивного мяча); удар у стены; накаты мяча (прямо, с переводом кисти влево, вправо); сильный атакующий удар; удары слабейшей рукой; нападающий удар с передачи за головой (забегание в 2-й зоне).

Приём и передача мяча: приём мяча после набрасывания партнёра; приём мяча после ударов

партнёра; приём в падении; приём с подачи; приём после атакующего удара; приём на точность в зону; приём одной рукой.

Блокирование: одиночное блокирование нападающего удара; блокирование на выносливость.

Учебная игра.

**3 курс.**

Совершенствование передачи мяча сверху и снизу.

Совершенствование приёма и подачи мяча.

Тактические действия в нападении «Волна», «Крест».

Нападение со второй линии.

Обманные атакующие действия (сбросы, накаты, переводы).

Тактические действия в защите: защита «углом вперёд»

Защита «углом назад».

Командные тактические действия в защите (взаимодействия игроков).

Техника блокирования: одиночное блокирование.

Групповое блокирование.

Интегральная тренировка.

**РУЧНОЙ МЯЧ.**

**1 курс.**

Ручной мяч в системе физического воспитания. Правила игры и проведение соревнований.

Техника игры в нападении: бег по прямой; с изменением направления и скорости; старты; прыжки; остановки; повороты.

Техника игры в защите: перемещения; защитная стойка; передвижения обычными и приставными шагами вперёд, в сторону, назад.

Техника владения мячом: правильное держание мяча; ловля и передача мяча на месте и в движении; обводка защитника без мяча; ведение правой и левой рукой на месте и в движении; бросок мяча сверху одной рукой с опорного положения и в прыжке; штрафной 7м бросок; расстановка игроков на площадке в нападении и защите.

Учебная игра.

**2 курс.**

Техника игры в нападении: остановки, прыжки, повороты, финты, обманные движения.

Техника игры в защите: передвижения обычными и приставными шагами в различных направлениях; выход на игрока; перехват; блокирование игрока с мячом и без мяча.

Техника владения мячом: бросок мяча в ворота с различного расстояния; бросок с места и в движении; под различным углом по отношению к воротам; в опорном и без опорном положении; после ведения и передачи мяча.

Техника игры вратаря: стойка; передвижение; ловля; передача задержание; отбивание мяча.

Тактика игры в нападении: индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча; организация атаки «быстрым прорывом».

Тактика игры в защите: индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча; коллективные действия игроков в защите – подстраховка; противодействие заслоном; переключения от одного игрока на другого; игрой при численном равенстве или при меньшинстве защитников.

Двухсторонняя игра.

**3 курс.**

Техника игры в нападении: ловля и передача мяча в движении при соприкосновении противника; ведение мяча в движении при сопротивлении противника; ведение мяча в движении при сопротивлении противника с броском по воротам; взаимодействие вратаря с защитником.

Техника игры в нападении: групповые действия игроков; командные действия игроков; система нападения 6:0, 5:1, 4:2.

Техника игры в защите: личная система защиты; зонная система защиты 6:0, 5:1, 4:2.

Двухсторонняя учебная игра.

**2.4. Гимнастика.**

Гимнастика в системе физического воспитания. Задачи и средства гимнастики. Техника безопасности на уроках гимнастики.

**Строевые упражнения.** Повторение и закрепление ранее изученных строевых приёмов. Разновидности передвижений: ходьба на носках, высоко поднимая колени, в приседе, выпадами, приставными, крестным и переменными ногами вперёд ив сторону. Чередование различных видов ходьбы с различными движениями руками, сочетание ходьбы с подскоками, бег - высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с ускорениями, с поворотами кругом на 360 градусов с движениями руками и туловищем в различных направлениях. Движения по диагонали, через центр, к углам и точкам зала, противоходом, змейкой и спиралью. Формирование правильной осанки.

**Общеразвивающие упражнения.** Назначение, классификация, методика составления и проведения комплексов. Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, упражнения для туловища, упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке и т.д. Составление и проведение комплексов общеразвивающих упражнений для различных контингентов студентов.

**Прикладные упражнения.** Разнообразные эстафеты динамического характера с передачей набивного мяча, скакалки, палки и других предметов, с бегом, прыжками, преодолением препятствий, с переноской предметов.

**Акробатические упражнения.** Группировка: сидя, лёжа, в приседе. Перекаты: в группировке – из упора присев назад и обратно, назад в стойку на лопатках, перекат вперёд из стойки на коленях. Кувырки: вперёд – из упора присев, из стойки ноги врозь, с шага, длинный кувырок вперёд, несколько кувырков подряд; кувырок назад, кувырок через плечо, через спину. Стойки: на лопатках, на голове, на руках. Равновесия: на одной ноге вытянув ногу вперёд, назад, в бок. Мост: из положения, лёжа, из положения стоя. Полушпагат и шпагат (поперечный, продольный).

**Ритмическая гимнастика.** Музыка и движение. Характер музыки, её жанры. Элементы классического и народного танца. Практическое выполнение комплексов ритмической гимнастики индивидуально и с группой.

**Производственная гимнастика.**

Принцип составления и практическое выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики индивидуально и с группой.

**Атлетическая гимнастика –** содержание и структура физической подготовки, особенности организации процесса силовой подготовки различной направленности, методы развития максимальной силы, методы развития мышечной массы, методы развития гибкости, развитие быстроты.

**2.5. Президентское многоборье.**

В целях реализации постановления Правительства РК № 774 от 24июня 1996 года « О Президентских тестах физической подготовленности населения РК» внести Президентское многоборье в программу по физическому воспитанию. Ежегодно проводить тестирование по проверке уровня физической подготовленности обучаемых: бег на 60м и 100м; бег на 2000м, 3000 м; прыжок в длину с места; подтягивание на перекладине; поднимание туловища из положения лёжа на спине; метание гранаты.

**2.6. Туризм.**

Виды туризма. Техника безопасности в походе. Выбор маршрута.

**1 курс.**

Виды узлов.

Ориентирование на местности.

Преодоление препятствий при помощи верёвки, шестов, брёвен.

Устройство бивака, виды костров и их применение.

**2 курс.**

Виды узлов.

## 4. Шкала оценивания учебных достижений обучающихся

Учебные достижения обучающихся по всем видам контроля определяются оценками балльно-рейтинговой буквенной системы, которые имеют прямо пропорциональное соотношение (см. Таблица №1)

Таблица №1. Балльно-рейтинговая буквенная система оценки учебных достижений обучающихся с переводом в традиционную шкалу оценок

| **Оценка по буквенной системе** | **Цифровой эквивалент** | **Процентное содержание баллов** | **Оценка по традиционной системе** |
|---|---|---|---|
| A | 4,00 | 95-100 | Отлично |
| A- | 3,67 | 90-94 | |
| B+ | 3,33 | 85-89 | Хорошо |
| B | 3,00 | 80-84 | |
| B- | 2,67 | 75-79 | |
| C+ | 2,33 | 70-74 | |
| C | 2,00 | 65-69 | Удовлетворительно |
| C- | 1,67 | 60-64 | |
| D+ | 1,33 | 55-59 | |
| D | 1,00 | 50-54 | |
| F | 0,00 | 0-49 | Неудовлетворительно |

## 5. Результаты обучения и критерии оценки

| № | Наименование раздела | Содержание раздела | Результаты обучения | Критерии оценки |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Знания о физической культуре | Техника безопасности на занятиях физической культуры. Физическая культура человека. История развития физкультуры и спорта в Казахстане. Физическая культура и спорт в современном обществе. | 1. Знать технику безопасности на занятиях физической культуры и необходимость ведения здорового образа жизни. | 1. Перечисляет правила техники безопасности на занятиях физической культуры;<br>2. Выполняет требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах, на стадионе, в бассейне, на катке и на спортивных площадках;<br>3. Объясняет необходимость ведения здорового образа жизни для улучшения физических качеств. |
| | | | 2.Знать основы и принципы оказания первой доврачебной помощи. | 1. Перечисляет основы и принципы оказания первой доврачебной (медицинской) помощи при различных травмах и несчастных случаях;<br>2. Определяет характерные признаки различных видов травм и кровотечений. |
| **2** | Легкая атлетика | Техника безопасности в легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Бег на средние дистанции. Высокий старт. Бег на длинные дистанции. Техника финиширования. Техника прыжка в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега. | 1. Знать правила техники безопасности легкой атлетики на занятиях физической культуры. | 1. Объясняет правила техники безопасности легкой атлетики на занятиях физической культуры;<br>2. Выполняет требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе при занятиях легкой атлетикой;<br>3. Соблюдает гигиенические правила на занятиях физической культуры;<br>4. Оценивает эффективность выполнения физических упражнений. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Метание гранаты. Толкание ядра. | 2. Выполнять общеразвивающие и специально-беговые упражнения. | 1. Объясняет основы физиологии и профилактики травматизма;<br>2. Анализирует функциональное состояние собственного организма при выполнении физических упражнений с целью достижения оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;<br>3. Выполняет технико-тактические действия при выполнении специальных беговых упражнений;<br>4. Различает общеразвивающие и специальные беговые упражнения. |
| | | | 3. Владеть технико-тактической подготовкой в беге на средние и дальние дистанции. | 1. Различает фазы бега на короткие, средние и дальние дистанции;<br>2. Применяет технико-тактическую подготовку в беге на средние и дальние дистанции;<br>3. Выполняет подводящие упражнения для овладения техникой бега на средние и дальние дистанции;<br>4. Различает технику низкого и высокого старта. |
| | | | 4. Владеть техникой прыжка в длину с места и техникой прыжка в длину с разбега. | 1. Различает фазы прыжка в длину с места и прыжка в длину с разбега;<br>2. Выполняет подводящие упражнения для овладения техникой прыжка в длину с места и техникой прыжка в длину с разбега;<br>3. Использует технико-тактическую подготовку в прыжке в длину с места и в длину с разбега. |
| | | | 5. Владеть техникой метания гранаты и техникой толкания ядра. | 1. Определяет фазы метания гранаты и фазы толкания ядра;<br>2. Выполняет подводящие упражнения для овладения техникой метания гранаты и техникой толкания ядра;<br>3. Выполняет элементы |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | технико-тактической подготовки в метании гранаты и техникой толкания ядра. |
| **3.** | Спортивные игры | Футбол. Техника безопасности. Основные правила игры. Перемещение игроков по полю. Владение мячом. Индивидуальные действия игроков в нападении и в защите. Волейбол. Техника безопасности. Основные правила игры. Перемещение игроков. Стойка волейболиста. Передача мяча сверху. Передача мяча снизу. Подача мяча. Прием мяча с подачи. Атакующие действия. Игра в защите. Баскетбол. Техника безопасности. Правила игры. Перемещение игроков на площадке. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Передача мяча в движении. Перехваты и выбивание мяча. Штрафной бросок. Гандбол. Техника | 1. Знать правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры. | 1. Объясняет правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры;<br>2. Выполняет требования техники безопасности по игровым видам спорта и правила поведения в спортивных залах;<br>3. Соблюдает гигиенические правила на занятиях спортивных игр. |
| | | | 2. Знать правила игры по видам спорта (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол и т.д, настольный теннис). | 1. Перечисляет правила игры по видам спорта (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол и т.д, настольный теннис);<br>2. Раскрывает историю и этапы развития спортивных игр;<br>3. Различает жесты судей в игровых видах спорта. |
| | | | 3. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в баскетбол. | 1. Различает технические действия в баскетболе (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, действия в защите и в нападении, финты);<br>2. Применяет различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни;<br>3. Выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими действиями в баскетболе;<br>4. Обьясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в баскетболе;<br>5. Выполняет технические и тактические действия по баскетболу (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, действия в защите и в нападении, финты). |
| | | | 4. Владеть | 1. Различает технические |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | безопасности. Правила игры. Техника владения мячом. Растановка игроков на площадке. Настольный теннис. Техника безопасности. Правила игры. Стойка и передвижение. Подачи и приемы. | технической и тактической подготовкой к игре в волейбол. | действия в волейболе (передвижения, передачи, прием мяча, действия в защите и в нападения);<br>2. Выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими действиями в волейболе;<br>3. Обьясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в волейболе;<br>4. Выполняет технические и тактические действия в волейболе (передвижения, передачи, прием мяча, действия в защите и в нападении). |
| | | | 5. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в футбол. | 1. Различает технические действия в футболе (перемещение, владение мячом, удары по воротам действия в защите и в нападении);<br>2. Выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими в футболе;<br>3. Обьясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в футболе;<br>4. Выполняет технические и тактические действия в футболе (перемещение, владение мячом, удары по воротам действия в защите и в нападении). |
| | | | 6. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в гандбол. | 1. Различает технические действия в гандболе (перемещение, владение мячом, броски по воротам, действия в защите и в нападении);<br>2. Выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими действиями в гандболе;<br>3. Обьясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в гандболе; |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | 4. Выполняет технические и тактические действия в гандболе (перемещение, владение мячом, броски по воротам, действия в защите и в нападении). |
| | | | 7. 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);<br>2. Выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими действиями в настольном теннисе;<br>3. Обьясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в настольном теннисе;<br>4. Выполняет технические и тактические действия в настольном теннисе (стойки и передвижение, подачи и приемы, действия в защите и в нападении). |
| **4.** | Гимнастика | Техника безопасности в гимнастике. Виды гимнастики. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Прикладные упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Элементы ритмической гимнастики. Элементы производственной гимнастики. Элементы атлетической | 1. Знать технику безопасности по гимнастике на занятиях физической культуры. | 1. Объясняет технику безопасности в гимнастике на занятиях физической культуры;<br>2. Выполняет требования техники безопасности в гимнастике, правила поведения в спортивных залах;<br>3. Соблюдает гигиенические правила на занятиях гимнастики. |
| | | | 2. Выполнять базовые строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения в гимнастике. | 1. Различает и выполняет элементы ритмической гимнастики, элементы производственной гимнастики, элементы атлетической гимнастики и элементы оздоровительной гимнастики;<br>2. Различает строевые, |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | гимнастики. Элементы оздоровительной гимнастики. | | общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения;<br>3. Называет термины гимнастики. |
| | | | 3. Выполнять базовые упражнения на гимнастических снарядах. | 1. Определяет уровни сложности выполняемых двигательных действий;<br>2. Применяет основные технико-тактические действия в процессе выполнения специально созданного комплекса упражнений;<br>3. Демонстрирует выполнение упражнений на гимнастических снарядах. |
| **5** | Национальные виды спорта | Техника безопасности. Правила игры. Технико-тактические действия нападения. Технико-тактические действия защиты. Асык ату. Правила игры. Технико-тактические действия нападения. Технико-тактические действия. Элементы национальных игр в подвижных играх. | 1. Знать технику безопасности по национальным видам спорта на занятиях физической культуры. | 1. Объясняет правила техники безопасности по национальным видам спорта на занятиях физической культуры;<br>2. Выполняет требования техники безопасности по национальным видам спорта и правила поведения в спортивных залах;<br>3. Соблюдает гигиенические правила во время проведения учебных игр. |
| | | | 2. Знать правила игры в национальных видах спорта. | 1. Объясняет правила игры в национальных видах спорта (тогыз кумалак, асык ату);<br>2. Раскрывает историю и этапы развития национальных видов спорта;<br>3. Объясняет ошибки в национальных видах спорта. |
| | | | 3. Выполнять технико-тактические действия в национальных видах спорта. | 1. Различает технико-тактические действия в игре тогыз кумалак;<br>2. Различает технико-тактические действия в игре асык ату;<br>3. Демонстрирует навыки игры в национальных видах спорта в игровых ситуациях на уроке. |
| **6** | Зимние виды спорта | Лыжный спорт. Техника безопасности. Одновременный | 1. Знать технику безопасности по лыжному и конькобежному | 1. Объясняет правила техники безопасности по зимним видам спорта на занятиях физической культуры; |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | двухшажный коньковый ход.<br>Полуконьковый ход.<br>Коньковый ход без отталкивания руками.<br>Попеременный коньковый ход.<br>Одновременный одношажный коньковый ход.<br>Конькобежный спорт. Техника безопасности.<br>Основные методы катания.<br>Повороты.<br>Торможение.<br>Катание задним ходом.<br>Катания по виражу. | спорту на занятиях физической культуры. | 2. Выполняет требования техники безопасности по зимним видам спорта и правила поведения в спортивных залах и на улице;<br>3. Соблюдает гигиенические правила во время проведения занятий. |
| | | | 2. Знать технику передвижения на лыжах. | 1. Различает технику передвижения на лыжах: коньковым и полуконьковым ходом, поперечным и одновременным коньковым ходом;<br>2. Выполняет технику передвижения на лыжах: коньковым и полуконьковым ходом, поперечным и одновременным коньковым ходом;<br>3. Оценивает функциональное состояние организма и физическую работоспособность. |
| **7** | Плавание | Плавание. Техника безопасности.<br>Специальные упражнения для пловцов на суше.<br>Сухое плавание.<br>Постановка техники плавания.<br>Вращение корпуса и дыхание.<br>Скольжение и баланс.<br>Стили плавания.<br>Кроль на груди.<br>Кроль на спине.<br>Брасс.<br>Финальный заплыв 50 м. в свободном стиле. | 1. Знать технику безопасности в бассейне и на суше на уроках физической культуры. | 1. Перечисляет правила техники безопасности в бассейне и на суше на уроках физической культуры;<br>2. Выполняет требования техники безопасности в бассейне и на суше на уроках физической культуры;<br>3. Соблюдает гигиенические правила во время проведения занятий в бассейне и на суше на уроках физической культуры. |
| | | | 2. Владеть специальными упражнениями для пловцов. | 1. Определяет функциональное состояние собственного организма при выполнении физических упражнений с целью достижения оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;<br>2. Выполняет подводящие упражнения для совершенствования техники плавания;<br>3. Выполняет специальные упражнения для пловцов. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | 3. Владеть техникой плавания. | 1.Различает стили плавания;<br>2. Умеет правильно дышать и держаться на воде;<br>3. Различает технику плавания способом «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс». |

**6. Таблица уровней физической подготовленности обучающихся**

(юноши)

| **Виды Испытаний** | **Уровни физической подготовленности** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Х (усред-ненный)** | **низкий** | **н/среднего** | **средний** | **в/среднего** | **высокий** |
| Бег 30 м | 4,9 | 5,6 | 5,5 – 5,3 | 5,2 – 4,6 | 4,5 -4,3 | 4,2 |
| Прыжок в длину с места | 213 | 190 | 191 - 201 | 202 – 224 | 225 - 235 | 236 |
| Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы | 611,0 | 434,0 | 435,0 - 522,0 | 523,0 – 699,0 | 700,0 – 785,0 | 786,0 |
| Челночный бег 3х10 | 8,3 | 9,1 | 9,0 – 8,7 | 8,6 –7,8 | 7,7 -7,4 | 7,3 |
| Кистевая динамометрия (правая) | 42,0 | 33,0 | 34,0 –37,0 | 38,0 - 46,0 | 47,0 – 50,0 | 51,0 |

**Таблица уровней физической подготовленности обучающихся**

(девушки)

| **Виды испытаний** | **Уровни физической подготовленности** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Х (усред-ненный)** | **низкий** | **н/среднего** | **средний** | **в/среднего** | **высокий** |
| Бег 30 м | 5,4 | 6,3 | 6,2 – 5,9 | 5,8 – 5,0 | 4,9 -4,6 | 4,5 |
| Прыжок в длину с места | 170,0 | 146 | 147 -160 | 161 – 181 | 182 – 194 | 195 |
| Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы | 497,0 | 372,0 | 373,0 – 434,0 | 435,0 – 559,0 | 560,0 – 621,0 | 622,0 |
| Челночный бег 3х10 | 9,1 | 10,0 | 9,9 – 9,6 | 9,5 –8,6 | 8,5 –8,1 | 8,0 |
| Кистевая динамометрия (правая) | 26,0 | 19,5 | 20,0 –22,5 | 23,0 - 29,0 | 29,5 – 32,0 | 32,5 |

**Допуск к экзаменам:**

**-** к экзамену по предмету «Физическое воспитание» допускаются обучающиеся выпускных курсов технических и профессиональных учебных заведений основной и подготовительной медицинских групп, прошедшие государственную программу и выполнившие нормативные и зачётные требования;

- отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, сдают теоретический раздел предмета «Физическое воспитание» и автореферат по применению физических упражнений при заболеваниях, которые имеет сам автор.

**В программу экзамена включается два раздела:**

1. **Теоретический.** Тесты разработанные преподавателями.
2. **Практический.** Включает выполнение контрольных нормативов. Упражнения, выносимые на экзамен, утверждаются руководителем физического воспитания, проверяя физическую подготовленность обучающихся.

## 7. Перечень литературы и средств обучения

1. К. Жахин, Е. Юркова  Физическая культура. Методическое пособие. Часть 1, 2  Алматы кітап 2016 г.
2. М. Адамбеков, М. Тұяқбаева, Е. Уанбаев Жалпы білім беретін мектептерде дене тәрбиесі сабағын жүргізу әдістемесі. Әдістемелік ұсыныстар Дене тәрбиесі Ұлттық ғылыми-практикалық орталығы
3. У. Марчибаева, Д. Токтарбаев, Е. Стоцкая, С. Сыздыкова, Р. Сидорова, Н. Моисеева, Л. Тунгышмуратова.  Адаптивная физическая культура и спорт. Учебное пособие. Нур-Султан 2019 г.

## 8. Средства обучения.

1. Гимнастическое оборудование.
2. Атлетические тренажёры.
3. Спортивный инвентарь по видам спорта.
4. Компьютерные обучающие программы.
5. Учебно-методические пособия по видам спорта.