

Ақмола облысы білім басқармасының
жаңындағы «Есіл қаласы, агротехникалық колледжі»
мемлекеттік коммуналдық қазаналық кәсіпорны

Оқу - әдістемелік бірлестік отырысында
қаралды және мақұлданды

Рассмотрена и одобрена на заседании
учебно-методического совета

№ хаттама/ протокол № 4 от « 21 » 08 2021г,
ӘБ төрайымы/Председатель МС А.З.Исмаилов

Бекітемін

директордың оқу жұмысы жөніндегі орынбасары

Утверждаю

Заместитель директора по учебной работе

от « 21 » 08 2021г

А.З.Исмаилов Д.Шульга



Оқу жұмыс бағдарламасы
Рабочая учебная программа

Пән /Дисциплина	Физическая культура
Мамандығы Специальность	07150500 «Дәнекерлеу ісі (түрлері бойынша)» «Сварочное дело (по видам)» 10130300 «Есеп және аудит» «Учет-аудит» 10130300 «Тамбақандыруды ұйымдастыру» «Организация питания» 07161600 «Ауыл шаруашылығын механикаландыру» «Механизация сельского хозяйства»
Біліктілігі Квалификация	3W07150501 «Электрлі газбен дәнекерлеуші» «Электрогазосварщик» 3W04110101 «Бухгалтер-кассир» «Бухгалтер-кассир» 3W10130301 3W10130302 «Кондитер-әрлеуші» «Аспаз» «Кондитер-оформитель» «Повар» 3W07161601 «Ауыл шаруашылығы өндірісінің» 3W07161603 «Жөндеуші ө слесарь» «Тракторист – машинист сельскохозяйственного производства» «Слесарь - ремонтник»
Оқу түрі Форма обучения	күндізгі очная
Базасында На базе	пегізгі орта білім беру основного среднего образования
Жалпы сағат саны Общее количество часов	120
Әзірлеуші/ Разработчик	Кононенко Эдуард Владимирович Скороход Сергей Андреевич
Қолы/ Подпись	

Содержание

№	Наименование	Страница
1.	Пояснительная записка	4
2.	Тематический план учебной дисциплины	6
3.	Результаты обучения и критерии оценки	8
4.	Контрольные нормативы физической подготовленности студентов	15
5.	Перечень литературы и средств обучения	15

1. Пояснительная записка

Типовая учебная программа разработана в соответствии с приказами Министра образования и науки Республики Казахстан от 31 октября 2018 года № 604 «Об утверждении государственных общеобязательных стандартов образования всех уровней образования» и от 8 ноября 2012 года № 500 «Об утверждении типовых учебных планов начального, основного среднего, общего среднего образования Республики Казахстан».

Список рекомендуемой литературы составлен на основе Приказа Министра образования и науки Республики Казахстан от 17 мая 2019 года № 217 "Об утверждении перечня учебников, учебно-методических комплексов, пособий и другой дополнительной литературы, в том числе на электронных носителях".

Физическая культура как учебная дисциплина по техническому и профессиональному образованию по обновленному содержанию способствует формированию личности, готовой к активной творческой самореализации в сфере общечеловеческой культуры.

Цель: повышение мотивации обучающихся к укреплению физического и психического здоровья с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, приобретение обучающимися спортивно-специфических двигательных навыков и развитие физических способностей.

Задачи:

1) укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; совершенствование технико-тактических действий в базовых видах спорта;

2) воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребностей в его укреплении и длительном сохранении;

3) освоение знаний об истории и современном развитии физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;

4) воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

5) формирование морально-волевых качеств.

Изучение предмета "Физическая культура" позволит обучающимся:

1) осознать важность и необходимость соблюдения правил личной гигиены; применять приобретенные предметные знания, умения и навыки в повседневной жизни;

2) узнать о влиянии физических упражнений на физическую и энергетическую системы человека;

3) развивать личные и морально-нравственные качества и осознавать необходимость честной игры и непрерывного саморазвития;

4) оценивать необходимость в улучшении двигательных компетенций в своем физическом развитии; оценивать значение занятий физическими

упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленности.

Объем учебной нагрузки по учебному предмету "Физическая культура" составляет: 4 часа в неделю, 120 часов.

Основными формами организации педагогической системы физического воспитания для технического и профессионального образования являются: 1) уроки физической культуры; 2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня; 3) спортивные соревнования и праздники; 4) занятия в спортивных секциях и кружках; 5) самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние задания). Занятия являются основной формой организации учебной деятельности обучающихся в процессе развития физической культуры.

Распределение обучающихся, относящихся к специальной медицинской группе для занятий по учебному предмету "Физическая культура", производится на основании медицинского осмотра медицинским работником организации образования с обязательным предъявлением справок. Обучение в этих группах проводится по специальной профилактической программе в зависимости от вида заболевания.

Настоящая программа отражает содержание всех основных форм физической культуры, составляющих целостную систему физического и нравственного воспитания для технического и профессионального образования и позволяет последовательно решать эти задачи на протяжении всех лет обучения.

В процессе проведения занятий по физической культуре осуществляются межпредметные связи со следующими дисциплинами:

- 1) "Казахский язык", "Русский язык", "Английский язык": пополнение словарного запаса терминами из области физической культуры;
- 2) "Физика": использование знаний, полученных о понятиях "механическая работа", "сопротивление воздуха", "масса тела", "неравномерное и равномерное скольжение", "мощность";
- 3) "Алгебра и начала анализа", "Геометрия": измерение длины, высоты, скорости, расстояния, времени, расчет разбега при прыжках в длину и высоту;
- 4) "Биология": использование материала о негативном влиянии курения и алкоголя на организм, об обмене веществ;
- 5) "История Казахстана" "Всемирная история": история олимпийского движения; история возникновения казахских национальных видов спорта;
- 6) "География": знание сторон света, умение ориентироваться на местности по различным признакам, по карте;
- 7) "Начальная военная и технологическая подготовка": использование строевых упражнений; прохождение полос препятствий; обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях; воспитание патриотизма, любви к своей Родине.

При разработке рабочих учебных программ рекомендуется с учетом местных климатических условий заменять зимние виды спорта занятиями оздоровительного бега и другими аэробными нагрузками.

При отсутствии возможности заниматься плаванием время, отведенное на реализацию программы по плаванию, по решению педагогического совета используется для дальнейшего совершенствования навыков в спортивных играх.

При создании рабочих учебных программ организация технического и профессионального образования имеет право:

- выбирать различные технологии обучения, формы, методы организации и виды контроля учебного процесса;
- распределять общий объем часов учебного времени на разделы и темы (от объема часов, выделенного на изучение дисциплины);
- обоснованно изменять учебную программу в изучении ее порядка;
- изменен порядок изучения подразделов согласно положению областной Спартакиады «Кезен» среди учащихся технического и профессионального образования Акмолинской области.

2. Тематический план учебной дисциплины

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Занятия	
			теоретические	практические
Раздел 1. Знания о физической культуре		4	4	-
1	Тема 1. Техника безопасности на занятиях Физическая культура; Физическая культура человека		2	
2	Тема 2. История развития физкультуры и спорта в Казахстане		1	
3	Тема 3. Физическая культура и спорт в современном обществе		1	
Раздел 2. Средства физического воспитания				
Подраздел 1. Легкая атлетика		16	-	16
1	Тема 1. Техника безопасности. Низкий старт. Бег на короткие дистанции.			2
2	Тема 2. Высокий старт. Бег на средние дистанции			2
3	Тема 3. Бег на длинные дистанции.			2
4	Тема 4. Техника финиширования. Рубеж №1			2
5	Тема 5. Техника прыжка в длину с места.			2
6	Тема 6. Техника прыжка в длину с разбега. гр.			2
7	Тема 7. Метание гранаты.			2
8	Тема 8. Техника эстафетного бега. Рубеж №2			2
Подраздел 2. Спортивные игры		60	-	60
1	Тема 1. Футзал. Техника безопасности. Основные правила			2

	игры			
2	Тема 2. Футзал. Перемещение игроков по полю			2
3	Тема 3. Футзал. Владение мячом			2
4	Тема 4. Футзал. Индивидуальные действия игроков в нападении и защите. Рубеж №1			4
5	Тема 5. Футзал. Индивидуальные действия игроков в нападении и защите			2
6	Тема 6. Футзал. Техника-тактические действия игроков при стандартных положениях.			2
7	Тема 7. Футзал. Техника-тактические действия игроков при стандартных положениях.			2
8	Тема 8. Футзал. Игра по всем правилам. Рубеж №2			2
9	Тема 9. Волейбол. Техника безопасности. Основные правила игры			2
10	Тема 10. Волейбол. Перемещение игроков			2
11	Тема 11. Волейбол. Стойка волейболиста			2
12	Тема 12. Волейбол. Передача мяча сверху			2
13	Тема 13. Волейбол. Передача мяча снизу			2
14	Тема 14. Волейбол. Подача мяча. Рубеж №1			2
15	Тема 15. Волейбол. Прием мяча с подачи.			2
16	Тема 16. Волейбол. Атакующие действия			2
17	Тема 17. Волейбол. Игра в защите			2
18	Тема 18. Волейбол. Командные действия игроков в нападении и защите. Рубеж № 2			2
19	Тема 19. Баскетбол. Техника безопасности. Правила игры			2
20	Тема 20. Баскетбол. Перемещение игроков на площадке			2
21	Тема 21. Баскетбол. Техника игры в нападении			2
22	Тема 22. Баскетбол. Техника игры в защите			2
23	Тема 23. Баскетбол. Передачи мяча в движении. Рубеж №1			2
24	Тема 24. Баскетбол. перехваты и выбивания мяча			2
25	Тема 25. Баскетбол. Штрафной бросок			2
26	Тема 26. Баскетбол. Командные действия игроков в нападении и защите.			2
27	Тема 27. Баскетбол. Командные действия игроков в нападении и защите. Рубеж №2			2
28	Тема 28. Настольный теннис. Техника безопасности. Правила игры.			2
29	Тема 29. Настольный теннис. Стойка и передвижение.			2
30	Тема 30. Настольный теннис. Подачи и присмы. Рубеж №1			2
Подраздел 3. Гимнастика		12	-	12
1	Тема 1. Техника безопасности. Виды гимнастики			2
2	Тема 2. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Рубеж №1			2
3	Тема 3. Прикладные упражнения.			2
4	Тема 4. Акробатические упражнения. Рубеж №2			2
5	Тема 5. Элементы производственной гимнастики. Элементы оздоровительной гимнастики			2
6	Тема 6. Элементы атлетической гимнастики. Рубеж №3			2
Подраздел 4. Национальные виды спорта		10	-	10
1	Тема 1. Тогыз кумалак. Техника безопасности. Правила игры			2

2	Тема 2. Тогыз кумалақ Техничко-тактические действия нападения			2
3	Тема 3. Тогыз кумалақ. Техничко-тактические действия защиты. Рубеж №1			2
4	Тема 4. Асык ату. Техника безопасности. Правила игры			2
5	Тема 5. Асык ату. Техничко-тактические действия нападения. Рубеж №2			2
Подраздел 5. Зимние виды спорта		12	-	12
1	Тема 1. Лыжный спорт. Техника безопасности. Техника попеременного хода.			2
2	Тема 2. Техника перехода от одновременных ходов к перемешным и обратно. Техника поворотов и торможения.			2
3	Тема 3. Техника спусков и подъемов. Техника преодоления неровностей. Рубеж №1- лыжные гонки 1,3 км.			2
4	Тема 4. Лыжный спорт. Полукошковый ход. Одновременный двухшажный коньковый ход			2
5	Тема 5. Лыжный спорт. Коньковый ход без отталкивания руками			2
6	Тема 6. Лыжный спорт. Попеременный коньковый ход. Рубеж №2- лыжные гонки 3,5 км.			2
Подраздел 6. Президентские тесты		6	-	6
1	Тема 1. Президентское тестирование			2
2	Тема 2. Президентское тестирование			2
3	Тема 3. Президентское тестирование			2
Всего по дисциплине (по кредиту)		120	4	116

3. Результаты обучения и критерии оценки

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Результаты обучения	Критерии оценки
1	Знания о физической культуре	Техника безопасности на занятиях физической культуры. Физическая культура человека. История развития физкультуры и спорта в Казахстане. Физическая культура и спорт в современном обществе.	1. Знать технику безопасности на занятиях физической культуры и необходимость ведения здорового образа жизни.	1. Перечисляет правила техники безопасности на занятиях физической культуры; 2. Выполняет требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах, на стадионе и на спортивных площадках; 3. Объясняет необходимость ведения здорового образа жизни для улучшения физических качеств.
			2. Знать основы и	1. Перечисляет основы и

			<p>принципы оказания первой доврачебной помощи.</p>	<p>принципы оказания первой доврачебной (медицинской) помощи при различных травмах и несчастных случаях;</p> <p>2. Определяет характерные признаки различных видов травм и кровотечений.</p>
2	Легкая атлетика	<p>Техника безопасности в легкой атлетике.</p> <p>Бег на короткие дистанции.</p> <p>Низкий старт.</p> <p>Бег на средние дистанции.</p> <p>Высокий старт.</p> <p>Бег на длинные дистанции.</p> <p>Техника финиширования.</p> <p>Техника прыжка в длину с места.</p> <p>Техника прыжка в длину с разбега.</p> <p>Метание гранаты.</p> <p>Эстафетный бег.</p>	<p>1. Знать правила техники безопасности легкой атлетики на занятиях физической культуры.</p>	<p>1. Объясняет правила техники безопасности легкой атлетики на занятиях физической культуры;</p> <p>2. Выполняет требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе при занятиях легкой атлетикой;</p> <p>3. Соблюдает гигиенические правила на занятиях физической культуры;</p> <p>4. Оценивает эффективность выполнения физических упражнений.</p>
			<p>2. Выполнять общеразвивающие и специально-беговые упражнения.</p>	<p>1. Объясняет основы физиологии и профилактики травматизма;</p> <p>2. Анализирует функциональное состояние собственного организма при выполнении физических упражнений с целью достижения оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;</p> <p>3. Выполняет технико-тактические действия при выполнении специальных беговых упражнений;</p> <p>4. Различает общеразвивающие и специальные беговые упражнения.</p>
			<p>3. Владеть технико-тактической подготовкой в беге на средние и дальние дистанции.</p>	<p>1. Различает фазы бега на короткие, средние и дальние дистанции;</p> <p>2. Применяет технико-тактическую подготовку в беге на средние и дальние дистанции;</p> <p>3. Выполняет подводящие</p>

				упражнения для овладения техникой бега на средние и дальние дистанции; 4. Различает технику низкого и высокого старта.
			4. Владеть техникой прыжка в длину с места и техникой прыжка в длину с разбега.	1. Различает фазы прыжка в длину с места и прыжка в длину с разбега; 2. Выполняет подводящие упражнения для овладения техникой прыжка в длину с места и техникой прыжка в длину с разбега; 3. Использует технико-тактическую подготовку в прыжке в длину с места и в длину с разбега.
			5. Владеть техникой метания гранаты и техникой эстафетного бега.	1. Определяет фазы метания гранаты и правило эстафетного бега; 2. Выполняет подводящие упражнения для овладения техникой метания гранаты и техникой эстафетного бега; 3. Выполняет элементы технико-тактической подготовки в метании гранаты и эстафетного бега.
3.	Спортивные игры	Футзал. Техника безопасности. Основные правила игры. Перемещение игроков по полю. Владение мячом. Индивидуальные действия игроков в нападении и в защите. Волейбол. Техника безопасности. Основные правила игры. Перемещение игроков. Стойка волейболиста. Передача мяча сверху. Передача мяча снизу.	1. Знать правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры.	1. Объясняет правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры; 2. Выполняет требования техники безопасности по игровым видам спорта и правила поведения в спортивных залах; 3. Соблюдает гигиенические правила на занятиях спортивных игр.
			2. Знать правила игры по видам спорта (футзал, волейбол, баскетбол, и т.д. настольный теннис).	1. Перечисляет правила игры по видам спорта (футзал, волейбол, баскетбол, и т.д. настольный теннис); 2. Раскрывает историю и этапы развития спортивных игр; 3. Различает жесты судей в игровых видах спорта.
			3. Владеть технической и тактической	1. Различает технические действия в баскетболе (передвижения, ведение,

		<p>Подача мяча. Прием мяча с подачи. Атакующие действия. Игра в защите. Баскетбол. Техника безопасности. Правила игры. Перемещение игроков на площадке. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Передача мяча в движении. Перехваты и выбивание мяча. Штрафной бросок. Настольный теннис. Техника безопасности. Правила игры. Стойка и передвижение. Подачи и приемы.</p>	<p>подготовкой к игре в баскетбол.</p>	<p>передачи, броски в кольцо, действия в защите и в нападении, финты); 2. Применяет различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; 3. Выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими действиями в баскетболе; 4. Объясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в баскетболе; 5. Выполняет технические и тактические действия по баскетболу (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, действия в защите и в нападении, финты).</p>
			<p>4. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в волейбол.</p>	<p>1. Различает технические действия в волейболе (передвижения, передачи, прием мяча, действия в защите и в нападении); 2. Выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими действиями в волейболе; 3. Объясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в волейболе; 4. Выполняет технические и тактические действия в волейболе (передвижения, передачи, прием мяча, действия в защите и в нападении).</p>
			<p>5. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в футбол.</p>	<p>1. Различает технические действия в футболе (перемещение, владение мячом, удары по воротам действия в защите и в нападении); 2. Выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими в футболе;</p>

				<p>3. Объясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в футзале;</p> <p>4. Выполняет технические и тактические действия в футзале (перемещение, владение мячом, удары по воротам действия в защите и в нападении).</p>
			<p>6. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в настольный теннис.</p>	<p>1. Различает технические действия в настольном теннисе (стойки и передвижение, подачи и приемы, действия в защите и в нападении);</p> <p>2. Выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими действиями в настольном теннисе;</p> <p>3. Объясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в настольном теннисе;</p> <p>4. Выполняет технические и тактические действия в настольном теннисе (стойки и передвижение, подачи и приемы, действия в защите и в нападении).</p>
4.	Гимнастик а	<p>Техника безопасности в гимнастике. Виды гимнастики. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Прикладные упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Элементы ритмической гимнастики. Элементы производственной гимнастики.</p>	<p>1. Знать технику безопасности по гимнастике на занятиях физической культуры.</p> <p>2. Выполнять базовые строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения в гимнастике.</p>	<p>1. Объясняет технику безопасности в гимнастике на занятиях физической культуры;</p> <p>2. Выполняет требования техники безопасности в гимнастике, правила поведения в спортивных залах;</p> <p>3. Соблюдает гигиенические правила на занятиях гимнастики.</p> <p>1. Различает и выполняет элементы ритмической гимнастики, элементы производственной гимнастики, элементы атлетической гимнастики и элементы оздоровительной</p>

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

	спорта	<p>безопасности. Одновременный двухшажный коньковый ход. Полуконьковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Поперечный коньковый ход. Одновременный одношажный коньковый ход.</p>	<p>лыжному и конькобежному спорту на занятиях физической культуры.</p> <p>2. Знать технику передвижения на лыжах.</p>	<p>видам спорта на занятиях физической культуры; 2. Выполняет требования техники безопасности по зимним видам спорта и правила поведения в спортивных залах и на улице; 3. Соблюдает гигиенические правила во время проведения занятий.</p> <p>1. Различает технику передвижения на лыжах: коньковым и полуконьковым ходом, поперечным и одновременным коньковым ходом; 2. Выполняет технику передвижения на лыжах: коньковым и полуконьковым ходом, поперечным и одновременным коньковым ходом; 3. Оценивает функциональное состояние организма и физическую работоспособность.</p>
7	Президентские тесты	Президентские тесты. Техника безопасности.	<p>1. Знать технику безопасности по Президентским тестам.</p> <p>2. Владеть специальными упражнениями для Президентских тестов.</p>	<p>1. Перечисляет правила техники безопасности каждого вида испытания; 2. Выполняет требования техники безопасности каждого вида испытания; 3. Соблюдает гигиенические правила во время сдачи Президентских тестов.</p> <p>1. Определяет функциональное состояние собственного организма при сдаче Президентских тестов, с целью достижения оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; 2. Выполняет подводящие упражнения для сдачи Президентских тестов; 3. Выполняет специальные упражнения для каждого вида</p>

			испытания Президентских тестов.
		3. Владеть техникой каждого вида испытания по Президентским тестам.	1. Различает виды испытания; 2. Умеет правильно восстановиться после каждого вида испытания; 3. Различает технику зимних и летних видов испытания.

4. Приложения:

контрольные нормативы физической подготовленности студентов

5. Перечень литературы и средств обучения

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

Средства обучения

1. Комплект для занятий по общей физической подготовке.
2. Комплект для занятий гимнастикой.
3. Комплект для занятий легкой атлетикой.
4. Комплект для занятий спортивными играми.
5. Комплект для занятий национальными видами спорта

Предложение №1

Контрольные нормативы по легкой атлетике для физической подготовленности студентов.

№ п/п	Виды тестовых испытаний	Пол	1 курс			2 курс			3 курс		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег на 30 м (сек)	Ю Д	4,8 5,2	4,9 5,6	5,0 6,0	- -	- -	- -	- -	- -	- -
2.	Бег на 60 м (сек)	Ю Д	9,2 10,2	9,6 10,6	9,8 11,0	- -	- -	- -	- -	- -	- -
3.	Бег на 100 м (сек)	Ю Д	14,2 17,0	14,5 17,5	15,0 18,5	14,0 16,0	14,2 17,0	14,5 18,0	13,8 15,8	14,0 16,0	14,2 16,2
4.	Кросс на 3000 м (мин, сек.)	Ю Д	13,00 10,30	15,00 11,40	16,30 12,40	12,20 10,40	13,30 11,00	14,00 11,30	12,00 10,20	13,00 11,00	13,30 11,30
5.	Прыжки в длину с места (см.)	Ю Д	220 180	200 160	180 150	235 190	225 170	215 155	245 190	235 175	225 165
6.	Прыжки в длину с разбега (см.)	Ю Д	420 330	400 320	380 310	460 350	440 340	420 330	480 360	460 350	440 340
7.	Метание гранаты 700/500 гр. (м)	Ю Д	33 22	31 21	30 20	40 23	35 22	33 21	45 24	40 23	35 22
8.	Тотальное время 7257 с/4 м	Ю Д	7,00 5,50	6,40 5,00	6,00 4,50	7,50 6,00	7,00 5,50	6,50 5,00	8,00 6,50	7,50 6,00	7,00 5,50

Приложение №2

Контрольные нормативы по гимнастике для физической подготовки студентов.

№ п/п	Виды тестовых испытаний	1 курс			2 курс			3 курс		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	«Два-пять» прыжки №3 скакалку на 2-х ногах за 1 мин	100	80	70	120	110	100	140	120	110
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову (раз/мин)	25	20	15	35	25	20	45	40	35
3.	Сгибание рук в упоре, ноги на скамейке. (раз). (по)	30	25	20	35	30	25	40	35	30
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре: лежи на скамейке. (раз). (по)	10	8	6	12	10	8	14	12	10
5.	Подтягивание в висе на перекладине (раз). (по)	10	8	6	12	10	8	14	12	10
6.	Подтягивание в висе лежа прямые ноги вперед (раз). (по)	10	8	6	12	10	8	14	12	10
7.	Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях (раз). (по)	15	12	10	18	15	12	20	18	15
8.	Полет перепрыжок. (раз). (по)	9	7	5	11	9	7	12	10	8
9.	Полет гири 16 кг, от плеча (раз). (по)	10	8	5	14	10	8	18	14	10

Приложение №3

Контрольные нормативы по баскетболу для физической подготовки студентов.

№	Виды упражнений	1 курс			2 курс			3 курс		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Штрафные броски баскетбольного мяча в кольцо / из 10 попыток, раз/ Юноши Девушки	5	4	3	6	5	3	7	5	4
		4	3	2	4	3	2	5	4	3
2.	Ведение мяча и бросок в кольцо / из 5 попыток, количество попаданий/ Юноши Девушки	3	2	1	4	3	2	5	4	3
3.	Ведение мяча на чертовой па время /сек/ Юноши Девушки	27	29	32	25	27	29	25	27	29
		30	32	34	28	30	32	28	30	32
4.	Ведение вокруг трехсекундной зоны правой рукой и бросок по кольцу /в секундах/ Юноши Девушки	14	15	16	13	14	15	13	14	15
		16	17	18	15	16	17	15	16	17

Приложение №4

Контрольные нормативы по волейболу для физической подготовленности студентов.

№	Виды упражнений	1 курс			2 курс			3 курс		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Передача волейбольного мяча над собой сверху	15	10	7	20	15	10	30	20	15
2.	Передача волейбольного мяча над собой спиной	15	10	7	20	15	10	30	20	15
3.	Подача волейбольного мяча через сетку.10 попыток.	8	6	4	9	7	6	10	9	8
4.	Прыжки вверх с элементом блока над сеткой /количество раз за 30 секунд/	-	-	-	35	30	25	50	40	35
5.	Численный бег /в секундах/ Юноши Девушки	7.0 9.0	7.5 9.5	9.0 10.0	6.5 8.5	7.0 9.0	8.0 9.5	6.0 8.0	6.5 8.5	7.0 9.0
6.	Атлантический удар через сетку. 10 попыток /раз/ Юноши Девушки	-	-	-	7 5	5 3	3 2	10 7	7 5	5 3

Приложение №5

Контрольные нормативы по баскетболу физической подготовленности студентов.

№	Виды упражнений	1 курс			2 курс			3 курс		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Удары по мячу ногой в ворота с расстояния 11 метров (10 ударов)	10	8	6	-	-	-	-	-	-
2.	Удары по мячу ногой в ворота с угла 45 гр (вз 10 ударов)	-	-	-	9	7	5	10	8	7
3.	Обводка пяти игроков правой и левой ногой (расстояние 11 метров секунда)	7.00	8.00	9.00	6.00	7.00	8.00	5.30	6.30	8.00
4.	Набивание мяча одной ногой (жонглирование) (раз)	20	15	10	30	20	15	40	30	20
5.	Пас головой партнеру (раз)	-	-	-	5	4	3	-	-	-
6.	Набивание мяча головой (раз)	-	-	-	-	-	-	12	10	8