

Приложение 7
к приказу Министра образования и
науки Республики Казахстан
от «___» _____ 2018 года
№ _____

**Типовая учебная программа общеобразовательной дисциплины
«Физическая культура» для организаций высшего и (или) послевузовского
образования**

Глава 1. Общие положения

1. Настоящая типовая учебная программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для организаций высшего и (или) послевузовского образования (далее - программа) разработана в соответствии с подпунктом 5-2) статьи 5 Закона Республики Казахстан от 27 июля 2007 года «Об образовании» и определяет цель, задачи, структуру, содержание, методы обучения.

2. Настоящая программа направлена на изучение общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», предусматривающая физическую подготовку в соответствии с мировыми стандартами образования. Программа определяет совместное сотрудничество преподавателя и студента в процессе физического воспитания на всем протяжении обучения в контексте требований к уровню освоения дисциплины.

3. Продолжительность обучения по настоящей программе в соответствии со структурой образовательной программы высшего образования составляет 240 академических часов (8 академических кредитов).

Глава 2. Цель, задачи и ожидаемые результаты программы

4. Целью программы является формирование социально-личностных компетенций студентов и способности целенаправленно использовать средства и методы физической культуры, обеспечивающие сохранение, укрепление здоровья для подготовки к профессиональной деятельности; к стойкому перенесению физических нагрузок, нервно-психических напряжений и неблагоприятных факторов в будущей трудовой деятельности.

5. Для реализации цели должны решаться следующие образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи:

Нормативтік құқықтық актілерді мемлекеттік тіркеудің тізіліміне № 17651 болып енгізілді

ИС «ИПГО». Копия электронного документа. Дата 05.11.2018.

1) дать базовые научно-обоснованные знания об использовании физической культуры и спорта в развитии жизненно важных физических качеств для сохранения здоровья и поддержания оптимальной профессиональной работоспособности;

2) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом;

3) укрепление здоровья, закаливание и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов трудовой деятельности;

4) воспитание дисциплинированности, коллективизма, товарищеской взаимопомощи;

5) воспитание психической устойчивости, уверенности в своих силах, целеустремленности, смелости и решительности, инициативности, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания;

6) развитие и совершенствование основных двигательных качеств – выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости;

7) обеспечить приобретени
е разносторонних умений и навыков по развитию физических способностей, социально-культурного опыта и социально-культурных ценностей физической культуры и спорта;

8) развитие коммуникативных навыков, в частности способности использовать информацию из различных источников, четко представлять ее в соответствующей форме;

9) развитие навыков мышления, навыков саморазвития и исследовательских навыков.

6. По итогам освоения программы обучающийся обладает следующими компетенциями:

1) личностными:
готовность и способность к саморазвитию и личностному самоопределению;

готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

2) метапредметными:
способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности.

формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности.

3) предметными:

Нормативтік құқықтық актілерді мемлекеттік тіркеудің тізіліміне № 17651 болып енгізілді

умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

Глава 3. Структура и содержание программы

7. Структурирование содержания дисциплины осуществляется посредством выделения в нем укрупненных дидактических единиц (модуль, раздел). Структура содержания дисциплины включает: введение; разделы (модули); темы учебных практических занятий.

8. Содержание программы основывается на следующих концептуальных позициях:

- 1) общеобразовательной направленности процесса физического воспитания;
- 2) интегративности функций физической культуры;
- 3) системности учебно-воспитательного процесса;
- 4) профессионально-прикладной направленности физического воспитания;
- 5) нормативном и методическом обеспечении образованности студентов в области физической культуры и спорта;
- 6) этапной и итоговой аттестации студентов по физической культуре.

9. Методы и технологии обучения, используемые в процессе реализации программы:

- 1) технологии проблемно-модульного обучения;
- 2) технологии учебно-исследовательской деятельности;
- 3) коммуникативные технологии (дискуссия, пресс-конференция, учебные дебаты и другие активные формы и методы);
- 4) метод кейсов (анализ ситуации);
- 5) игровые технологии, в рамках которых студенты участвуют в деловых, ролевых, имитационных и других играх.

10. Содержание программы соответствует распределению студентов по четырем учебным отделениям: основное, подготовительное, специальное (включая группы лечебной физической культуры), спортивное. Распределение обучающихся в учебные отделения проводятся в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья, физического развития, физической и спортивной подготовленности. Из одного учебного отделения (группы) в другое обучающиеся могут переводиться после окончания учебного года или семестра. Перевод обучающихся в подготовительное и специальное медицинские учебные отделения в связи с заболеванием может осуществляться в любое время учебного года. В основном и подготовительном учебных отделениях обучающиеся распределяются в учебные группы общей физической подготовки и группы по видам спорта. В подготовительную группу распределяются студенты, имеющие низкий

Нормативтік құқықтық актілерді мемлекеттік тіркеудің тізіліміне № 17651 болып енгізілді

уровень физического состояния или незначительные отклонения в состоянии здоровья. В специальном учебном отделении обучающиеся, отнесенные по данным медицинского обследования, распределяются в специальную медицинскую группу или в группу лечебной физической культуры. В спортивном учебном отделении наполняемость групп зависит от вида и спортивной квалификации занимающихся. Учебные группы спортивной специализации по игровым видам спорта создаются с наполняемостью двойного состава игроков.

11. Практические занятия предусматривают освоение знаний, двигательных умений и навыков, формирование у обучающихся опыта реализации физкультурно-оздоровительных и тренировочных программ:

1) Учебные (аудиторные) занятия являются основной формой физического воспитания. Учебные занятия состоят из методико-практического и учебно-тренировочного разделов. Методический раздел практических занятий направлен на: освоение методики подбора физических упражнений и видов спорта; составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений; умение осуществлять контроль и самоконтроль в процессе занятий, страховку и самостраховку; освоение навыков судейства соревнований.

Учебно-тренировочные занятия направлены на: повышение уровня физической подготовленности и развитие физических качеств; освоение техники видов спорта; подготовку студентов к участию в массовых спортивных соревнованиях; освоение и совершенствование навыков профессионально-прикладной подготовки в соответствии с требованиями специальности.

2) Внеучебные (внеаудиторные) формы занятия организуются для обеспечения достаточного двигательного режима обучающихся:

1. физические упражнения в режиме дня (утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ), атлетические занятия, оздоровительные плавание, ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на коньках, инновационные, нетрадиционные оздоровительные технологии по возможностям образовательного учреждения);

2. занятия в спортивных секциях, оздоровительных, атлетических и клубах по интересам;

3. внеаудиторные занятия обеспечивают поддержание студентами высокого уровня физической работоспособности и способствуют выполнению требований программы. Руководство, контроль и консультирование всех форм занятий осуществляется профессорско - преподавательским составом кафедр физического воспитания и спорта.

12. Оценка компетенций обучающихся (в целях формирования современных социально-личностных и социально-профессиональных компетенций выпускника) осуществляется по следующим критериям: демонстрация понимания обновленной программы, владения терминологией, использование полученных знаний; внедрение в практику проведения

Нормативтік құқықтық актілерді мемлекеттік тіркеудің тізіліміне № 17651 болып енгізілді

самостоятельных практических занятий, дискуссионные формы.

Обязательным условием допуска студента к выполнению аттестационных нормативов является:

- выполнение требований теоретического раздела программы по семестрам и курсам обучения;
- регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая необходимый уровень физического и функционального состояния организма;
- прохождения тестирования физической подготовленности;
- формирование умений и навыков в профессионально-физической подготовке.

Студенты, освобожденные от занятий на длительные сроки и студенты групп лечебной физической культуры, сдают аттестацию на кафедре физического воспитания и спорта на основании следующих нормативных требований:

- оценка уровня теоретических знаний по обязательным лекциям по дисциплине «Физическая культура»;
- оценка самостоятельного освоения дополнительной тематики по физической культуре с учетом состояния здоровья студента, показаний и противопоказаний к применению физических упражнений;
- участие студентов в научно-исследовательской работе кафедры по проблемам оздоровительной и адаптивной физической культуры.

13. Тематические планы входящие в теоретический и практический (методический) разделы дисциплины приведены в приложении к настоящей программе.

Приложение
к типовой учебной программе
общеобразовательной дисциплины
«Физическая культура» для
организаций высшего и (или)
послевузовского образования
образования

1. Тематический план входящий в теоретический раздел дисциплины

1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Казахстан.

2. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ).

Формы и методы формирования ЗОЖ в рамках системы профессионального образования. Повышения мотивации к ведению ЗОЖ студентов.

3. Естественно-научные основы физического воспитания.

Понятие о социально-биологических основах физической культуры. Основные системы организма. Физиология двигательной активности.

4. Современные оздоровительные системы и основы контроля физического состояния организма.

Характеристика современных оздоровительных технологий. Педагогический контроль, самоконтроль и оценка функционального состояния, физического развития и физической подготовленности студентов. самоконтроля. Коррекция занятий по результатам контроля и самоконтроля.

5. Основные методики самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Содержание, формы и методика самостоятельных занятий. методика их применения. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.

6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

Цель, средства и организация ППФП студентов.

2. Тематический план входящий в практический (методический) раздел дисциплины

Общая физическая подготовка (развитие физических качеств). При планировании материала практического раздела рекомендуется использовать следующие средства для развития физических качеств:

Нормативтік құқықтық актілерді мемлекеттік тіркеудің тізіліміне № 17651 болып енгізілді

Быстрота. Бег: обычный, семенящий, трусцой, поднимая бедро, захлестывая голень. Бег по виражу, челночный бег. Эстафеты.

Выполнение различных упражнений на скорость (элементы гимнастики, подвижных и спортивных игр).

Выносливость. Оздоровительный бег и лыжная подготовка (для вузов северных регионов). Освоение техники бега по пересеченной местности. Кроссовая подготовка.

Гибкость. Общеразвивающие упражнения с предметами и без них, с активным и пассивным сопротивлением, широкие махи.

Ловкость, координация движений и равновесие. Гимнастические и акробатические упражнения с предметами и без них. Подвижные и спортивные игры. Комплексные эстафеты (с элементами прыжков, бега, метаний, кувырков). Общеразвивающие упражнения в ходьбе.

Сила. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения на гимнастических и вспомогательных снарядах. Упражнения в подтягивании и сопротивлении, перенос тяжестей. Выполнение упражнений по методу круговой тренировки.

Специальная физическая подготовка. Для выбора средств специальной физической подготовки могут быть использованы упражнения различные по организации, методическому обеспечению, с учетом региона.

Специальные упражнения для развития быстроты и выносливости:

- специальные упражнения спринтера, стартовые рывки, ускорения, набегания;
- контрольные старты: 100м, 500м, 1000м;
- выполнение различных упражнений на скорость (элементы гимнастики, подвижных и спортивных игр);
- комплексы общих и специальных упражнений средневики, стайера;
- освоение техники лыжных ходов;
- выполнение различных усилий в умеренном темпе продолжительностью до 10-15 минут и 18-25 минут;
- участие в соревнованиях по легкой атлетике и лыжам.

Специальные упражнения для развития гибкости:

- простые пружинистые и маховые движения с дозированной и максимальной внешней помощью, с отягощением и без них;
- повторные пружинистые движения;
- упражнения статических положений с возможно большей степенью растяжения без снарядов и с использованием гимнастических снарядов.

Специальные упражнения для развития ловкости, координации и равновесия:

- подвижные и спортивные игры. Имитационные и отвлекающие действия;
- комплексные эстафеты (с элементами прыжков, бега, метаний,

Нормативтік құқықтық актілерді мемлекеттік тіркеудің тізіліміне № 17651 болып енгізілді

кувырков);

- совершенствование равновесия при катании на лыжах, коньках, езде на велосипеде, роликовых коньках.

Специальные упражнения для развития силы:

- Элементы тяжелой атлетики. Общеразвивающие и специальные упражнения тяжелоатлета. Освоение техники силовых движений-толчок, рывок;

- Элементы гиревого спорта. Общеразвивающие и специальные упражнения. Освоение техники рывка и жима гири; освоение комплексов упражнений оздоровительно-силовой и тренировочной направленности;

- Элементы атлетической гимнастики. Общеразвивающие и специальные комплексы упражнений с предметами (эспандеры, амортизаторы, гантели) и с преодолением собственного веса. Выполнение упражнений для различных мышечных групп, выполняемых на тренажерах.

Виды спорта (гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика, лыжный спорт, плавание).

Гимнастика. Общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, используемые под эмоционально-ритмическую музыку. Формы танцевальных упражнений. Выполнение зачетных и соревновательных ритмо-танцевальных программ.

Атлетическая гимнастика. Общеразвивающие упражнения: с гантелями; с гирями; с эспандером; с металлической палкой; на тренажерах; со штангой. Упражнения для устранения различных дефектов телосложения, а также для укрепления мышц и повышения работоспособности.

Спортивные и подвижные игры.

Баскетбол. Правила соревнований. Защитная стойка, повороты, прыжки, передвижения, ведение, ловля передачи, броски. Обучение техническим и основам тактических действий. Командная игра.

Волейбол. Правила соревнований. Стойка и передвижение. Прием и передача мяча на месте и с передвижением (вперед, назад, влево, вправо). Действия с мячом. Поддачи мяча. Командная игра.

Футбол. Правила соревнований. Передача мяча ногой партнеру на месте и с передвижением в разные стороны. Удары мяча ногой с последующим попаданием в ворота. Приемы мяча. Перемещения футболиста без мяча и с мячом. Удары по мячу. Ведение мяча. Отбор мяча. Техника игры вратаря. Командная игра.

Гандбол. Передвижения, ловля и передачи, броски, ведение и обманные действия, заслоны, блокирование и перехват. Обучение техническим и основам тактических действий в нападении и защите. Командная игра.

Подвижные игры.

Примерные подвижные игры: «Метко в цель», метание «тарелок», «Охотники и зайцы», «Передал-садись», «Подвижная мишень», «Успей точно

Нормативтік құқықтық актілерді мемлекеттік тіркеудің тізіліміне № 17651 болып енгізілді

передать», «Сбей мяч», «Попади в круг», «Кто дальше», «Метко в ворота», «Точная передача», «Обведи и забей мяч в ворота», «Футбольный слалом», «За мячом», «Поймай мяч», «Мяч водящему», «Жонглирование двух мячей», «Мяч в воздухе», а также казахские национальные игры: «Ақсүйек», «Қармақ», «Үйрек ату», «Көмбеден доп шығару», «Аң аулау», «Таяқ жүгірту», «Садақ ату», «Қақпа тас», «Қарагие».

Легкая атлетика. Правила соревнований. Бег. Метания. Прыжки.

Лыжный спорт. Правила соревнований. Выполнение строевых команд на лыжах, передвижение с лыжами и на лыжах различными способами на учебной площадке и на учебной лыжне. Преодоление подъемов и спусков, торможение и повороты на месте и в движении. Техника передвижения на лыжах по пересеченной местности. Прохождение дистанции в медленном и среднем темпах на время. Эстафеты на лыжах. Изучение техники различных шагов.

Плавание. Правила соревнований. Формирование навыков поведения на воде. Общеразвивающие и специальные упражнения пловца. Освоение техники основных способов плавания.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Выбор средств ППФП обуславливается направленностью на обеспечение эффективной адаптации организма к сложным факторам трудовой деятельности, повышению устойчивости к климатическим условиям производства, а также расширению арсенала прикладных двигательных координаций, участвующих в формировании и закреплении трудовых навыков.

Современные оздоровительные системы (дыхательная: парадоксальная гимнастика А. Стрельниковой, «бодифлекс» - система дыхательных упражнений, соединенная с упражнениями на растяжку, К. Динейки релаксационная: мышечная релаксация, ритмическая гимнастики: на осанку, равновесие, с предметами; аэробика: система упражнений из циклических видов спорта направленная на повышение функциональных возможностей основных систем организма, калланетика: система упражнений, выполняемых основном, в изометрическом режиме и вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп, фитнес: общий фитнес, физический и спортивно-ориентированный, шейпинг: научно-обоснованная система оздоровительной физической культуры для девушек, направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма. Пилатес: система упражнений является безопасной из всех видов фитнеса, направленная на реабилитацию перенесенных травм и болезней, стретчинг: комплекс упражнений для улучшения физического здоровья, посредством растягивания мышц, сухожилий и связок, воркаут); суставная гимнастика С.М. Бубновского. Упражнения суставной гимнастики прокачивают мышцы, устраняя застойные явления в них, активизируют лимфо и кровообращение.

Контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.

Нормативтік құқықтық актілерді мемлекеттік тіркеудің тізіліміне № 17651 болып енгізілді

Простейшие методы самонаблюдения за результатами занятий физическими упражнениями. Ведение дневника самоконтроля и его значение в процессе наблюдения за состоянием здоровья студентов. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Диагностика состояния здоровья организма под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом. Использование стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и упражнений, тестов для оценки физического развития, функционального состояния систем организма, физической подготовленности.

Планирование в спортивном учебном отделении осуществляется с учетом спортивной квалификации обучающихся и видов спорта. В группах спортивного отделения могут заниматься одновременно обучающиеся разных курсов и факультетов.

Список литературы

1. Бароненко В.А. «Здоровье и физическая культура студента»: Учебное пособие / В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2012. - 336 с.
2. Евсеев Ю.И. «Физическая культура»: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 444 с.
3. Виленский М.Я. «Физическая культура и здоровый образ жизни студента»: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.
4. Кобяков Ю.П. «Физическая культура. Основы здорового образа жизни»: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 с.
5. Мельников П.П. «Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров)» / П.П. Мельников. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.