

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ ЖӘНЕ
ӘЛЕУМЕТТІК ДАМУ МИНИСТРЛІГІ
МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИ-
ТИЯ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

ҚОСТАНАЙ МЕДИЦИНАЛЫҚ КОЛЛЕДЖІ
КОСТАНАЙСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ



Бекітемін
ОЖ жөніндегі директорын
орынбасары Жарматова А.А.
2016 ж. «29»



СТУДЕНТТЕР ҮШІН ПӘН БОЙЫНША ОҚУ ЖҰМЫС
БАҒДАРЛАМАСЫ (СИЛЛАБУС)

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ
(СИЛЛАБУС)

ПӘН:
«ДЕНЕ ШЫҢЫҚТЫРУ»
ДИСЦИПЛИНА:
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Мамандық (-тар)
Специальность (-и)
0301000 «Емдеу ісі»
0301000 «Лечебное дело»

Біліктілігі 0301013 «Фельдшер»
Квалификация 0301013 «Фельдшер»


Біліктілігі 0301023 «Акушер»
Квалификация 0301023 «Акушер(-ка)»

Учебная программа дисциплины для студентов (силлабус) составлена на основе рабочей учебной программы, обсужденной на заседании педагогического совета Протокол №__ от «__» _____ 201__ года и утвержденной директором Костанайского медицинского колледжа.

Учебная программа дисциплины для студентов (силлабус) по дисциплине «Физическая культура и валеология» для обучающихся специальности (-ей) 0301000 «Лечебное дело» разработана преподавателем: Шелег А.В..

Учебная программа дисциплины для студентов (силлабус) обсуждена на заседании цикловой (предметной) методической комиссии _____ № 6.
Протокол № 1 от «29» авг. 2016 года

Председатель ЦМК (ПМК)

 Сафронова Л.А.

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сведения о преподавателях данной дисциплины:

- Шелег А.В., первая.

Контактная информация: (цокольный этаж, с 8.30 ч. – 18.00 ч.)

Политика дисциплины:

Студенты обязаны:

- *Систематически и регулярно посещать занятия по физической культуре.*
- *Принимать активное участие во всех спортивных мероприятиях проводимых в колледже, городе, области.*
- *Заниматься в одной из спортивной секции в колледже, городе и повышать свое спортивное мастерство.*
- *По окончанию учебного семестра (года) сдать соответствующие контрольные нормативы (КМ, ДЗ).*
- *Иметь собственную спортивную форму.*

Распределение учебного времени

Барлық сағат Всего часов	144		
Теориялық сабақтар Теоретические занятия	-		
Лабораториялық практикалық сабақтар Лабораторные, практические занятия	144		
Модулдердің саны Количество модулей	4		
Дифференциялық сынақ Дифференцированный зачет (указать семестр)	IV семестр		
Емтихан Экзамен (указать семестр)	-		
Мемлекеттік емтихан Государственный экзамен	-		
Семестрлер бойынша / По семестрам	Барлығы Всего	Теор.	Прак.
I семестр	36	-	36
II семестр	36	-	36
III семестр	36		36
IV семестр	36		36
V семестр			
VI семестр			

2. ПРОГРАММА

2.1 Введение

2.2 Цель дисциплины

2.3 Задачи обучения

2.4 Межпредметные связи (ретроспективные, перспективные)

2.5 Планируемые результаты изучения дисциплины

2.6 Краткое содержание дисциплины

2.7 Тематический план

2.8 Список литературы

2.9 Виды контроля

2.10 Критерии оценки знаний студентов

2.1 ВВЕДЕНИЕ

В связи с введением нового Государственного общеобязательного стандарта образования (далее - ГОСО) по специальностям: 0301000 «Лечебное дело» возникла необходимость в создании новой рабочей программы по дисциплине «Физическая культура».

Физическая культура в среднем специальном учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры современного специалиста, системы гуманистического воспитания обучающихся. Как учебная дисциплина, обязательна для всех специальностей, она обеспечивает профилированную физическую готовность, является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, фактором укрепления здоровья, оптимизации физического и психофизиологического состояния обучающихся в процессе профессиональной подготовки.

2.2 ЦЕЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ

Формирование физической культуры обучающихся и способность реализовать ее в социально-профессиональной, физкультурно-спортивной деятельности.

2.3 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

- воспитание потребности в физическом самосовершенствовании и здоровом образе жизни;
- формирование системы теоретических знаний и практических умений в области физической культуры;
- обеспечение необходимого уровня профессиональной готовности будущих специалистов, включающим физическую готовность, развитие профессионально значимых физических качеств и психомоторных способностей;
- полноценное использование средств физической культуры для профилактики заболеваний, сохранение и укрепление здоровья, овладение умениями по самоконтролю в процессе физкультурно-оздоровительных и спортивно - массовых занятий;
- включение обучающихся в активную физкультурно-спортивную деятельность по освоению ценностей физической культуры и приобретение опыта ее использования во всестороннем развитии личности

2.4. МЕЖПРЕДМЕТНЫЕ СВЯЗИ (РЕТРОСПЕКТИВНЫЕ, ПЕРСПЕКТИВНЫЕ)

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» базируется на знании следующих дисциплин: анатомии, физиологии - широко применяются знания в валеологии, основах безопасности и жизни деятельности человека.

2.5 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Базовые компетенции:

БК-1	Обучение	
	БК-1.1	Саморазвитие: владеет навыками долговременного планирования обучения, профессионального роста
	БК-1.2	Информация: собирает и анализирует информацию, применяет знания на практике

Профессиональные компетенции:

ПК-1.	Укрепление здоровья	
	ПК-1.1.	Здоровый образ жизни: осуществляет деятельность, направленную на формирование здорового образа жизни у индивидуумов, семей и групп населения

2.6 ПӘННІҢ НЕГІЗГІ МАЗМҰНЫ
ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
Модуль № 1

Раздел 1. Легкая атлетика.

Занятие № 1. Бег на короткие дистанции.

Учебная информация: Бег на короткие дистанции /100,200,400 м./ Техника бега: низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна: бег с ускорениями с хода, с высокого и низкого старта. Переменный бег, повторный бег. Эстафетный бег, прием и передача эстафетной палочки.

Обучающийся должен знать	Обучающийся должен уметь
- низкого старта, выхода со старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования;	правильно владеть техникой: бега на короткие дистанции;

Занятие № 2 Бег на средние дистанции,

Учебная информация: Бег на средние дистанции /500 м., 800 м, 1000м., 1500 м./ Техника бега: низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна: бег с ускорениями с хода, с высокого и низкого старта. Переменный бег, повторный бег.

Обучающийся должен знать	Обучающийся должен уметь
низкого старта, выхода со старта, стартового разбега, бега по дистанции, виража, финиширования;	правильно владеть техникой: бега на средние дистанции;

Занятие № 3 Бег на длинные дистанции.

Учебная информация: Бег на длинные дистанции /2000,3000 м./ Техника бега: высокий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна: бег с ускорениями с хода, с высокого старта. Переменный бег, повторный бег.

Обучающийся должен знать	Обучающийся должен уметь
высокого старта, выхода со старта, стартового разбега, бега по дистанции, виража, финиширования;	правильно владеть техникой: бега на длинные дистанции;

Занятие № 4 Толкание ядра

Учебная информация: Научить технике держания ядра, скачка и финального усилия. Специальные упражнения в толкании ядра.

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
держания ядра, подготовки к скачку, скачка, финального усилия;	правильно владеть техникой: толкания ядра;

Занятие № 5 Виды испытаний президентских тестов

Учебная информация: Прыжки с места производятся толчком двух ног с взмахом рук. Приземление происходит одновременно на две ноги. Лучший результат из двух попыток записывается в сантиметровом выражении. Если испытуемый коснулся пола какой-нибудь частью тела, попытка не засчитывается и предлагается повторный прыжок. Отрывать ноги от пола до прыжка не разрешается. Бег по дистанции 100 м. с высокого старта.

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
--------------------------	--------------------------

знать виды испытаний президентских тестов: п/в длину с места; бег на 100м.	правильно владеть техникой: прыжка в длину с места; бега на 100 м.
---	---

Занятие № 6 Виды испытаний президентских тестов

Учебная информация: Бег по пересеченной местности. Техника бега: старт, стартовое ускорение; бег на равнинных участках, бег по твердому, мягкому и скользкому грунту: бег в гору и под уклон; бег по пресеченной местности; финиширование. Тест подтягивание на высокой перекладине выполняется на количество раз: 15- национальный уровень, 18- президентский уровень.

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
знать виды испытаний президентских тестов: - кросс; - подтягивание (Ю);	правильно владеть техникой: - кросса; - подтягивание (Ю);

Занятие № 7 Виды испытаний президентских тестов

Учебная информация: Тест поднимание туловища, из положения лежа на спине, руки за головой выполняется за 1 мин. На количество подъемов 25- национальный уровень, 30- президентский уровень.

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
знать виды испытаний президентских тестов - пресс (Д); - стрельба.	правильно владеть техникой: - пресса (Д); - стрельба.

Раздел 2. Гимнастика

Занятие № 8. Строевые и общеразвивающие упражнения.

Учебная информация: Повторение и закрепление ранее изученных в средней школе строевых приемов гимнастических перестроений на месте и в движении и т.д. принципы составления и практическое выполнение комплексов упражнений индивидуально и с группой.

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
-методику выполнения техники: -строевых приемов, построений, передвижений, перестроений, размыканий и смыканий; - принцип составления комплексов упражнений	- правильно владеть техникой: - строевых и общеразвивающих упражнений;

Занятие № 9. Прикладные упражнения

Учебная информация: Лазание по гимнастической скамейке, шведской стенке, канату различными способами. Перелазание через коня, козла, гимнастическое бревно различными способами.

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
- смешанные висы, перелазания, лазания;	- правильно владеть техникой: - упражнений в лазании;

Занятие № 10. Акробатические упражнения.

Учебная информация: Перекаты: вперед, назад, в сторон; кувырки: вперед, назад в группировке из различных исходных положений; вперед прыжком, переворот боком /колесо/; с места, с темпового подскока. Стойки: на лопатках, на голове, на руках у стенки тоже с помощью партнера.

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
<ul style="list-style-type: none"> - группировки (из основной стойки, приседа, лежа на спине); - перекаты (назад и вперед, в сторону, в сочетании с поворотами и прыжками); - кувырki (вперед, назад); - стойка(на голове, руках, лопатках); 	<ul style="list-style-type: none"> - правильно владеть техникой: - перекаты, группировка, кувырki, стойки;

Занятие № 11. Упражнения на снарядах: опорный прыжок через козла.

Учебная информация: *Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь». Высота – 120-130 см. Научить выполнять разбег, наскок и приземление.*

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
<ul style="list-style-type: none"> - разбег, наскок, прыжок, приземление; 	<ul style="list-style-type: none"> - правильно владеть техникой: - п/ч козла

Занятие №12. Упражнения на снарядах: опорный прыжок через коня.

Учебная информация: *Опорный прыжок через коня способом «ноги врозь». Высота – 120-130 см. Научить выполнять разбег, наскок и приземление.*

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
<ul style="list-style-type: none"> - разбег, наскок, прыжок, приземление; 	<ul style="list-style-type: none"> - правильно владеть техникой: - п/ч коня

Занятие № 13. Упражнения на снарядах: гимнастическое бревно.

Учебная информация: *Научить выполнять ходьбу, бег, прыжки, приседания, повороты, махи ногами с движениями рук. Соскоки.*

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
<ul style="list-style-type: none"> - передвижения, статические упражнения, входы, прыжки, повороты, перемахи, 	<ul style="list-style-type: none"> - правильно владеть техникой: - упражнений на снаряде: Гимнастическое бревно

Занятие № 14. Упражнения на брусьях (М.Ж.)

Учебная информация: *Научить выполнять простые и смешанные висы, упоры с дополнительной опорой стопами, бедрами, висы на согнутых ногах, различные маховые упражнения, перемахи в упоре, поворот в упоре, соскоки.*

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
<ul style="list-style-type: none"> - простые и смешанные висы, упоры с дополнительной опорой стопами, бедрами, висы на согнутых ногах, различные маховые упражнения, равновесия и силовые перемещения; перемахи в упоре, поворот в упоре, соскоки; 	<ul style="list-style-type: none"> - правильно владеть техникой: - упр. на брусьях; - упр. на брусьях;

Занятие № 15. Упражнения на высокой и низкой перекладине.

Учебная информация: *Научить выполнять простые и смешанные висы, упоры с дополнительной опорой стопами, бедрами, висы на согнутых ногах, различные маховые упражнения, размахивание изгибами в виси, подъем из виси переворотом, силой верхом, перемахи в упоре, поворот в упоре, соскоки*

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь

- простые и смешанные висы, упоры с дополнительной опорой стопами, бедрами, висы на согнутых ногах, различные маховые упражнения, - размахивание изгибами, в висе, верхом, перемахи в упоре, поворот в упоре, соскоки;	- правильно владеть техникой: - упр. на высокой и низкой перекладине
---	---

Занятие № 16. Комплекс ритмической и атлетической гимнастик.

Учебная информация: Научить выполнять танцевальные элементы, общеразвивающие упражнения бега, прыжков.

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
- танцевальные элементы, общеразвивающие упражнения бега, прыжков.	- правильно владеть техникой выполнения комплекса ритмической гимнастики.

Занятие № 17. Комплекс атлетической гимнастики

Учебная информация: Научить выполнять упражнения на растяжку, расслабление; специальные упражнения с предметами (гантели, штанга, набивные мячи, гиря,) без предметов, на тренажерах

Формируемые компетенции

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
Упражнений на растяжку, расслабление; - специальные упражнения с предметами (гантели штанга, набивные мячи, гиря), Без предметов, на тренажерах	- правильно владеть техникой выполнения комплекса атлетической гимнастики; -на тренажерах,

Занятие № 18. Контроль по модулю №1.

Учебная информация: Выполнить контрольные нормативы по разделам № 1,2

Модуль 2.

Раздел 3 Лыжная подготовка.

Занятие № 19. Способы передвижения на лыжах: техника «ступающего» и «скользящего» шагов.

Учебная информация: Подводящие подготовительные упражнения- многократное выполнение положения стойки лыжника. Передвижение скользящим и ступающим шагами поочередно на каждой лыже без палок под уклоном, скользящим и ступающим шагами без палок, скользящим и ступающим шагами держа палки за середину.

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
технику «ступающего» и «скользящего» шага,	- правильно выполнять технику «ступающего» и «скользящего» шага,

Занятие № 20. Способы передвижения на лыжах: техника одновременных ходов.

Учебная информация: Научить технике одновременных бесшажных, одношажных и двухшажных ходов.

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
- технику одновременных ходов	правильно выполнять технику одновременных ходов

Занятие № 21. Способы передвижения на лыжах: техника попеременных ходов.*Учебная информация: Научить технике попеременного двухшажного хода.*

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
- технику попеременных ходов	правильно выполнять технику попеременных ходов

Занятие № 22. Техника основных элементов на лыжах: повороты и торможения.*Учебная информация: Совершенствование техники поворотов: «переступанием», «упором», «плугом». Торможениям: боковым соскальзыванием, «плугом», «полуплугом», падением.*

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
- технику поворотов и торможений на лыжах.	- правильно выполнять технику поворотов и торможений на лыжах.

Занятие №23. Техника основных элементов на лыжах: подъемы и спуски.*Учебная информация: Совершенствование техники подъемов и спусков скользящим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Стойки: основная высокая, низкая. Спуск «лесенкой».*

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
- технику подъемов и спусков.	- правильно выполнять технику подъемов и спусков

Раздел 4. Казахские национальные подвижные игры**Занятие № 24 . Специализированные игры.***Учебная информация: Разучить «Тапқыш» /находчивый/, «Аңшылар» /охотники/, «Доп ҰРУ» /попади в мяч/, «Қазан мен доп» /лунка и мяч/*

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
Правила игры специализированной направленности.	- правильно владеть техникой и тактикой специализированных игр:

Занятие № 25. Вспомогательные игры.*Учебная информация: Разучить «Ешке, чоп, касқыр» /задача-шутка/, «дауста, атыңды айтам » /угадай имя/, «Ұшты-ұшты» /летит-летит/, «Сокуртеке» /вернись на свое место/.*

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
Правила игры вспомогательной направленности.	- правильно владеть техникой и тактикой вспомогательных игр:

Занятие № 26 . Развивающие игры.*Учебная информация: «Жаяу тартыс» /кто сильнее?/, «Тымак ҰРУ» /сбей шапку/, «Бельбеу тастау» /ремешок/, «Аударыспак» /кто сбросит/, «Итеріспек» /вытолкни из круга/, «Орныңды төп» /найди свое место/, «Арқан ойын» /перепрыгни через веревку/.*

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
Правила развивающих игр	правильно владеть техникой и тактикой правила развивающих игр

Раздел.5 Легкая атлетика**Занятие № 27. Бег на короткие дистанции.**

Учебная информация: Бег на короткие дистанции /100,200,400 м./ Техника бега: низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна: бег с ускорениями с хода, с высокого и низкого старта. Переменный бег, повторный бег. Эстафетный бег, прием и передача эстафетной палочки.

Обучающийся должен знать	Обучающийся должен уметь
- низкого старта, выхода со старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования;	правильно владеть техникой: бега на короткие дистанции;

Занятие № 28. Бег на средние дистанции,

Учебная информация: Бег на средние дистанции /500 м., 800 м, 1000м., 1500 м./ Техника бега: низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна: бег с ускорениями с хода, с высокого и низкого старта. Переменный бег, повторный бег.

Обучающийся должен знать	Обучающийся должен уметь
низкого старта, выхода со старта, стартового разбега, бега по дистанции, виража, финиширования;	правильно владеть техникой: бега на средние дистанции;

Занятие № 29. Бег на длинные дистанции,

Учебная информация: Бег на длинные дистанции /2000,3000, м./ Техника бега: высокий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна: бег с ускорениями с хода, с высокого старта. Переменный бег, повторный бег

Обучающийся должен знать	Обучающийся должен уметь
высокого старта, выхода со старта, стартового разбега, бега по дистанции, виража, финиширования;	правильно владеть техникой: бега на длинные дистанции;

Занятие № 30 Толкание ядра

Учебная информация: Научить технике держания ядра, скачка и финального усилия. Специальные упражнения в толкании ядра.

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
держания ядра, подготовки к скачку, скачка, финального усилия;	правильно владеть техникой: толкания ядра;

Занятие № 31. Контроль по модулю № 2

Учебная информация: Выполнить контрольные нормативы по разделам № 3,4,5

Раздел 6. Легкая атлетика

Занятие № 32. Прыжки в длину с места

Учебная информация: Прыжки с места производятся толчком двух ног с взмахом рук. Приземление происходит одновременно на две ноги. Лучший результат из двух попыток записывается в сантиметровом выражении. Если испытуемый коснулся пола какой-нибудь частью тела, попытка не засчитывается и предлагается повторный прыжок. Отрывать ноги от пола до прыжка не разрешается.

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь

- этапы обучения к овладению техникой: - толчка, фазы полета, приземления;	- правильно владеть техникой: п/в длину с места;
---	---

Занятие № 33. Прыжки в длину с разбега

Учебная информация: Специальные упражнения прыгуна в длину. Подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги». Ознакомление с техникой прыжка способом «прогнувшись»

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
- разбега толчка, фазы полета, приземления;	правильно владеть техникой: п/в длину с разбега;

Занятие № 34. Прыжки в высоту с разбега

Учебная информация: Специальные упражнения прыгуна в высоту. Совершенствование техники прыжка способом «перешагивание». Ознакомление с техникой прыжка способом «перекидной». При наличии условий и необходимого оборудования рекомендуется ознакомление с техникой прыжка способом «фосбюри-флоп». Подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка.

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
- разбега, толчка, фазы полета, приземления;	правильно владеть техникой: п/в высоту с разбега;

Занятие № 35. Бег на короткие дистанции

Учебная информация: Бег на короткие дистанции /100,200,400 м./ Техника бега: низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна: бег с ускорениями с хода, с высокого и низкого старта. Переменный бег, повторный бег. Эстафетный бег, прием и передача эстафетной палочки.

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
- низкого старта, выхода со старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования;	правильно владеть техникой: бега на короткие дистанции;

Занятие №36. Бег на средние дистанции

Учебная информация: Бег на средние дистанции /500 м., 800 м, 1000м., 1500 м./ Техника бега: низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна: бег с ускорениями с хода, с высокого и низкого старта. Переменный бег, повторный бег.

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
низкого старта, выхода со старта, стартового разбега, бега по дистанции, виража, финиширования;	правильно владеть техникой: бега на средние дистанции;

Занятие № 37. Бег на длинные дистанции

Учебная информация: Бег на длинные дистанции /2000,3000 м./ Техника бега: высокий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна: бег с ускорениями с хода, с высокого старта. Переменный бег, повторный бег.

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
высокого старта, выхода со старта, стартового разбега, бега по дистанции, виража, финиширования;	правильно владеть техникой: бега на длинные дистанции;

Занятие № 38. Толкание ядра

Учебная информация: Научить технике держания ядра, скачка и финального усилия. Специальные упражнения в толкании ядра.

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
держания ядра, подготовки к скачку, скачка, финального усилия;	правильно владеть техникой: толкания ядра;

Занятие № 39. Виды испытаний президентских тестов

Учебная информация: Прыжки с места производятся толчком двух ног с взмахом рук. Приземление происходит одновременно на две ноги. Лучший результат из двух попыток записывается в сантиметровом выражении. Если испытуемый коснулся пола какой-нибудь частью тела, попытка не засчитывается и предлагается повторный прыжок. Отрывать ноги от пола до прыжка не разрешается. Бег по дистанции 100 м. с высокого старта.

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
знать виды испытаний президентских тестов: п/в длину с места; - бега на 100м;	правильно владеть техникой: прыжка в длину с места; бега на 100 м.

Занятие № 40. Виды испытаний президентских тестов

Учебная информация: Бег по пересеченной местности. Техника бега: старт, стартовое ускорение; бег на равнинных участках, бег по твердому, мягкому и скользкому грунту: бег в гору и под уклон; бег по пресеченной местности; финиширование. Тест подтягивание на высокой перекладине выполняется на количество раз: 15- национальный уровень, 18- президентский уровень.

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
знать виды испытаний президентских тестов - кросс; подтягивание (Ю);	правильно владеть техникой: - кросса; подтягивания (Ю);

Занятие № 41. Виды испытаний президентских тестов

Учебная информация: Тест поднимание туловища, из положения лежа на спине, руки за головой выполняется за 1 мин. На количество подъемов 25- национальный уровень, 30- президентский уровень.

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
знать виды испытаний президентских тестов: - пресса (Д); стрельба из пневматической винтовки	правильно владеть техникой: - пресса (Д); стрельба из пневматической винтовки

Раздел 7 Гимнастика

Занятие № 42. Строевые и общеразвивающие упражнения.

Учебная информация: Совершенствование и закрепление ранее изученных в средней школе строевых приемов гимнастических перестроений на месте и в движении и т.д. принципы составления и практическое выполнение комплексов упражнений индивидуально и с группой.

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
-методику выполнения техники: -строевых приемов, построений, передвижений, перестроений, размыканий и смыканий; - принцип составления комплексов упражнений	- правильно владеть техникой: - строевых и общеразвивающих упражнений;

Занятие № 43. Прикладные упражнения

Учебная информация: Лазание по гимнастической скамейке, шведской стенке, канату различными способами. Перелазание через коня, козла, гимнастическое бревно различными способами.

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
- смешанные висы, перелезания, лазания;	- правильно владеть техникой: - упражнений в лазании;

Занятие №44. Акробатические упражнения.

Учебная информация: Перекаты: вперед, назад, в сторону; кувырки: вперед, назад в группировке из различных исходных положений; вперед прыжком, переворот боком /колесо/; с места, с темпового подскока. Стойки: на лопатках, на голове, на руках у стенки тоже с помощью партнера.

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
- группировки (из основной стойки, приседа, лежа на спине); - перекаты (назад и вперед, в сторону, в сочетании с поворотами и прыжками); - кувырки (вперед, назад); - стойка(на голове, руках, лопатках);	- правильно владеть техникой: - перекаты, группировка, кувырки, стойки;

Занятие № 45. Упражнения на снарядах: опорный прыжок через козла

Учебная информация: Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь». Высота – 120-130 см. Научить выполнять разбег, наскок и приземление.

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
- разбег, наскок, прыжок, приземление;	- правильно владеть техникой: - п/ч козла.

Занятие № 46. Упражнения на снарядах: опорный прыжок через козла

Учебная информация: Опорный прыжок через козла способом «согнув ноги». Высота – 120-130 см. Научить выполнять разбег, наскок и приземление.

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
- разбег, наскок, прыжок, приземление;	- правильно владеть техникой: - п/ч козла.

Занятие № 47. Акробатические упражнения.

Учебная информация: Перекаты: вперед, назад, в сторону; кувырки: вперед, назад в группировке из различных исходных положений; вперед прыжком, переворот боком /колесо/; с места, с темпового подскока.

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
- группировки (из основной стойки, приседа, лежа на спине); - перекаты (назад и вперед, в сторону, в сочетании с поворотами и прыжками); - кувырки (вперед, назад);	- правильно владеть техникой перекаатов, группировок, кувырков,

Занятие № 48. Гимнастические акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, стойка на голове и руках, лопатках.

Учебная информация: кувырки: вперед, назад в группировке из различных исходных положений; вперед прыжком, переворот боком /колесо/; с места, с темпового подскока, стойки на голове и руках и на лопатках.

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
- вперед прыжком, переворот боком /колесо/; с места, с темпового подскока, стойки на голове и руках и на лопатках. - кувырки (вперед, назад);	- правильно владеть техникой: кувырков, прыжков, стоек

Занятие № 49. Контроль по модулю № 3

Раздел 8. Лыжная подготовка.

Занятие № 50. Способы передвижения на лыжах: техника «ступающего» и «скользящего» шагов.

Учебная информация: Подводящие подготовительные упражнения- многократное выполнение положение стойки лыжника. Передвижение скользящим и ступающим шагами поочередно на каждой лыже без палок под уклоном, скользящим и ступающим шагами без палок, скользящим и ступающим шагами держа палки за середину.

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
технику «ступающего» и «скользящего» шага,	- правильно выполнять технику «ступающего» и «скользящего» шага,

Занятие № 51. Способы передвижения на лыжах: техника одновременных ходов.

Учебная информация: Научить технике одновременных бесшажных, одношажных и двухшажных ходов.

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
- технику одновременных ходов	правильно выполнять технику одновременных ходов

Занятие № 52. Способы передвижения на лыжах: техника попеременных ходов.

Учебная информация: Научить технике попеременного двухшажного хода.

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
- технику попеременных ходов	правильно выполнять технику попеременных ходов

Занятие № 53. Техника основных элементов на лыжах: повороты и торможения.

Учебная информация: Совершенствование техники поворотов: «переступанием», «упором», «плугом». Торможениям: боковым соскальзыванием, «плугом», «полуплугом», падением

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
- технику поворотов и торможений на лыжах.	- правильно выполнять технику поворотов и торможений на лыжах.

Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Занятие №54 . Развитие физических качеств – сила.

Учебная информация: Упражнения с отягощением собственным весом тела и отдельных его частей. Упражнения с сопротивлением упругих предметов эспандерами, резиновыми амортизаторами, с отягощением малыми весами гантелями, облегченные гири, набивные мяч. Статистические изометрические силовые упражнения.

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
принцип составления и методики выполнения комплекса упражнений: - на развитие силы;	- подбирать и составлять комплекс упражнений: - на развитие силы;

Занятие № 55 . Развитие физических качеств – выносливость.

Учебная информация: Общая выносливость. Циклические упражнения / ходьба, бег, бег на лыжах, на коньках, плавание и др./ увеличение числа повторений упражнения или его элементов в единицу времени за счет увеличения плотности /сохранения пауз/на одном занятии.

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
принцип составления и методики выполнения комплекса упражнений: - на развитие выносливости	- подбирать и составлять комплекс упражнений: - на развитие выносливости

Занятие № 56 . Развитие физических качеств – ловкость.

Учебная информация: Челночный бег 3х10 проводится на ровной дорожке. За чертой, находящейся в 10 м друг от друга, наносятся 2 полукруга радиусом 50 см с центром на черте. Из положения высокого старта по команде «Март» испытуемый пробегает 10 м, берет кубик, лежащий на полукруге, быстро направляется к стартовой черте и кладет кубик. Учитывается время от команды «марш» до прихода на финиш. Бросать кубик не разрешается, при нарушении этого правила назначается повторная попытка.

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
принцип составления и методики выполнения комплекса упражнений: - на развитие ловкости	- подбирать и составлять комплекс упражнений: - на развитие ловкости

Занятие № 57 . Развитие физических качеств- быстрота.

Учебная информация: Освоение техники бега на коротких отрезках дистанций. Ускорения. Эстафеты. Выполнение в доступном темпе упражнений или отдельных его элементов в облегченных условиях и с отягощением. Метание облегченных снарядов. Подвижные и спортивные игры.

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
принцип составления и методики выполнения комплекса упражнений: - на развитие быстроты	- подбирать и составлять комплекс упражнений: - на развитие быстроты

Занятие № 58 . Развитие физических качеств - гибкость.

Учебная информация: упражнение на растягивание мышц, мышечных сухожилий и суставных связок с увеличенной амплитудой движения. Активные и свободные движения с постепенно увеличивающейся амплитудой, упражнения с увеличенной амплитудой движений за счёт собственных усилий, с помощью партнера или отягощением.

Простые пружинистые и маховые движения. Повторные пружинистые движения. Удержания статистических положений с возможно большей степенью растяжения с использованием гимнастических снарядов.

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
принцип составления и методiku выполнения комплекса упражнений: - на развитие гибкости	- подбирать и составлять комплекс упражнений: - на развитие гибкости

Раздел 10. Легкая атлетика.

Занятие № 59. Бег на короткие дистанции.

Учебная информация: Бег на короткие дистанции /100,200,400 м./ Техника бега: низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна: бег с ускорениями с хода, с высокого и низкого старта. Переменный бег, повторный бег. Эстафетный бег, прием и передача эстафетной палочки.

Обучающийся должен знать	Обучающийся должен уметь
- низкого старта, выхода со старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования;	правильно владеть техникой: бега на короткие дистанции;

Занятие № 60. Бег на средние дистанции,

Учебная информация: Бег на средние дистанции /500 м., 800 м, 1000м., 1500 м./ Техника бега: низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна: бег с ускорениями с хода, с высокого и низкого старта. Переменный бег, повторный бег.

Обучающийся должен знать	Обучающийся должен уметь
низкого старта, выхода со старта, стартового разбега, бега по дистанции, виража, финиширования;	правильно владеть техникой: бега на средние дистанции;

Занятие № 61. Бег на длинные дистанции,

Учебная информация: Бег на длинные дистанции /2000,3000 м./ Техника бега: высокий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна: бег с ускорениями с хода, с высокого старта. Переменный бег, повторный бег.

Обучающийся должен знать	Обучающийся должен уметь
высокого старта, выхода со старта, стартового разбега, бега по дистанции, виража, финиширования;	правильно владеть техникой: бега на длинные дистанции;

Занятие № 62. Контроль по модулю № 4

Занятие № 63. Дифференцированный зачет

2.7 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ семестра	№ модуля	№ п/п раздела и занятий	Количество учебного времени при очной форме обучения (час)			
			Наименование разделов и тем	Всего	Теория (ч)	Практика (ч)
I	№1	<u>Раздел 1</u>	Легкая атлетика			
		Занятие 1	Бег на короткие дистанции	2		2
		Занятие 2	Бег на средние дистанции	2		2
		Занятие 3	Бег на длинные дистанции	2		2
		Занятие 4	Толкание ядра	2		2
		Занятие 5	Виды испытаний президентских тестов: прыжки в длину с места, бег по дистанции 100 м.	2		2
		Занятие 6	Виды испытаний президентских тестов: кросс, подтягивание Ю	2		2
		Занятие 7	Виды испытаний президентских тестов: пресс Д, стрельба	2		2
			Гимнастика			
			Строевые и общеразвивающие упражнения.	2		2
		Занятие 8	Прикладные упражнения (лазание и перелазание)	2		2
		Занятие 9	Акробатические упражнения (перекаты, группировка, кувырки)	2		2
		Занятие 10	Упражнения на снарядах: опорный прыжок через козла	2		2
		Занятие 11	Упражнения на снарядах: опорный прыжок через коня	2		2
		Занятие 12	Упражнения на снарядах: гимнастическое бревно	2		2
		Занятие 13	Упражнения на брусьях (м, ж)	2		2
		Занятие 14	Упражнения на высокой и низкой перекладине	2		2
		Занятие 15	Комплексы ритмической гимнастики	2		2
Занятие 16	Комплексы атлетической гимнастики	2		2		
Занятие 17	Контроль по модулю № 1	2		2		
Занятие 18						
II	№ 2	<u>Раздел № 3</u>	Лыжная подготовка			
		Занятие 19	Способы передвижения на лыжах: техника ступающего скользящего шагов	4		4

III	№3	Занятие 20	Способы передвижения на лыжах: техника одновременных ходов	4	4
		Занятие 21	Способы передвижения на лыжах: техника попеременных ходов	4	4
		Занятие 22	Техника основных элементов на лыжах: повороты и торможения	4	4
		Занятие 23	Техника основных элементов на лыжах: подъемы и спуски	4	4
		Раздел № 4	Казахские национальные подвижные игры		
		Занятие 24	Казахские специализированные игры	2	2
		Занятие 25	Вспомогательные игры	2	2
		Занятие 26	Развивающие игры	2	2
		Раздел № 5	Легкая атлетика		
		Занятие 27	Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники бега по дистанциям: 100м, 200,400м	2	2
		Занятие 28	Бег на средние дистанции. Совершенствование техники бега по дистанциям 500м, 800м, 1000м	2	2
		Занятие 29	Бег на длинные дистанции. Совершенствование техники бега по дистанциям 2000м, 3000м	2	2
		Занятие 30	Толкание ядра. Совершенствование техники толкания	2	2
		Занятие 31	Контроль по модулю № 2	2	2
		Раздел № 6	Легкая атлетика		
		Занятие 32	Прыжки в длину с места	2	2
		Занятие 33	Прыжки в длину с разбега	2	2
		Занятие 34	Прыжки в высоту с разбега	2	2
		Занятие 35	Бег на короткие дистанции	2	2
		Занятие 36	Бег на средние дистанции	2	2
Занятие 37	Бег на длинные дистанции	2	2		
Занятие 38	Толкание ядра	2	2		
Занятие 39	Виды испытаний президентских тестов: прыжки в длину с места, бег по дистанции 100 м.	2	2		
Занятие 40	Виды испытаний президентских тестов: кросс, подтягивание Ю	2	2		
	Виды испытаний президентских тестов : подъем туловища и стрельба	2	2		

IV	№4	Занятие 41	Гимнастика Совершенствование строевых и общеразвивающих упражнений. Совершенствование прикладных упражнений (лазания и перелазания)	2 2	2 2
		<u>Раздел 7</u>	Совершенствование акробатических упражнений (перекаты, группировка, кувырки)	2	2
		Занятие 42	Совершенствование упражнений на снаряде: опорный прыжок ноги врозь через козла h-110 см	2	2
		Занятие 43	Совершенствование техники опорного прыжка через козла способом «согнув ноги» h-110 см	2	2
		Занятие 44	Акробатические упражнения (перекаты назад и вперёд, в сторону, в сочетании с поворотами и прыжками)	2	2
		Занятие 45	Гимнастические акробатические упражнения: кувырки вперёд и назад; стойка на голове и руках (Ю), лопатках (Д)	2	2
		Занятие 46	Контроль по модулю № 3	2	2
		Занятие 47	Лыжная подготовка	2	2
		Занятие 48	Способы передвижения на лыжах: Совершенствование техники ступающего и скользящего шагов	4	4
		Занятие 49	Способы передвижения на лыжах: совершенствование техники одновременных ходов	4	4
		<u>Раздел №8</u>	Способы передвижения на лыжах: совершенствование техники попеременных ходов	4	4
		Занятие 50	Техника основных элементов на лыжах: совершенствование техники поворотов и торможений	4	4
		Занятие 51	Профессионально-прикладная физическая подготовка..	2	2
		Занятие 52	Развитие физических качеств- сила.Специальный комплекс упражнений на развитие силы	2	2
Занятие 53	Развитие физических качеств - выносливость Развитие физических качеств - ловкость	2 2	2 2		

	Раздел №9	Развитие физических качеств - быстрота	2		2
	Занятие 54	Развитие физических качеств – гибкость	2		2
	Занятие 55	Легкая атлетика	2		2
	Занятие 56	Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники бега по дистанциям:	2		2
	Занятие 57	100м, 200,400 м			
	Занятие 58	Бег на средние дистанции. Совершенствование техники бега по дистанциям	2		2
		500м, 800м, 1000м			
	Раздел №10	Бег на длинные дистанции. Совершенствование техники бега по дистанциям	2		2
	Занятие 59	2000м, 3000м			
		Контроль по модулю № 4	2		2
	Занятие 60	Дифференцированный зачет	2		2
	Занятие 61				
	Занятие 62				
	Занятие 63				

2.8 РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

ОСНОВНАЯ:

1. Бутин И.М., «Лыжный спорт», - М: «Просвещение», 1983 г.
2. Макаренко Л.П., «Плавайте на здоровье!», - М: “Физкультура и спорт”,1988 г.
3. Макаров А.Н., «Книга тренера по легкой атлетике», - М: “Физкультура и спорт”,1987 г.
4. Орлов Р.В., «Справочник по легкой атлетике», - М: “Физкультура и спорт”,1983 г.
5. Смолевский В.М., «Гимнастика», - М: “Физкультура и спорт”, 1986 г.
6. «Педагогика», Учебное пособие для институтов физической культуры, - М: «Физкультура и спорт», 1997 г.
7. «Легкая атлетика», Учебник для институтов физической культуры – М: «Физкультура и спорт» 1979 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Дубровская И.В. «Физвоспитание»
2. Жетписбаев А.С. «Валеология и здоровье»
3. Приходько И.С. «Валеология и физическая культура»
4. Джарылкапова А.Т. «Физическая культура»
5. Чумаков П.Д. «Физвоспитание и проблемы ЗОЖ»
6. Биомеханика. «Физкультура и спорт», М., 1998, С.242.
7. Учебное пособие «Теория и методика физического воспитания»

СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ:

1. Тесты определения уровня физической подготовленности учащихся колледжа.
2. Контрольные и учебные нормативы по разделам типовой учебной программы.
3. Гимнастический инвентарь.
4. Лыжный инвентарь.
5. Инвентарь для спортивных и подвижных игр.
6. Тренажеры. Комплексы упражнений для атлетической гимнастики.
7. Комплексы ОРУ с предметами (гантели, гири, штанга, набивные мячи, обручи, скакалки).
8. Инвентарь для занятий легкой атлетикой (гранаты, ядро, диск, резиновые мячи).

2.9 КОНТРОЛЬ ПЛАНИРУЕМОГО РЕЗУЛЬТАТА ОБУЧЕНИЯ

Наименование специальности	Семестры изучения дисциплины	Формы контроля
«Лечебное дело»	I	КМ-1
	II	КМ-2.
	III	КМ-3
	IV	КМ-4. Дифференцированный зачет

**2.10 КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ
К ОБУЧАЮЩИМСЯ НА ТЕОРЕТИЧЕСКИХ
И ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ**

№	Вид упражнений	Пол	I курс			II курс		
			3	4	5	3	4	5
1	Бег 100 метров (сек.)	юноша	15,00	14,20	13,70	14,20	13,70	13,00
	Бег 3000 метров (мин. сек.)		14,30	13,30	13,00	13,30	13,00	12,20
	Бег 5000 метров	Без учета времени						
2	Бег 2000 метров	девушка	13,00	11,30	10,30	11,30	11,00	10,40
	Бег 3000 метров	Без учета времени						
3	Прыжки в длину с места	юноша	215	225	235	225	235	245
		девушка	155	165	180	165	175	185
4	Прыжки в длину с разбега	юноша	400	440	460	440	460	480
		девушка	300	320	340	320	340	360
5	Прыжки в высоту с разбега (см.)	юноша	115	125	130	120	130	135
		девушка	90	105	ПО	100	ПО	115
6	Метание гранат 700 грамм (м.)	юноша	30	35	38	35	38	42
	Метание гранат 500 грамм (м.)	девушка	16	18	20	18	22	24
7	Подтягивание на перекладине	юноша	7	8	11	8	10	12
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову	девушка	20	35	45	40	45	50
8	Бег на лыжах 5 км, (мин. сек.)	юноша	28,15	25,20	24,30	27,00	24,40	23,30
	Бег на лыжах 10 км. (мин. сек.)		60,00	56,00	52,00	55,00	53,00	50,00
	Бег на лыжах 15 км. (мин. сек.)	Без учета времени						
9	Бег на лыжах 3 км. (мин. сек.)	девушка	21,00	19,30	18,30	20,00	19,00	18,00
	Бег на лыжах 5 км. (мин. сек.)		37,00	35,00	34,00	37,77	33,30	31,00
	Бег на лыжах 10 км. (мин. сек.)	Без учета времени						
10	Плавание 50м. (мин. сек.)	юноша	Без учета времени	0,76	0,43	Без учета времени	0,48	0,40
		девушка		1,18	1,14		1,11	1,08
11	Спортивное ориентирование на местности 8 км. (мин.)	юноша	75	65	60	65	60	50
		девушка						
12	Тур. поход с проверкой тур. навыков	Однодневный выход на 20 километров						