ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ ЖӘНЕ ӘЛЕУМЕТТІК ДАМУ МИНИСТРЛІГІ
МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

ҚОСТАНАЙ МЕДИЦИНАЛЫҚ КОЛЛЕДЖІ
КОСТАНАЙСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ

Бекітемін
ОЖ жөніндегі директордың
орынбасары Жарматова А.А.
20 16 ж. « 29 » 11

СТУДЕНТТЕР ҮШІН ПӘН БОЙЫНША ОҚУ ЖҰМЫС БАҒДАРЛАМАСЫ (СИЛЛАБУС)

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ (СИЛЛАБУС)

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

Мамандық (-тар)
Специальность (-и)
0302000 «Мейіргер ісі»
0302000 «Сестринское дело»

Біліктілігі 0302033 «Жалпы практика мейіргері»
Квалификация 0302033 «Медицинская сестра общей практики»

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) 0302000 «Сестринское дело», разработана преподавателем: Журперов А.С.

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

Всего часов	144		
Теоретические занятия	-		
Лабораторные, практические занятия	144		
Количество модулей	4		
Дифференцированный зачет (указать семестр)	IIV семестр,		
Экзамен (указать семестр)	-		
Государственный экзамен	-		
УПП (указать разделы и семестры)	-		
ППП (указать разделы и семестр)			
По семестрам	**Всего**	**Теор.**	**Прак.**
I семестр	26	-	26
II семестр	38	-	38
III семестр	48	-	48
IV семестр	32	-	32
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: 0302000 «Сестринское 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, ПЕРЕСПЕКТИВНЫЕ)

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-2	Этика	
	БК-2.1	Общественная жизнь активно участвует в общественной жизни.
БК-3	Коммуникации и работа в команде.	
	БК-3.2	Работа в команде: демонстрирует ответственность, работая в разных командах.

2.6. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Модуль № 1

Раздел 1. Теория физического воспитания.

Занятие № 1. Введение в предмет «Физическое воспитание»

Учебная информация: *Режим 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 студентов; использование контрольных нормативов и президентских тестов для оценки физической подготовленности студентов.*

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
- Режим 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 студентов; использование контрольных нормативов и президентских тестов для оценки физической подготовленности студентов.	- применять полученные знания в повседневной жизни.

Раздел 2. Легкая атлетика.

Занятие № 2. 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.*

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

Занятие № 3. 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»*

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

Занятие № 4. 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». Подготовительный упражнения применительно к избранному способу прыжка.*

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

Занятие № 5. Бег на короткие дистанции.
Учебная информация*: Бег на короткие дистанции /30,60,100,200 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 № 6. Бег на средние дистанции.
Учебная информация: *Бег на средние дистанции /400 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 № 7. 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 № 8. 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 № 9. 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 на100 м.

Занятие № 10. 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);

Раздел 3. Баскетбол.

Занятие № 11. Техника игры в нападении.

Учебная информация: *Перемещение, бег, обычными и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину.*

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
- методику выполнения технических приемов игры в нападении: - перемещений (бега, остановок, поворотов и прыжков); - владения мячом (ловля, передача, бросок, ведение, финт); - перемещений (стойки, бега, остановок и прыжков);	- правильно владеть техникой: - игры в нападении;

Занятие № 12. Техника игры в защите.

Учебная информация: *перемещения , защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед.*

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
- методику выполнения технических приемов игры в защите: - владения мячом (перехват, выбивание, вырывание, подбор, блокирование);	- правильно владеть техникой: - игры в защите;

Занятие № 13. Тактика игры в нападении

Учебная информация*: Овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывание мяча; способы противодействия броском в корзину. Элементы тактики игры в нападении б индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без «противников», варианты технических систем в нападении.*

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
- взаимодействия игроков, заслоны, простейшие комбинации	- правильно владеть техникой: индивидуальных, групповых и командных действий в нападении;

Занятие № 14. Тактика игры в защите

Учебная информация: *Действия защитника против игрока с мячом и без мяча; взаимодействие двух, трех и более игроков в защите: командные действия, варианты тактических систем в защите. Тренировка и двусторонняя игра*

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
- взаимодействия игроков, индивидуальной и зонной защиты; - правила игры в баскетбол.	- правильно владеть техникой: - взаимодействия игроков, индивидуальной и зонной защиты; - правила игры в баскетбол.

Занятие № 15.Совершенсвование техники и тактики игры в защите и нападении
Учебная информация: *Действия защитника против игрока с мячом и без мяча; взаимодействие двух, трех и более игроков в защите: командные действия, варианты тактических систем в защите. Тренировка и двусторонняя игра Овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывание мяча; способы противодействия броском в корзину. Элементы тактики игры в нападении 6 индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без «противников», варианты технических систем в нападении*

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
- игровые взаимодействия двух-трех игроков в нападении и защите, простейшие комбинации	- правильно владеть техникой и тактикой взаимодействия двух-трех игроков в нападении и защите

Раздел 4. Ручной мяч

Занятие № 16. Техника игры в нападении.
Учебная информация: *Нападение; бег по прямой, с изменением направления в скорости; старты; прыжки остановки; повороты. Владение ловля на месте, движение в прыжке; передачи одной рукой сверху, снизу, от груди сбоку. Ведение мяча на месте, прямолинейное , с изменением направления и скорости. Броски мяча в ворота одной рукой сверху, снизу, сбоку, с откосом, штрафной, свободный.*

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
- Методику выполнения технических приемов игры в нападении: - передвижений, ловли, передачи и ведения мяча, бросков по воротам.	- правильно владеть техникой: - игры в нападении;

Занятие № 17. Техника игры в защите.
Учебная информация: *Перемещения, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами вперед, в сторону, назад. Блокирование «противника» без мяча и с мячом. Перехват мяча. Техника игры вратаря: стойка, передвижение, ловля, задержание и отбивание мяча.*

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
- стойки, передвижений, перехваты, блокирование.	- правильно владеть техникой: - игры в защите;

Занятие № 18. Тактика игры в нападении
Учебная информация: *Индивидуальные, групповые и командные действия, Начало развития и совершения атаки «быстрым прорывом».*

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
Знать методику выполнения тактических приемов игры в нападении: - взаимодействий игроков, заслоны, разнообразные броски, простейшими игровыми комбинациями;	- правильно владеть техникой: индивидуальных, групповых и командных действий в нападении;

Занятие № 19. Тактика игры в защите
Учебная информация: *Индивидуальные, групповые и командные действия, взаимодействия игроков, противодействия передачам, броскам и ведению мяча «противником». Взаимодействия вратаря с защитникам. Двусторонняя игра.*

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
- взаимодействий игроков, индивидуальной и зонной защиты, игры в воротах; - правила игры в ручной мяч.	- правильно владеть техникой: - взаимодействия игроков, индивидуальной и зонной защиты;

Занятие № 20. Совершенствование техники и тактики игры в нападении и защите
Учебная информация: *Правильное держание мяча; ведение правой и левой рукой на месте и в движении; обводка защитника без мяча; бросок мяча сверху одной рукой с опорного положения и в прыжке; штрафной 7м бросок*

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
- Правильное держание мяча; ведение правой и левой рукой на месте и в движении; обводка защитника без мяча; бросок мяча сверху одной рукой с опорного положения и в прыжке; штрафной 7м бросок	- правильно владеть техникой: Держания мяча, ведения правой и левой рукой на месте и в движении; обводкой защитника без мяча; броска мяча сверху одной рукой с опорного положения и в прыжке; штрафного 7м броска

Раздел 5. Волейбол

Занятие № 21. Техника игры в нападении.
Учебная информация: *Стойка и перемещения; техника владения мячом; подачи; передачи; нападающие удары.*

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
- методику выполнения технических приемов игры в нападении: - перемещений (ходьба, бег, скачки, прыжки, стойка); - владения мячом (передача, подача, нападающие удары);	- правильно владеть техникой: - игры в нападении;

Занятие № 22. Техника игры в защите.
Учебная информация: *Стойка и перемещения; техника владения мячом; прием мяча; блокирование.*

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
перемещений (стойка, бег, скачки, прыжки); - владения мячом (приема и блокирования);	- правильно владеть техникой: - игры в защите;

Занятие № 23. Тактика игры в нападении
Учебная информация: *Научить игровым комбинациям в нападении «Крест», «Обратный крест», «Эшелон», «Вдогонку», «Морита», «Возврат»*

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь

методику выполнения тактических приемов игры в нападении: - действий игроков без мяча (перемещение по площадке, выбор места для вторых передач, нападающих ударов, при выполнении подач.	- правильно владеть техникой: индивидуальных, групповых и командных действий в нападении;

Занятие № 24. Тактика игры в защите

Учебная информация: *Индивидуальные, групповые и командные действия, тренировка и двусторонняя игра.*

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
предугадывать действий соперника, двигательная активность) и с мячом (выполнение подач, вторых передач и нападающих ударов); - взаимодействия игроков и звеньев, расстановкой игроков и систем командных действий; - взаимодействия защитников в игре, взаимодействий блокирующих, взаимодействий защитников с блокирующими, выбор места; - правила игры в волейбол.	- правильно владеть техникой: - взаимодействия игроков, индивидуальной и зонной защиты; - правила игры в баскетбол.

Занятие № 25.Совершенствование техники и тактики игры в нападении и защите

Учебная информация: *Правильное держание мяча; ловля передача мяча; нападающий удар; подача мяча; расстановка игроков на площадке*

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
- правильное держание мяча; ловлю передачу мяча; нападающий удар; подачу мяча; расстановку игроков на площадке	- правильно владеть техникой: Держания мяча; ловли передачи мяча; нападающего удара; подачи мяча; расстановки игроков на площадке

Раздел 6 . Футбол

Занятие № 26. Техника игры в нападении.

Учебная информация: *Правила игры в футбол; удары по мячу; прием и передача мяча партнеру; удары по воротам*

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
- Методику выполнения технических приемов игры в нападении: - передвижений, пас и ведения мяча, ударов по воротам.	- правильно владеть техникой: -передвижений, пас и ведения мяча, ударов по воротам.

Занятие № 27. Техника игры в защите.

Учебная информация: *Стойки игроков; перемещения; приемы мяча одной ногой и корпусом; остановки мяча грудью, ногами*

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
- стойки, перемещения, приемы мяча одной ногой и корпусом; остановки мяча грудью, ногами	- правильно владеть техникой: - стоек, перемещений, приемов мяча одной ногой и корпусом; остановок мяча грудью, ногами

Занятие № 28. Тактика игры в нападении
Учебная информация: *Индивидуальные, групповые и командные; выбор места для приема мяча и удара по воротам*

Обучающиеся должны знать.	Обучающиеся должны уметь
-индивидуальные, групповые и командные действия; выбор места для приема мяча и удара по воротам	- правильно владеть техникой: -индивидуальных, групповых и командных действий; выбора места для приема мяча и удара по воротам

Занятие № 29. Тактика игры в защите
Учебная информация: *Понятие персональной опеки игроков соперника*

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
-понятие персональной опеки игроков соперника	- правильно владеть техникой: -персональной опеки игроков соперника

Занятие № 30.Совершенствование техники и тактики игры в нападении и защите
Учебная информация: *Взаимодействие двух-трех игроков в нападении и защите*

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
- взаимодействие двух-трех игроков в нападении и защите	- правильно владеть техникой: -взаимодействия двух-трех игроков в нападении и защите

Раздел 7. Казахские национальные подвижные игры

Занятие № 31 . 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 № 32 . Вспомогательные игры.
Учебная информация: *Разучить «Ешке, чоп, касқыр» /задача-шутка/, «дауста, атыңды айтам » /угадай имя/, «Ұшты-ұшты» /летит-летит/, «Сокуртеке» /вернись на сво(место/,*
Формируемые компетенции:

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

Занятие № 33. 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 развивающих игр:

Занятие № 34. Игры народов мира.
Учебная информация: *Белорусские народные игры без предметов («Кузнечики» , «Пастух и волк»); с предметами («Сбей картошку»);Русские народные игры без предметов («Третий лишний» , «Уголки»); с предметами («Охотники и утки» , «Круговая лапта»)*

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
Правила белорусских и русских народных игр	- правильно владеть техникой и тактикой белорусских и русских народных игр

Раздел 8. Гимнастика

Занятие № 35. Строевые и общеразвивающие упражнения.
Учебная информация: *Повторение и закрепление раннее 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 № 36. 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 № 37. 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
- 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 № 38. Контроль по модулю №1.

Модуль 2.
Раздел 9. Лыжная подготовка.
Занятие № 39. 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 № 40. Способы передвижения на лыжах: техника одновременных ходов.
Учебная информация: *Научить технике одновременных бесшажных, одношажных и двушажных ходов.*

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

Занятие № 41. 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

Раздел 10.Казахские национальные подвижные игры

Занятие № 42 . 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 №43. Вспомогательные игры.
Учебная информация: *Разучить «Ешке, чоп, касқыр» /задача-шутка/, «дауста, атыңды айтам » /угадай имя/, «Ұшты-ұшты» /летит-летит/, «Сокуртеке» /вернись на сво(место/,*

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

Занятие № 44. 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 развивающих игр:

Занятие № 45. Игры народов мира.
Учебная информация: *Белорусские народные игры без предметов («Кузнечики», «Пастух и волк»); с предметами («Сбей картошку»);Русские народные игры без предметов («Третий лишний» , «Уголки»); с предметами («Охотники и утки» , «Круговая лапта»)*

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
Правила белорусских и русских народных игр	- правильно владеть техникой и тактикой белорусских и русских народных игр

Занятие № 46. 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 №47. Контроль по модулю № 2

Легкая атлетика.

Занятие № 48. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
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»*

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

Занятие № 49. Бег на средние дистанции.
Учебная информация: *Бег на средние дистанции /400 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 № 50. 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 № 51.Баскетбол. Совершенствование техники игры в нападении.
Учебная информация: *Перемещение, бег, обычными и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину.*

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь

- методику выполнения технических приемов игры в нападении: - перемещений (бега, остановок, поворотов и прыжков); - владения мячом (ловля, передача, бросок, ведение, финт); - перемещений (стойки, бега, остановок и прыжков);	- правильно владеть техникой: - игры в нападении;

Занятие № 52.Баскетбол. Совершенствование техники игры в защите.
Учебная информация: *перемещения , защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед.*

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
- методику выполнения технических приемов игры в защите: - владения мячом (перехват, выбивание, вырывание, подбор, блокирование);	- правильно владеть техникой: - игры в защите;

Занятие № 53. Ручной мяч. Совершенствование техники игры в нападении.
Учебная информация: *Нападение; бег по прямой, с изменением направления в скорости; старты; прыжки остановки; повороты. Владение ловля на месте, движение в прыжке; передачи одной рукой сверху, снизу, от груди сбоку. Ведение мяча на месте, прямолинейное , с изменением направления и скорости. Броски мяча в ворота одной рукой сверху, снизу, сбоку, с откосом, штрафной, свободный*

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
- Методику выполнения технических приемов игры в нападении: - передвижений, ловли, передачи и ведения мяча, бросков по воротам.	- правильно владеть техникой: - игры в нападении;

Занятие № 54.Ручной мяч. Совершенствование техники игры в защите.
Учебная информация: *Перемещения, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами вперед, в сторону, назад. Блокирование «противника» без мяча и с мячом. Перехват мяча. Техника игры вратаря: стойка, передвижение, ловля, задержание и отбивание мяча.*

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
- стойки, передвижений, перехваты, блокирование.	- правильно владеть техникой: - игры в защите;

Занятие № 55. Волейбол. Техника игры в нападении.
Учебная информация: *Стойка и перемещения; техника владения мячом; подачи; передачи; нападающие удары.*

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
- методику выполнения технических приемов игры в нападении: - перемещений (ходьба, бег, скачки, прыжки, стойка); - владения мячом (передача, подача, нападающие удары);	- правильно владеть техникой: - игры в нападении;

Занятие № 56. Волейбол. Техника игры в защите.
Учебная информация: *Стойка и перемещения; техника владения мячом; прием мяча; блокирование.*

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь

перемещений (стойка, бег, скачки, прыжки); - владения мячом (приема и блокирования);	- правильно владеть техникой: - игры в защите;

Занятие № 57. Футбол. Техника игры в нападении.
Учебная информация: *Правила игры в футбол; удары по мячу; прием и передача мяча партнеру; удары по воротам*

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
- Методику выполнения технических приемов игры в нападении: - передвижений, пас и ведения мяча, ударов по воротам.	- правильно владеть техникой: -передвижений, пас и ведения мяча, ударов по воротам.

Занятие № 58.Футбол. Техника игры в защите.
Учебная информация: *Стойки игроков; перемещения; приемы мяча одной ногой и корпусом; остановки мяча грудью, ногами*

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
- стойки, перемещения, приемы мяча одной ногой и корпусом; остановки мяча грудью, ногами	- правильно владеть техникой: - стоек, перемещений, приемов мяча одной ногой и корпусом; остановок мяча грудью, ногами

Занятие № 59. Контроль по модулю № 3

Модуль № 4

Средства ФВ. Лыжная подготовка.

Занятие № 60. Техника основных строевых элементов на лыжах и с лыжами
Учебная информация: *Повторение строевых приемов с лыжами и на лыжах. Повторение поворотов на лыжах на месте: переступанием, махом, прыжком.*

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
- строевые приемы и упражнения с лыжами и на лыжах, стоя на месте и при передвижении в строю.	- выполнять строевые приемы и упражнения с лыжами, стоя на месте и при передвижении в строю.

Занятие № 61. 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 № 62. Способы передвижения на лыжах: техника одновременных ходов.
Учебная информация: *Научить технике одновременных бесшажных, одношажных и двушажных ходов*

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

Занятие № 63. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
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»*

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

Занятие № 64. Бег на средние дистанции.
Учебная информация: *Бег на средние дистанции /400 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 № 65. Контроль по модулю № 4
Занятие № 66. Дифференцированный зачет

№ Семестра	№ модуля	№п/п раздела и занятий	Количество учебного времени при очной форме обучения (час)			
			Наименование разделов и тем	Специальность «Сестринское дело»		
				Всего	Теория	Практика
I	№1	**Раздел 1**	**Теория физического воспитания**			
		Занятие 1	Введение в предмет физическое воспитание	2		2
		Раздел 2	**Легкая атлетика**			
		Занятие 2	Прыжки в длину с места	2		2
		Занятие 3	Прыжки в длину с разбега	2		2
		Занятие 4	Прыжки в высоту с разбега	2		2
		Занятие 5	Бег на короткие дистанции	2		2
		Занятие 6	Бег на средние дистанции	2		2
		Занятие 7	Бег на длинные дистанции	2		2
		Занятие 8	Толкание ядра	2		2
		Занятие 9	Виды испытаний президентских тестов: прыжки в длину с места, бег по дистанции 100 м.	2		2
		Занятие 10	Виды испытаний президентских тестов: кросс, подтягивание Ю	2		2
		Раздел № 3	**Спортивные игры – Баскетбол**			
		Занятие 11	Техника игры в нападении. Перемещения, остановки, повороты	2		2
		Занятие 12	Техника игры в защите. Перемещения, стойки игрока.	2		2
		Занятие 13	Тактика игры в нападении, взаимодействия игроков, заслоны, простейшие комбинации	2		2
		Занятие 14	Тактика игры в защите индивидуальная и зонная защита	2		2
		Занятие 15	Совершенствование техники и тактики игры в нападении и защите	2		2

		Раздел №4	**Ручной мяч**			
		Занятие 16	Техника игры в нападении: передвижения, передача-ловля, ведение, броски по воротам	2		2
		Занятие 17	Техника игры в защите: стойки игрока, перехваты, блокирование	2		2
		Занятие 18	Техника игры в нападении: «Быстрый прорыв»	2		2
		Занятие 19	Тактика игры в защите: индивидуальная и данная защита, правила игры	2		2
		Занятие 20	Совершенствование техники и тактики игры в нападении и защите	2		2
		Раздел №5	**Волейбол**			
		Занятие 21	Техника игры в нападении: передачи, подачи, нападающие удары	2		2
		Занятие 22	Техника игры в защите: стойки игрока, перемещения, прием мяча, блокирование	2		2
		Занятие 23	Техника игры в нападении: выбор места для второй передачи и удара	2		2
		Занятие 24	Тактика игры в защите	2		2
		Занятие 25	Совершенствование техники и тактики игры в защите и нападении	2		2
		Раздел №6	**Футбол**			
		Занятие 26	Техника игры в нападении передачи, приемы мяча и удары поворотом	2		2
		Занятие 27	Техника игры в защите: стойки и перемещения; прием мяча, блокирование	2		2
		Занятие 28	Тактика игры в нападении: выбор места для приема мяча и удара по воротам	2		2
		Занятие 29	Тактика игры в защите: понятие персональной опеки игроков соперника	2		2
		Занятие 30	Совершенствование техники и тактики игры в нападении и защите	2		2

		Раздел № 7	**Казахские национальные, народные и подвижные игры**			
		Занятие 31	Казахские специализированные игры	2		2
		Занятие 32	Вспомогательные игры	2		2
		Занятие 33	Развивающие игры	2		2
		Занятие 34	Игры народов мира	2		2
		Раздел № 8	**Гимнастика**			
		Занятие 35	Строевые и обще-развивающие упражнения	2		2
		Занятие 36	Прикладные упражнения (лазание и Перелазание)	2		2
		Занятие 37	Акробатические упражнения (перекаты, группировка, кувырки)	2		2
		Занятие 38	Контроль по модулю № 1	2		2
		Раздел № 9	**Лыжная подготовка**			
		Занятие 39	Способы передвижения на лыжах: техника ступающего и скользящего шагов	4		4
II	№2	Занятие 40	Способы передвижения на лыжах: техника одновременных ходов	4		4
		Занятие 41	Способы передвижения на лыжах: техника попеременных ходов	4		4
		Раздел №10	**Казахские национальные, народные и подвижные игры**			
		Занятие 42	Казахские специализированные игры	2		2
		Занятие 43	Вспомогательные игры	2		2
		Занятие 44	Развивающие игры	2		2
		Занятие 45	Игры народов мира	2		2
		Занятие 46	Бег на длинные дистанции	2		2
		Занятие 47	Контроль по модулю № 2	2		2
		Раздел № 11	**Средства ФВ**			
		Занятие 48	Бег на короткие дистанции	2		2
		Занятие 49	Бег на средние дистанции	2		2

			нападении			
		Занятие 52	Баскетбол. Совершенствование техники игры в защите	2		2
		Занятие 53	Ручной мяч. Совершенствование техники игры в нападении	2		2
		Занятие 54	Ручной мяч. Совершенствование техники игры в защите	2		2
		Занятие 55	Волейбол. Совершенствование техники игры в нападении	2		2
		Занятие 56	Волейбол. Совершенствование техники игры в защите	2		2
		Занятие 57	Футбол. Совершенствование техники игры в нападении	2		2
		Занятие 58	Футбол. Совершенствование техники игры в зашите	2		2
		Занятие 59	Контроль по модулю №3	2		2
		Раздел №12	**Средства ФВ. Лыжная подготовка**			
		Занятие 60	Техника основных строевых элементов на лыжах и с лыжами. Совершенствование строевых приемов и упражнений.	4		4
		Занятие 61	Способы передвижения на лыжах:Совершенствование техники ступающего и скользящего шагов	4		4
IV	№4	Занятие 62	Способы передвижения на лыжах: совершенствование техники одновременных ходов	4		4
		Занятие 63	Бег на короткие дистанции	2		2
		Занятие 64	Бег на средние дистанции	2		2
		Занятие 65	Контроль по модулю №4	2		2
		Занятие 66	Дифференцированный зачет	2		2

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. Тренажёры . 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
«Сестринское 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	1 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 мегров (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 девушка	75	65	60	65	60	50
12	Тур. поход с проверкой тур. навыков	Однодневный выход на 20 километров						
13	Профессионально прикладная физическая подготовка	Упражнения и нормативы разрабатываются преподавателями физ. воспитания с учетом профиля специалистов						