

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН МЕДИСІНА АКАДЕМИЯСЫ «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Центр физического воспитания Методические указания для практических занятий	044/64-11 Стр 1 из 39

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Дисциплина:                   Физическая

культура Код дисциплины:   ФК    1(2)106

Название ОП:               6В10115 «Медицина»  
                                   6В10116 «Педиатрия»  
                                   6В10117 «Стоматология»  
                                   6В10104 «Сестринское дело»  
                                   6В10111 «Общественное здравоохранение»  
                                   6В10118 «Медико-профилактическое  
                                   дело» 6В10106 «Фармация»  
                                   6В07201 «Технология фармацевтического производства»

Объем учебных часов/кредитов:   120 часов /4кредита

Курс и семестр изучения:            I курс, 1-2 семестр

Шымкент, 2024 г.

ONTUSTIK QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Центр физического воспитания	044/64-11	
Методические указания для практических занятий	Стр 2 из 39	

Методическое указание для практических занятий разработаны в соответствии с рабочей учебной программой дисциплины (силлабусом) Центра физического воспитания и обсуждены на заседании центра

Заведующий центром  Аширбаев О.А.

Протокол № 11 от 10.06. 2024 г.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН МЕДИСІНА АКАДЕМИЯСЫ «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Центр физического воспитания	044/64-11 Стр 3 из 39	
Методические указания для практических занятий		

## Занятие 1

1. **Тема:** Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования.
2. **Цель:** ознакомить обучающихся с историей развития физической культурой и спорта. Сформировать у студентов представление о физической культуре как учебной дисциплины в системе образования.
3. **Задачи обучения:** понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности
4. **Основные вопросы темы:** цели и задачи физической культуры. Средства и методы физической культуры
5. **Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** коммуникативные технологии/дискуссии/.
6. **Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплин:** обратная связь/ блиц опрос/
7. **Литература:**  
 Әбдірақов Б.К.Емдік дене шынықтыру негіздері:учебное пособие:Акнур,2019  
 Ефипанов В.А.Лечебная физкультура:учебное пособие-М.:ГЭОТАР-Медиа,2016  
 Тайжанов С.Салауатты өмір салтының негіздері:методическое пособие-Алматы: Эверо,2016  
 Электронный ресурс: ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz)
8. **Контроль:**
  - 1.ФК- как учебная дисциплина?
  2. Зарождение ФК в Казахстане?
  - 3.ТБ на занятиях?
  4. Цели ФК?

## Занятие 2

1. **Тема:** Легкая атлетика. Национальные игры.
2. **Цель:** приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта. Знакомство с национальными играми.
3. **Задачи обучения:** воспитание выносливости, быстроты, ловкости. Обучить подвижным и народным играм.
4. **Основные вопросы темы:** виды и правила национальных игр. Народные игры "Белбеу", "Охотники", "Тырнарлар".
5. **Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** работа в малых группах.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН МЕДИЦИНА АКАДЕМИЯСЫ «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SKMA 1979	SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Центр физического воспитания	044/64-11 Стр 4 из 39	
Методические указания для практических занятий		

## 6. **Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:**

оценка проводится в соответствии с критериями оценок по чек-листу

## 7. **Литература:**

Тотебай Б. О. Дене тәрбиесі: учебник-2 изд.-Астана: Фолиант,2012

Тайжанов С. Жеңіл атлетика: методическое пособие.- Алматы: Эверо, 2012

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания: учебник 2- изд.-М. : КНОРУС,2012

Электронный ресурс: Ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz)

**8. Контроль:** подготовка и проведение национальных игр. Активное участие в проведении и организации игр.

## Занятие 3

**1.Тема:** Обучение специально-беговым упражнениям.

**2. Цель:** приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта. Развить скоростно-силовые качества.

**3.Задачи обучения:** разучить технику выполнения специально-беговых упражнений, бег с высоким подниманием бедра, забрасывание голени назад, бег прыжками.

**4.Основные вопросы темы:** виды специально- беговых упражнений.

**5.Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** индивидуальная и групповая работа

**6.Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:** оценка проводится в соответствии с критериями оценок по чек-листу

## 7.Литература:

Тотебай Б. О. Дене тәрбиесі: учебник-2 изд.-Астана: Фолиант,2012

Тайжанов С. Жеңіл атлетика: методическое пособие.- Алматы: Эверо, 2012

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания: учебник 2- изд.-М. : КНОРУС,2012

Электронный ресурс: Ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz)

**8.Контроль:** выполнение задания- бег с высоким подниманием бедра, забрасывание голени назад, бег прыжками.

## Занятие 4

**1. Тема:** Обучение бегу на короткие дистанции.

**2. Цель:** обучить технике бега на короткие дистанции. Создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию,

**3. задачи обучения:** развить скоростно-силовые качества. Бег с ускорением обучение финишированию.

**Задачи**  
по 20 м.,

QAZAQSTAN QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SKMA 1979	SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Центр физического воспитания	044/64-11	
Методические указания для практических занятий	Стр 5 из 39	

4. **Основные вопросы темы:** старт, бег на дистанции, финиширование.
5. **Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** индивидуальная и групповая работа.
6. **Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:**

оценка проводится в соответствии с критериями оценок по чек-листу

#### 7. Литература:

Тотейбай Б. О. Дене тәрбиесі: учебник-2 изд.-Астана: Фолиант,2012

Тайжанов С. Жеңіл атлетика: методическое пособие.- Алматы: Эверо, 2012

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания: учебник 2- изд.-М. : КНОРУС,2012

Электронный ресурс: Ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz)

8. **Контроль:** выполнение задания- бег на 60м. с учетом времени

### Занятие 5

1. **Тема:** Обучение низкому старту и стартовому разбегу.
2. **Цель:** обучить правильному выполнению техники старта.
3. **Задачи обучения:** обучить технике низкого старта. Развитие быстроты, ловкости, внимания. Расстановка рук и ног. Разбег с толчка.
4. **Основные вопросы темы:** правильное расположение рук и ног. Выполнение команд "На старт", "Внимание", "Марш".
5. **Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** индивидуальная и групповая работа.
6. **Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:**

оценка проводится в соответствии с критериями оценок по чек-листу

#### 7. Литература:

Тотейбай Б. О. Дене тәрбиесі: учебник-2 изд.-Астана: Фолиант,2012

Тайжанов С. Жеңіл атлетика: методическое пособие.- Алматы: Эверо, 2012

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания: учебник 2- изд.-М. : КНОРУС,2012

Электронный ресурс: Ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz)

8. **Контроль:** выполнение задания- стартовое положение, ускорение на 20 м.

### Занятие 6

1. **Тема:** Бег на короткие дистанции.
2. **Цель:** совершенствование техники бега по дистанции в беге на короткие дистанции. Развить скоростно-силовых качеств ног.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН МЕДИСІНА АКАДЕМИЯСЫ «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Центр физического воспитания Методические указания для практических занятий	044/64-11 Стр 6 из 39

**3. Задачи обучения:** обучить бегу с ускорением по 20м, финишированию. выполнение техники бега на 100 м.

**4. Основные вопросы темы:** старт, бег на дистанции, финиширование.

**5. Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** групповая работа.

**6. Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:** оценка проводится в соответствии с критериями оценок по чек-листу.

**7. Литература:**

Тотебай Б. О. Дене тәрбиесі: учебник-2 изд.-Астана: Фолиант, 2012

Тайжанов С. Жеңіл атлетика: методическое пособие.- Алматы: Эверо, 2012

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания: учебник 2- изд.-М. : КНОРУС, 2012

Электронный ресурс: ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz)

**8. Контроль:** выполнение задания- стартовое положение, ускорение на 40 м., финиширование

## Занятие 7

**1. Тема:** Кроссовая подготовка.

**2. Цель:** создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.

**3. Задачи обучения:** повышение аэробных и анаэробных возможностей организма занимающихся. Воспитание общей и специальной выносливости.

Совершенствование техники бега на длинные дистанции.

**4. Основные вопросы темы:** высокий старт бег на дистанции, бег на дистанции, самоконтроль за состоянием здоровья, финиширование.

**5. Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** поточная работа.

**6. Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:** оценка проводится в соответствии с критериями оценок по чек-листу

**7. Литература:**

Тотебай Б. О. Дене тәрбиесі: учебник-2 изд.-Астана: Фолиант, 2012

Тайжанов С. Жеңіл атлетика: методическое пособие.- Алматы: Эверо, 2012

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания: учебник 2- изд.-М. : КНОРУС, 2012

Электронный ресурс: Ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz)

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН МЕДИСІНА АКАДЕМИЯСЫ «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SKMA -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Центр физического воспитания Методические указания для практических занятий	044/64-11 Стр 7 из 39	

8. **Контроль:** выполнение задания- стартовое положение, бег по пересеченной местности.

### Занятие 8

- Тема:** Обучение высокому старту и финишированию.
- Цель:** формирование здорового образа жизни, интереса и инициативы учащихся на занятиях с помощью упражнений, направленных на развитие физических качеств.
- Задачи обучения:** научить высокому старту, стартовому разбегу, финишированию.
- Основные вопросы темы:** выполнение команд "На старт", "Внимание", "Марш". Постановка рук и ног при высоком старте.
- Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** индивидуальная и групповая работа.
- Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:**

оценка проводится в соответствии с критериями оценок по чек-листу

#### 7. Литература:

Тотебай Б. О. Дене тәрбиесі: учебник-2 изд.-Астана: Фолиант,2012

Тайжанов С. Жеңіл атлетика: методическое пособие.- Алматы: Эверо, 2012

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания: учебник 2- изд.-М. : КНОРУС,2012

Электронный ресурс: Ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz)

- Контроль:** выполнение задания- положение старта, упражнения на восстановление дыхания.

### Занятие 9

- Тема:** Кросс-бег на длинные дистанции.
- Цель:** использование навыков и умений к здоровому образу жизни, интереса и инициативы учащихся на занятиях с помощью упражнений, направленных на развитие физических качеств.
- Задачи обучения:** научить высокому старту, стартовому разбегу, финишированию. Бег жен-500м., муж-1000м
- Основные вопросы темы:** старт, бег на дистанции, контроль за состоянием здоровья, финиширование.
- Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** поточная работа.
- Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:**

оценка проводится в соответствии с критериями оценок по чек-листу

#### 7. Литература:

Тотебай Б. О. Дене тәрбиесі: учебник-2 изд.-Астана: Фолиант,2012

Тайжанов С. Жеңіл атлетика: методическое пособие.- Алматы: Эверо, 2012

ONTUSTIK QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SKMA -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Центр физического воспитания	044/64-11 Стр 8 из 39	
Методические указания для практических занятий		

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания: учебник 2- изд.-М. : КНОРУС,2012

Электронный ресурс: Ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz)

**8. Контроль:** выполнение задания- кросс, упражнения на восстановление дыхания.

### Занятие 10

**1. Тема:** Обучение эстафетному бегу.

**2. Цель:** создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию. Взаимодействие обучающихся в коллективе, работа в команде.

**3. Задачи обучения:** обучать в коллективной игре умению видеть и понимать партнеров, обучить работе в «коридоре».

**4. Основные вопросы темы:** старт, бег на дистанции, передача эстафетной палочки в «коридоре».

**5. Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** групповая работа.

**6. Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:**

оценка проводится в соответствии с критериями оценок по чек-листу

### 7. Литература:

Тотебай Б. О. Дене тәрбиесі: учебник-2 изд.-Астана: Фолиант,2012

Тайжанов С. Жеңіл атлетика: методическое пособие.- Алматы: Эверо, 2012

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания: учебник 2- изд.-М. : КНОРУС,2012

Электронный ресурс: Ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz)

**8. Контроль:** выполнение задания- передача эстафетной палочки в «коридоре».

### Занятие 11

**1. Тема.**Работа с эстафетной палочкой.

**2.Цель:** развитие скоростных и координационных качеств. Развитие ловкости рук и кистей.

**3. Задачи обучения:** обучение передаче эстафетной палочки в колонне и в движении.

**4. Основные вопросы темы:** зона передачи эстафетной палочки.

**5. Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** индивидуальная и групповая работа.

**6. Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:**

оценка проводится в соответствии с критериями оценок по чек-листу

### 7.Литература:

<p> ONTÜSTIK QAZAQSTAN  MEDISINA  AKADEMIASY  «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ </p>		<p> SOUTH KAZAKHSTAN  MEDICAL  ACADEMY  АО «Южно-Казахстанская медицинская академия» </p>
<p>Центр физического воспитания</p>	<p>044/64-11</p>	
<p>Методические указания для практических занятий</p>	<p>Стр 9 из 39</p>	

Тотобай Б. О. Дене тәрбиесі: учебник-2 изд.-Астана: Фолиант,2012

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН МЕДИСІНА АКАДЕМИЯСЫ «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SKMA 1979	SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Центр физического воспитания	044/64-11 Стр 10 из 39	
Методические указания для практических занятий		

Тайжанов С. Жеңіл атлетика: методическое пособие.- Алматы: Эверо, 2012

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания: учебник 2- изд.-М. : КНОРУС,2012

Электронный ресурс: Ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz)

**8.Контроль:** выполнение задания- передача эстафетной палочки- в колонне, в движении.

### Занятие 12

**1. Тема:** Обучение прыжку в длину.

**2. Цель:** создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, Укрепление физического развитие, скоростных и координационных качеств.

**3. Задачи обучения:** обучить технике прыжка в длину с места. Развитие быстроты, прыгучести, ловкости.

**4. Основные вопросы темы:** работа рук и ног при прыжке в длину. Правильное выполнение техники толчка, полета и приземления.

**5. Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** индивидуальная работа.

**6. Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:**

оценка проводится в соответствии с критериями оценок по чек-листу.

**7. Литература:**

Тотебай Б. О. Дене тәрбиесі: учебник-2 изд.-Астана: Фолиант,2012

Тайжанов С. Жеңіл атлетика: методическое пособие.- Алматы: Эверо, 2012

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания: учебник 2- изд.-М. : КНОРУС,2012

Электронный ресурс: ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz)

**8. Контроль:** выполнение задания-показ выполнения прыжка с места.

### Занятие 13

**1. Тема:** Национальные игры.

**2. Цель:** формирование физической культуры личности. Знать национальные игры.

**3. Задачи обучения:** обучение национальным играм с элементами легкой атлетики.

**4. Основные вопросы темы:** виды национальных игр. "День-ночь", "Вызов номера", "Рыбаки и рыбки".

**5. Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** ролевые игры.

ONTUSTIK KAZAKHSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Центр физического воспитания	044/64-11 Стр 11 из 39
Методические указания для практических занятий	

## 6. Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:

оценка проводится в соответствии с критериями оценок по чек-листу.

### 7. Литература:

Алиханов, Елемес. Казахские национальные игры: монография - Алматы: Казахский университет, 2018

Электронный ресурс: Ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz)

8. **Контроль:** Подготовка и проведение национальных игр. Активное участие в проведении и организации игр.

## Занятие 14

1. **Тема:** РК-1. Легкая атлетика

2. **Цель:** формирование физической культуры личности

3. **Задачи обучения:** воспитать культуру эмоционального поведения, воспитание волевых качеств, стремления к самосовершенствованию.

4. **Основные вопросы темы:** сдача контрольных нормативов

**Прыжки в длину с места**

Муж-245-240 см

Жен -185-190 см

**Приседания (кол/ мин)**

Муж-60-55 раз

Жен-37-30 раз

5. **Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** индивидуальная работа.

6. **Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:** оценка проводится в соответствии с критериями оценок.

### 7. Литература:

Тотобай Б. О. Дене тәрбиесі: учебник-2 изд.-Астана: Фолиант, 2012

Тайжанов С. Жеңіл атлетика: методическое пособие.- Алматы: Эверо, 2012

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания: учебник 2- изд.-М. : КНОРУС, 2012

Электронный ресурс: ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz)

8. **Контроль:** выполнение задания- сдача нормативов.

## Занятие 15

1. **Тема:** Баскетбол. Общение понятия о баскетболе.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН МЕДИСІНА АКАДЕМИЯСЫ «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SKMA 1979	SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Центр физического воспитания	044/64-11 Стр 12 из 39	
Методические указания для практических занятий		

**2. Цель:** создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию. Развитие баскетбола в Казахстане. Правила игры в баскетбол

**3. Задачи обучения:** сообщить основные сведения об игре баскетбол, правила поведения и технику безопасности. Объяснение правил баскетбола.

**4. Основные вопросы темы:** основные элементы баскетбола. Правила игры в баскетбол. Техника безопасности в баскетболе.

**5. Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** коммуникативные технологии.

**6. Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:**

обратная связь-блиц опрос

**7. Литература:**

Тайжанов С. Спорт ойындары. Учебно-методическое пособие.-Алматы: Эверо,2012

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания:учебник 2- изд.-М.: КНОРУС,2012

Краузе,Джерри В. Баскетбол-навыки и упражнения: Астрель, 2006  
 Легран Л. Баскетбол.М. Астрель, 2006

Электронный ресурс: Ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz)

**8. Контроль:** Правила игры в баскетбол?

Техника безопасности во время игры?

## Занятие 16

**1. Тема:** Обучение технике перемещения, прыжкам.

**2. Цель:** формирование физической культуры личности. Развитие ловкости, воли к победе, прыгучести.

**3. Задачи обучения:** обучение технике перемещения, прыгучести. Ознакомить студентов с основными элементами баскетбола

**4. Основные вопросы темы:** способы перемещения - спиной вперед, скрестными шагами. Прыжки при беге.

**5. Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** индивидуальная и групповая работа.

**6. Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:**

оценка проводится в соответствии с критериями оценок по чек-листу

**7. Литература:**

Тайжанов С. Спорт ойындары. Учебно-методическое пособие.-Алматы: Эверо, 2012

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания:учебник 2- изд.-М.: КНОРУС, 2012

Краузе, Джерри В. Баскетбол-навыки и упражнения: Астрель, 2006  
 Легран Л. Баскетбол.М. Астрель, 2006

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН МЕДИСІНА АКАДЕМИЯСЫ «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SKMA -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Центр физического воспитания	044/64-11 Стр 13 из 39	
Методические указания для практических занятий		

Электронный ресурс: Ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz)

**8. Контроль:** Какие виды перемещения в баскетболе? Выполнение и показ задания.

### Занятие 17

**1. Тема:** Обучение ведению мяча.

**2. Цель:** развитие ловкости, развитие прыжковых упражнений.  
Формирование физической культуры личности

**3. Задачи обучения:** обучение способам ведения.

**4. Основные вопросы темы:** способы ведения мяча одной рукой, попеременно по прямой и по кругу.

**5. Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** индивидуальная и групповая работа.

**6. Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:**

оценка проводится в соответствии с критериями оценок по чек-листу.

**7. Литература:**

Тайжанов С. Спорт ойындары. Учебно-методическое пособие.-Алматы: Эверо,2012

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания:учебник 2- изд.-М.: КНОРУС,2012

Краузе,Джерри В. Баскетбол-навыки и упражнения: Астрель, 2006  
Легран Л. Баскетбол.М. Астрель, 2006

Электронный ресурс: Ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz)

**8. Контроль:** выполнение задания- ведение мяча одной рукой и попеременно.

### Занятие 18

**1. Тема:** Обучение ловле - передаче мяча.

**2. Цель:** формирование физической культуры личности. Развитие ловкости, скорости.

**3. Задачи обучения:**развитие ловкости, координации, скоростно-силовых качеств. Обучить технике ловле передачи мяча

**4. Основные вопросы темы:** ловля-передача мяча на уровни груди, от плеча, с отскоком.

**5. Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** индивидуальная и групповая работа.

**6. Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:** оценка проводится в соответствии с критериями оценок по чек-листу

**7. Литература:**

Тайжанов С. Спорт ойындары. Учебно-методическое пособие.-Алматы: Эверо,2012

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН МЕДИСІНА АКАДЕМИЯСЫ «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SKMA 1979	SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Центр физического воспитания	044/64-11 Стр 14 из 39	
Методические указания для практических занятий		

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания:учебник 2-изд.-М.: КНОРУС,2012

Краузе, Джерри В. Баскетбол-навыки и упражнения: Астрель, 2006  
 Легран Л. Баскетбол.М. Астрель, 2006

Электронный ресурс: ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz)

**8. Контроль:** выполнение задания- ловля-передача мяча на уровне груди мяча, с отскоком от пола.

### Занятие 19

**1. Тема:** Обучение передачи мяча в движении.

**2. Цель:** формирование двигательных навыков у обучающихся. Создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию.

**3. Задачи обучения:** развитие ловкости, координации, скоростно-силовых качеств. Воспитание активности, трудолюбия, интереса к занятиям по баскетболу.

**4. Основные вопросы темы.** передачи мяча в движении, в паре, в колоннах.

**5. Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** индивидуальная и групповая работа.

**6. Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:**

оценка проводится в соответствии с критериями оценок по чек-листу.

**7. Литература:**

Әбдірақов Б.К.Емдік дене шынықтыру негіздері:учебник-Қарағнда:Ақнур,2016

Ефипанов В.А.Лечебная физкультура:учебное пособие-М.:ГЭОТАР-Медиа,2016

Тайжанов С.Салауатты өмір салтының негіздері:методическое пособие-Алматы: Эверо,2016

Краузе, Джерри В. Баскетбол-навыки и упражнения: Астрель, 2006

Легран Л. Баскетбол.М. Астрель, 2006

Электронный ресурс: Ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz)

**8. Контроль:** выполнение задания- передачи мяча в движении в парах и колоннах.

### Занятие 20

**1. Тема:** Обучение броска мяча в корзину.

**2. Цель:** формирование физической культуры личности. Обучить броску мяча.

**3. Задачи обучения:** обучить броску мяча от груди, от плеча, в прыжке.

**4. Основные вопросы темы:** броски мяча в корзину от груди, от плеча, в прыжке.

**5. Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** индивидуальная и групповая работа.

ONTUSTIK QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SKMA -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Центр физического воспитания	044/64-11	
Методические указания для практических занятий	Стр 15 из 39	

## 6. Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:

оценка проводится в соответствии с критериями оценок по чек-листу

## 7. Литература:

Тайжанов С. Спорт ойындары. Учебно-методическое пособие.-Алматы: Эверо,2012

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания:учебник 2- изд.-М.: КНОРУС,2012

Краузе, Джерри В. Баскетбол-навыки и упражнения: Астрель, 2006

Легран Л. Баскетбол.М. Астрель, 2006

Электронный ресурс: Ссылка для доступа:

- <https://youtu.be/NRGQsVUQfzg>

- <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz)

8. **Контроль:** выполнение задания- броски мяча в корзину от груди, от плеча, в прыжке.

## Занятие 21

1. **Тема:** Эстафеты.

2. **Цель:** формирование двигательных навыков у обучающихся. Обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности.

Знать эстафеты с баскетбольными мячами.

3. **Задачи обучения:** воспитание дисциплинированности, коллективизма, чувства товарищества. Эстафеты с баскетбольными мячами

4. **Основные вопросы темы:** виды эстафет с баскетбольными мячами.

5. **Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** работа в малых группах.

6. **Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:** работа в малых группах

## 7. Литература:

Тайжанов С. Спорт ойындары. Учебно-методическое пособие.-Алматы: Эверо,2012

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания:учебник 2- изд.-М.: КНОРУС,2012

Краузе, Джерри В. Баскетбол-навыки и упражнения: Астрель, 2006

Легран Л. Баскетбол.М. Астрель, 2006

Электронный ресурс: Ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz)

8. **Контроль:** выполнение задания-эстафеты с баскетбольными мячами в колоннах.

## Занятие 22

1.**Тема:** Броски мяча в корзину с 3х шагов.

2. **Цель:** воспитание силы, ловкости. Создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию,

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН МЕДИСІНА АКАДЕМИЯСЫ «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SKMA -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Центр физического воспитания	044/64-11 Стр 16 из 39	
Методические указания для практических занятий		

**3.Задачи обучения:** развитие ловкости, координации, скоростно-силовых качеств. Обучить броску мяча в корзину в движении

**4.Основные вопросы темы:** броски мяча в корзину в колоннах, с разных точек зоны.

**5.Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** групповая работа.

**6.Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:** оценка проводится в соответствии с критериями оценок по чек-листу

**7.Литература:**

Тайжанов С. Спорт ойындары. Учебно-методическое пособие.-Алматы: Эверо,2012

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания:учебник 2- изд.-М.: КНОРУС,2012

Краузе,Джерри В. Баскетбол-навыки и упражнения: Астрель,

2006 Легран Л. Баскетбол.М. Астрель, 2006

Электронный ресурс: Ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz)

**8.Контроль:** выполнение задания- броски мяча в корзину в колоннах, с разных точек зоны.

### Занятие 23

**1. Тема:** Обучение ловле, передаче мяча в движении.

**2. Цель:** создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию. Развитие ловкости, скорости.

**3. Задачи обучения:** воспитание активности, трудолюбия, интереса к занятиям по баскетболу. Обучение ловле-передаче мяча у стенки.

**4. Основные вопросы темы:** ловля передача мяча в движении на уровне груди, от плеча, с отскоком.

**5. Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** индивидуальная и групповая работа.

**6. Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:**

оценка проводится в соответствии с критериями оценок по чек-листу

**7. Литература:**

Тайжанов С. Спорт ойындары. Учебно-методическое пособие.-Алматы: Эверо,2012

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания:учебник 2- изд.-М.: КНОРУС,2012

Краузе,Джерри В. Баскетбол-навыки и упражнения: Астрель,

2006 Легран Л. Баскетбол.М. Астрель, 2006

Электронный ресурс: Ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz)

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН МЕДИСІНА АКАДЕМИЯСЫ «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SKMA -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Центр физического воспитания	044/64-11 Стр 17 из 39	
Методические указания для практических занятий		

**8. Контроль:** выполнение задания- ловля передача мяча в движении на уровне груди, от плеча с отскоком.

### Занятие 24

1. **Тема:** Обучение броска мяча в корзину с 2-х шагов.
2. **Цель:** формирование двигательных навыков у обучающихся. Обучить броску мяча с 2-х шагов в движении.
3. **Задачи обучения:** обучить подачи мяча, прием-передачи мяча на месте и в движении.
4. **Основные вопросы темы:** броски мяча в корзину в колоннах, с разных точек зоны.
5. **Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** индивидуальная работа.
6. **Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:**

оценка проводится в соответствии с критериями оценок по чек-листу

#### 7. Литература:

Тайжанов С. Спорт ойындары. Учебно-методическое пособие.-Алматы: Эверо,2012  
 Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания:учебник 2- изд.-М.: КНОРУС,2012  
 Краузе,Джерри В. Баскетбол-навыки и упражнения: Астрель, 2006  
 Легран Л. Баскетбол.М. Астрель, 2006  
 Электронный ресурс: Ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии lib.ukma.kz

**8. Контроль:** выполнение задания- броски мяча в корзину в колоннах, с разных точек зоны.

### Занятие 25

1. **Тема:** Односторонняя учебная игра.
2. **Цель:** создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию.
3. **Задачи обучения:** обеспечение готовности к психофизической будущей профессиональной деятельности.
4. **Основные вопросы темы:** правила игры в баскетбол. Техника безопасности во время игры.
5. **Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** работа в малых группах.
6. **Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:**

оценка проводится в соответствии с критериями оценок по чек-листу

#### 7. Литература:

Тайжанов С. Спорт ойындары. Учебно-методическое пособие.-Алматы: Эверо,2012  
 Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания:учебник 2- изд.-М.: КНОРУС,2012

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН МЕДИСІНА АКАДЕМИЯСЫ «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Центр физического воспитания	044/64-11 Стр 18 из 39	
Методические указания для практических занятий		

Краузе, Джерри В. Баскетбол-навыки и упражнения: Астрель, 2006  
 Легран Л. Баскетбол. М. Астрель, 2006

Электронный ресурс: Ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz)

**8. Контроль:** Правила игры в баскетбол? Техника безопасности во время игры?

## Занятие 26

**1. Тема:** Учебная игра.

**2. Цель:** приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры.

**3. Задачи обучения:** обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности.

Обучить технике защиты, нападения, правило игры в баскетбол.

**4. Основные вопросы темы:** техника нападения и защиты. Тактика игры. Правила игры в баскетбол.

**5. Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** групповая работа.

**6. Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:**

оценка проводится в соответствии с критериями оценок по чек-листу

**7. Литература:**

Тайжанов С. Спорт ойындары. Учебно-методическое пособие.-Алматы: Эверо,2012

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания:учебник 2- изд.-М.: КНОРУС,2012

Краузе, Джерри В. Баскетбол-навыки и упражнения: Астрель, 2006  
 Легран Л. Баскетбол. М. Астрель, 2006

Электронный ресурс: Ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz)

**8. Контроль:** Техника нападения и защиты? Тактика игры? Правила игры в баскетбол?

## Занятие 27

**1. Тема:** Национальные игры с элементами баскетбола.

**2. Цель:** приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры .

**3. Задачи обучения:** обучить к коллективной игре, умению видеть и понимать партнеров и соперников.

**4. Основные вопросы темы:** игры "Охотники и зайцы", "Мяч в корзину", "Стрелок".

**5. Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** ролевые игры

ONTUSTIK QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Центр физического воспитания	044/64-11 Стр 19 из 39
Методические указания для практических занятий	

## **6. Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:**

оценка проводится в соответствии с критериями оценок по чек-листу

## **7. Литература:**

Тайжанов С. Спорт ойындары. Учебно-методическое пособие.-Алматы: Эверо,2012

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания:учебник 2- изд.-М.: КНОРУС,2012

Краузе, Джерри В. Баскетбол-навыки и упражнения: Астрель,

2006 Легран Л. Баскетбол.М. Астрель, 2006

Электронный ресурс: Ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz)

**8. Контроль:** Подготовка и проведение национальных игр. Активное участие в проведении и организации игр.

## **Занятие 28**

**1.Тема:** РК-2.Баскетбол.

**2. Цель:** формирование физической культуры личности

**3.Задачи обучения:** воспитать культуру эмоционального поведения, воспитание волевых качеств, стремления к самосовершенствованию.

**4.Основные вопросы темы:** сдача контрольных нормативов

1. Броски мяча в корзину(из 10 возможностей)

2. Ведение мяча без зрительного контроля

**5.Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** индивидуальная работа.

**6.Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:**

Оценка проводится в соответствии с критериями оценок

**7.Литература:**

Тайжанов С. Спорт ойындары. Учебно-методическое пособие.-Алматы: Эверо,2012

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания:учебник 2- изд.-М.: КНОРУС,2012 Краузе,Джерри В. Баскетбол-навыки и упражнения: Астрель, 2006

Легран Л. Баскетбол.М. Астрель, 2006

Электронный ресурс: Ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz)

**8.Контроль:** сдача контрольных нормативов- броски мяча в корзину(из 10 возможностей), ведение мяча без зрительного контроля

## **Занятие 29**

**1. Тема:** Спортивные игры.

**2. Цель:** приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН МЕДИСІНА АКАДЕМИЯСЫ «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Центр физического воспитания Методические указания для практических занятий	044/64-11 Стр 20 из 39

- 3. Задачи обучения:** активировать внимание и повышение эмоционального состояния занимающихся. Обеспечить общую функциональную готовность организма к активной мышечной деятельности.
- 4. Основные вопросы темы:** мини-футбол, волейбол
- 5. Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** работа в малых группах.
- 6. Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:**  
оценка проводится в соответствии с критериями оценок по чек-листу
- 7. Литература:**  
Тайжанов С. Спорт ойындары. Учебно-методическое пособие.-Алматы: Эверо,2012  
Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания:учебник 2- изд.-М.: КНОРУС,2012 Краузе,Джерри В. Баскетбол-навыки и упражнения: Астрель, 2006  
Легран Л. Баскетбол.М. Астрель, 2006  
Электронный ресурс: ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz)
- 8. Контроль:** выполнение задания – активное участие в играх.

### Занятие 30

- 1. Тема:** Итоговый контроль.
- 2. Цель:** формирование двигательных навыков у обучающихся. Приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры
- 3. Задачи обучения:** принять норматив по ОФП- пресс и подтягивание.
- 4. Основные вопросы темы:** сдача Президентских нормативов  
1.Муж- сгибание разгибание рук в упоре лежа  
Жен- подъем туловища из положения лежа на спине  
2 Муж-подтягивание на перекладине  
Жен-приседание
- 5. Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** индивидуальная работа.
- 6. Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:**  
оценка проводится в соответствии с критериями оценок
- 7. Литература:**  
Тайжанов С. Спорт ойындары. Учебно-методическое пособие.-Алматы: Эверо,2012  
Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания:учебник 2- изд.-М.: КНОРУС,2012  
Электронный ресурс: Ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz)

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН МЕДИСІНА АКАДЕМИЯСЫ «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Центр физического воспитания	044/64-11 Стр 21 из 39	
Методические указания для практических занятий		

**8. Контроль:** Сдача итогового контроля- сгибание разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине муж. Подъем туловища из положения лежа на спине приседания.

### Занятие 31

1. **Тема:** Основы здорового образа жизни.
2. **Цель:** создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию.
3. **Задачи обучения:** здоровье, основные понятия, сущность, содержание, критерии, факторы здоровья.
4. **Основные вопросы темы:** основные понятия здорового образа жизни. Критерии, факторы здоровья
5. **Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** коммуникативные технологии.
6. **Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:**  
обратная связь-блиц опрос
7. **Литература:**  
Әбдірақов Б.К.Емдік дене шынықтыру негіздері:учебник-Қарағнда:Ақнур,2016  
Ефипанов В.А.Лечебная физкультура:учебное пособие-М.:ГЭОТАР-Медиа,2016  
Тайжанов С.Салауатты өмір салтының негіздері:методическое пособие-Алматы: Эверо,2016  
Электронный ресурс: ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz)
8. **Контроль:** основные понятия ЗОЖ? Критерии, факторы здоровья?

### Занятие 32

1. **Тема:** Волейбол. Общие понятия о волейболе
2. **Цель:** создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию. Ознакомить студентов с отдельными элементами игры в волейбол.
3. **Задачи обучения:** история развития волейбола в РК.
4. **Основные вопросы темы:** правила игры в волейбол.
5. **Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** коммуникативные технологии.
6. **Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:** обратная связь-блиц опрос
7. **Литература:**  
Тайжанов С. Спорт ойындары. Учебно-методическое пособие.-Алматы: Эверо, 2012  
Аяпов Е.С. Волейбол. Учебно-методическое пособие-Шымкент: Б.ж,2014

ONTUSTIK KAZAKHSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Центр физического воспитания	044/64-11 Стр 22 из 39	
Методические указания для практических занятий		

Электронный ресурс: Ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz)

**8. Контроль:** зарождение волейбола в Казахстане? Правила игры в волейболе?

### Занятие 33

**1. Тема:** Обучение стойке волейболиста, перемещению.

**2. Цель:** знать технику безопасности во время игры в волейбол.

**3. Задачи обучения:** повторить правила безопасного поведения на занятиях.

Повторить стойки готовности волейболиста, передвижения игрока. Правильное выполнение стойки и перемещения.

**4. Основные вопросы темы:** стойка, перемещение волейболиста.

**5. Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** индивидуальная и групповая работа.

**6. Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:**

оценка проводится в соответствии с критериями оценок по чек-листу

**7. Литература:**

Тайжанов С. Спорт ойындары. Учебно-методическое пособие.-Алматы: Эверо, 2012

Аяпов Е.С. Волейбол. Учебно-методическое пособие-Шымкент: Б.ж,2014

Электронный ресурс: Ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz)

**8. Контроль:** выполнение задания- стойки, перемещения волейболистов.

### Занятие 34

**1. Тема:** Обучение подаче снизу, сбоку.

**2. Цель:** научить подаче мяча снизу.

**3. Задачи обучения:** закрепить технику подачи мяча сверху и с боку.

Развивать скоростные, скоростно-силовые и координационные двигательные качества, ловкость.

**4. Основные вопросы темы:** техника выполнения подачи. Работа у стенки -подачи мяча. Подачи мяча снизу сбоку

**5. Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** индивидуальная и групповая работа.

**6. Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:**

оценка проводится в соответствии с критериями оценок по чек-листу

**7. Литература:**

Тайжанов С. Спорт ойындары. Учебно-методическое пособие.-Алматы: Эверо, 2012

Аяпов Е.С. Волейбол. Учебно-методическое пособие-Шымкент: Б.ж,2014

ONTUSTIK QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SKMA 1979	SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Центр физического воспитания	044/64-11 Стр 22 из 35	
Методические указания для практических занятий		

Электронный ресурс: ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz)

**8. Контроль:** выполнение задания –подача мяча снизу у стенки. Подачи мяча снизу сбоку.

### Занятие 35

**1. Тема:** Обучение нижнему приему- передаче.

**2. Цель:** научить выполнению нижнего приема- передачи.

**3. Задачи обучения:** закрепить технику приема -передачи мяча снизу.

Развивать скоростные, скоростно-силовые и координационные двигательные качества, ловкость. Обучить правильному нижнему приему- передаче.

**4. Основные вопросы темы:** прием- передачи мяча в паре, работа у стенки.

**5. Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** индивидуальная и групповая работа.

**6. Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:**

оценка проводится в соответствии с критериями оценок по чек-листу

**7. Литература:**

Тайжанов С. Спорт ойындары. Учебно-методическое пособие.-Алматы: Эверо, 2012

Аяпов Е.С. Волейбол. Учебно-методическое пособие-Шымкент: Б.ж,2014

Электронный ресурс: Ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz)

**8. Контроль:** выполнение задания- прием передачи мяча снизу у стенки, с партнером.

### Занятие 36

**1. Тема:** Обучение прием- передачи мяча сверху.

**2. Цель:** научить выполнять технику верхнего прием - передачи.

**3. Задачи обучения:** закрепить технику приема-передачи мяча сверху.

Развивать скоростно-силовые и координационные двигательные качества. Обучить выполнению верхнего прием - передачи мяча.

**4. Основные вопросы темы:** работа во встречных колоннах, в движении. Способы приема - передачи мяча.

**5. Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** индивидуальная и групповая работа.

**6. Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:**

оценка проводится в соответствии с критериями оценок по чек-листу

**7. Литература:**

Тайжанов С. Спорт ойындары. Учебно-методическое пособие.-Алматы: Эверо, 2012

Аяпов Е.С. Волейбол. Учебно-методическое пособие-Шымкент: Б.ж,2014

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН МЕДИСІНА АКАДЕМИЯСЫ «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»	
Центр физического воспитания		044/64-11 Стр 23 из 35
Методические указания для практических занятий		

Электронный ресурс: Ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz)

**8. Контроль:** выполнение задания- прием - передачи мяча сверху.

### Занятие 37

1. **Тема:** Подвижные игры.

2. **Цель:** создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, научить подвижным играм.

3. **Задачи обучения:** воспитание выносливости, быстроты, ловкости. Обучить подвижным и народным играм.

4. **Основные вопросы темы:** подвижные игры «Защита городка» «Не дать мяч капитану».

5. **Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** ролевые игры.

6. **Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:**

оценка проводится в соответствии с критериями оценок по чек-листу

7. **Литература:**

Алиханов, Елемес. Казахские национальные игры: монография - Алматы: Казахский университет, 2018

Электронный ресурс: ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz)

8. **Контроль:** Подготовка и проведение подвижных игр. Активное участие в проведении и организации игр.

### Занятие 38

1. **Тема:** Обучение технике владения мяча.

2. **Цель:** научить владению мяча.

3. **Задачи обучения:** техника владения мячом.

4. **Основные вопросы темы:** подачи мяча, прием передачи мяча на месте и в движении.

5. **Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** индивидуальная и групповая работа.

6. **Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:** оценка проводится в соответствии с критериями оценок по чек-листу

7. **Литература:**

Тайжанов С. Спорт ойындары. Учебно-методическое пособие. - Алматы: Эверо, 2012

Аяпов Е.С. Волейбол. Учебно-методическое пособие - Шымкент: Б.ж, 2014

Электронный ресурс: Ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz)

ОНТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН МЕДИСІНА АКАДЕМИЯСЫ «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Центр физического воспитания	044/64-11 Стр 24 из 39	
Методические указания для практических занятий		

**8. Контроль:** выполнение задания-подачи мяча, прием передачи мяча на месте и в движении.

### Занятие 39

1. **Тема:** Обучение правилам игры.
2. **Цель:** обучить правилам волейбола.
3. **Задачи обучения:** знать правила игры в волейбол.
4. **Основные вопросы темы:** правила игры. Техника игры в волейбол. Тактика защиты и нападения.
5. **Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** коммуникативные технологии
6. **Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:**  
обратная связь-блиц опрос
7. **Литература:** Тайжанов С. Спорт ойындары. Учебно-методическое пособие.-Алматы: Эверо, 2012  
Аяпов Е.С. Волейбол. Учебно-методическое пособие-Шымкент: Б.ж,2014  
Электронный ресурс: ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz)
8. **Контроль:** Правила игры? Техника игры в волейбол? Тактика защиты и нападения?

### Занятие 40

1. **Тема:** Национальные игры.
2. **Цель:** приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры.
3. **Задачи обучения:** формирование у обучающихся устойчивого интереса к национальным играм.
4. **Основные вопросы темы:** подвижные, национальные игры «Салки-обнималки», «Кенгуру».
5. **Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** ролевые игры.
6. **Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:**  
Оценка проводится в соответствии с критериями оценок по чек-листу
7. **Литература:**  
Алиханов, Елемес. Казахские национальные игры: монография-Алматы: Казахский университет,2018  
Электронный ресурс: ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz).
8. **Контроль:** подготовка и проведение национальных игр. Активное участие в проведении и организации игр.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA АКАДЕМИЯСЫ «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SKMA -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Центр физического воспитания	044/64-11 Стр 25 из 39	
Методические указания для практических занятий		

## Занятие 41

1. **Тема:** Прием-передачи мяча.
2. **Цель:** создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию. Владение техникой прием- передачи мяча.
3. **Задачи обучения:** обучить правильному выполнению приема-передачи мяча.
4. **Основные вопросы темы:** прием-передачи мяча у стенки. Прием передачи мяча снизу. Прием передачи мяча сверху
5. **Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** индивидуальная и групповая работа.
6. **Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:**  
оценка проводится в соответствии с критериями оценок по чек-листу
7. **Литература:**  
Тайжанов С. Спорт ойындары. Учебно-методическое пособие.-Алматы: Эверо, 2012  
Аяпов Е.С. Волейбол. Учебно-методическое пособие-Шымкент: Б.ж,2014  
Электронный ресурс: ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz)
8. **Контроль:** выполнения заданий- Прием-передачи мяча у стенки. Прием передачи мяча снизу. Прием передачи мяча сверху.

## Занятие 42

1. **Тема:** Одно сторонняя учебная игра.
2. **Цель:** формировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.
3. **Задачи обучения:** развить прыгучесть, выносливость.
4. **Основные вопросы темы:** подачи мяча. Приемы-передачи мяча. Игры в тройках.
5. **Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** работа в малых группах.
6. **Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:**  
оценка проводится в соответствии с критериями оценок по чек-листу
7. **Литература:**  
Тайжанов С. Спорт ойындары. Учебно-методическое пособие.-Алматы: Эверо, 2012  
Аяпов Е.С. Волейбол. Учебно-методическое пособие-Шымкент: Б.ж,2014  
Электронный ресурс: Ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz)
8. **Контроль:** выполнение задания- подачи мяча, приемы-передачи мяча, игры в тройках.

## Занятие 43



**1. Тема:** Подача мяча снизу.

QAZAQSTAN QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SKMA 1979	SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Центр физического воспитания	044/64-11 Стр 27 из 39	
Методические указания для практических занятий		

**2. Цель:** создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию. Научить подаче мяча снизу.

**3. Задачи обучения:** повтор задания до полного устранения ошибок.

**4. Основные вопросы темы:** подачи мяча снизу у стенки. Прямая подача. Подача сбоку.

**5. Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** групповая работа.

**6. Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:**

оценка проводится в соответствии с критериями оценок по чек-листу

**7. Литература:**

Тайжанов С. Спорт ойындары. Учебно-методическое пособие.-Алматы: Эверо, 2012

Аяпов Е.С. Волейбол. Учебно-методическое пособие-Шымкент: Б.ж,2014

Электронный ресурс: ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz)

**8. Контроль:** выполнение заданий -подачи мяча снизу у стенки, прямая подача, подача сбоку.

#### Занятие 44

**1. Тема:** РК-1 Волейбол.

**2. Цель:** формирование физической культуры личности

**3. Задачи обучения:** воспитать культуру эмоционального поведения, воспитание волевых качеств, стремления к самосовершенствованию.

**4. Основные вопросы темы:** сдача контрольных нормативов

1.Подачи мяча снизу из 10 возможностей

2. Прием передачи мяча снизу (за 10 сек)

**5. Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** индивидуальная работа.

**6. Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:** Оценка проводится в соответствии с критериями оценок.

**7. Литература:**

Тайжанов С. Спорт ойындары. Учебно-методическое пособие.-Алматы: Эверо, 2012

Аяпов Е.С. Волейбол. Учебно-методическое пособие-Шымкент: Б.ж,2014

Электронный ресурс: Ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz)

**8. Контроль:** сдача контрольных нормативов- подачи мяча снизу из 10 возможностей, прием передачи мяча снизу.

#### Занятие 45

**1. Тема:** Гимнастика. Обучение построению и перестроению.

ONTUSTIK KAZAKHSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»	
Центр физического воспитания		044/64-11 Стр 28 из 39
Методические указания для практических занятий		

**2. Цель:** обучение к устойчивости вестибулярного аппарата, координации движений, способности сохранять равновесие на ограниченной опоре. Самостоятельное проведение подготовительной части занятий.

**3. Задачи обучения:** научить самостоятельно разминаться, выполнять упражнения на растяжку.

**4. Основные вопросы темы:** перестроение в колоннах. Перестроение в шеренгах Перестроение в движении.

**5. Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** индивидуальная и поточная работа.

**6. Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:**

оценка проводится в соответствии с критериями оценок по чек-листу

**7. Литература:**

Тотебай Б. О. Дене тәрбиесі: учебник-2 изд.-Астана: Фолиант,2012

Электронный ресурс: Ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz)

**8. Контроль:** выполнение задания- построений, перестроений.

#### Занятие 46

**1. Тема:** Общая физическая подготовка.

**2. Цель:** приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры.

**3. Задачи обучения:** воспитать силовые качества, выносливость.

**4. Основные вопросы темы:** упражнения на растяжку. Упражнения на гибкость. Силовые упражнения.

**5. Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** групповая работа.

**6. Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:**

оценка проводится в соответствии с критериями оценок по чек-листу

**7. Литература:**

Тотебай Б. О. Дене тәрбиесі: учебник-2 изд.-Астана: Фолиант,2012

Электронный ресурс: Ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz)

**8. Контроль:** выполнение заданий -упражнения на растяжку, на гибкость. Силовые упражнения.

#### Занятие 47

**1. Тема:** Подготовка к Президентским тестам.

**2. Цель:** приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры. Укрепления здоровья за счет выполнения силовых упражнений.

ONTUSTIK KAZAKHSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SKMA -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Центр физического воспитания	044/64-11 Стр 29 из 39	
Методические указания для практических занятий		

**3. Задачи обучения:** обучить силовым упражнениям.

**4. Основной вопрос темы:** силовые упражнения-подтягивание, сгибание разгибание рук в упоре лежа. Упражнения на пресс- поднимание опускание туловища в положение лежа.

**5. Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** индивидуальная работа.

**6. Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:**

оценка проводится в соответствии с критериями оценок по чек-листу

**7. Литература:**

Тотебай Б. О. Дене тәрбиесі: учебник-2 изд.-Астана: Фолиант,2012

Электронный ресурс: ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz)

**8. Контроль:** выполнения заданий- подтягивание, сгибание разгибание рук в упоре лежа- муж., пресс, приседания-жен.

#### Занятие 48

**1. Тема:** Обучение акробатическим упражнениям.

**2. Цель:** обучение к устойчивости вестибулярного аппарата, координации движений, способности сохранять равновесие на ограниченной опоре. Формирование устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию. Техника выполнение переката.

**3. Задачи обучения:** научить правильно выполнять акробатические упражнения.

**4. Основные вопросы темы:** перекаты вперед, назад. Упражнения на растяжку.

**5. Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** индивидуальная и групповая работа..

**6. Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:**

оценка проводится в соответствии с критериями оценок по чек-листу

**7. Литература:**

Тотебай Б. О. Дене тәрбиесі: учебник-2 изд.-Астана: Фолиант,2012

Электронный ресурс: Ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz)

**8. Контроль:** выполнение задания- перекаты вперед, назад. Упражнения на растяжку.

#### Занятие 49

**1. Тема:** Обучить кувыркам вперед и назад.

**2. Цель:** формирование устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию. Техника выполнения.

**3. Задачи обучения:** обучить технике кувирка вперед.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН МЕДИСІНА АКАДЕМИЯСЫ «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Центр физического воспитания Методические указания для практических занятий	044/64-11 Стр 30 из 39	

**4. Основные вопросы темы:** кувырок вперед, перекаты.

Исходные положения. Группировки.

**5. Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** индивидуальная работа.

**6. Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:**

оценка проводится в соответствии с критериями оценок по чек-листу

**7. Литература:**

Тотебай Б. О. Дене тәрбиесі: учебник-2 изд.-Астана: Фолиант,2012

Электронный ресурс: Ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz)

**8. Контроль:** выполнение задания- кувырок вперед, перекаты. кувырка вперед.

**Занятие 50**

**1. Тема:** Обучение стойке на лопатках.

**2. Цель:** обучение к устойчивости вестибулярного аппарата, координации движений, способности сохранять равновесие на ограниченной опоре. Развитие равновесия.

**3. Задачи обучения:** научить выполнять стойку на лопатках.

**4. Основные вопросы темы:** выполнение стойки на лопатках, удержание равновесия.

**5. Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** индивидуальная работа.

**6. Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:**

оценка проводится в соответствии с критериями оценок по чек-листу

**7. Литература:**

Тотебай Б. О. Дене тәрбиесі: учебник-2 изд.-Астана: Фолиант,2012

Электронный ресурс: Ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz)

**8. Контроль:** выполнение задания - стойка на лопатках.

**Занятие 51**

**1. Тема:** Обучение переходу в полушпагат.

**2. Цель:** формирование устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию. Обучить выполнения акробатических упражнений.

**3. Задачи обучения:** обучить технике выполнения гимнастического упражнения- полушпагат.

**4. Основные вопросы темы:** стойка на лопатках с переходом в полушпагат.

**5. Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** индивидуальная работа.

ONTUSTIK KAZAKHSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SKMA -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Центр физического воспитания	044/64-11 Стр 31 из 39	
Методические указания для практических занятий		

## 6. **Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:**

Оценка проводится в соответствии с критериями оценок по чек-листу

### 7. **Литература:**

Абдираков, Б.К. Емдік дене шынықтырудың негіздер: учебное пособие / Б. К. Абдираков. - Караганда : АҚНҰР, 2019. Сабилова, Р. Ш.

Дене мәдениеті және спорт психологиясы: учебное пособие / Р. Ш. Сабилова, Д. А. Жансерикова, С. А. Смагулова. - 3-изд. - Караганда : АНҰР, 2019

Тотебай Б. О. Дене тәрбиесі: учебник-2 изд.-Астана: Фолиант, 2012

Электронный ресурс Ссылка для доступа:

- <http://>

-<http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz)

8. **Контроль:** выполнение задания- стойка на лопатках с переходом в полушпагат.

## Занятие 52

1. **Тема:** Обучение акробатическим упражнениям.

2. **Цель:** обучение к устойчивости вестибулярного аппарата, координации движений, способности сохранять равновесие на ограниченной опоре. Развитие гибкости.

3. **Задачи обучения:** обучить технике кувырка вперед, назад, стойке на лопатках.

4. **Основные вопросы темы:** кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках.

Полушпагат. Растяжка мышц, разогревание мышц ног.

5. **Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** индивидуальная работа

6. **Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:**

оценка проводится в соответствии с критериями оценок по чек-листу

### 7. **Литература:**

Абдираков, Б.К. Емдік дене шынықтырудың негіздер: учебное пособие / Б. К. Абдираков. - Караганда : АҚНҰР, 2019. Сабилова, Р. Ш.

Дене мәдениеті және спорт психологиясы: учебное пособие / Р. Ш. Сабилова, Д. А. Жансерикова, С. А. Смагулова. - 3-изд. - Караганда : АНҰР, 2019

Тотебай Б. О. Дене тәрбиесі: учебник-2 изд.-Астана: Фолиант, 2012

Электронный ресурс: Ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz)

8. **Контроль:** Выполнение задания- стойка на лопатках с переходом в полушпагат.

## Занятие 53

1. **Тема:** Обучение прыжкам на козла.

2. **Цель:** формирование устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию. Развитие прыгучести.

3. **Задачи обучения:** обучить технике прыжка на гимнастический козел.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН МЕДИЦИНА АКАДЕМИЯСЫ «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SKMA -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Центр физического воспитания	044/64-11 Стр 32 из 39	
Методические указания для практических занятий		

**4. Основные вопросы темы:** разбег. Соскок на гимнастический мостик. Переход через гимнастический козел. Приземление.

**5. Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** индивидуальная работа

**6. Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:**

оценка проводится в соответствии с критериями оценок по чек-листу.

**7. Литература:**

Абдираков, Б.К. Емдік дене шынықтырудың негіздер: учебное пособие / Б. К. Абдираков. - Караганда : АҚНҰР, 2019. Сабилова, Р. Ш.

Дене мәдениеті және спорт психологиясы: учебное пособие / Р. Ш. Сабилова, Д. А. Жансерикова, С. А. Смагулова. - 3-изд. - Караганда : АНҰР, 2019

Тотебай Б. О. Дене тәрбиесі: учебник-2 изд.-Астана: Фолиант, 2012

Электронный ресурс: Ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz)

**8. Контроль:** выполнение задания – разбег, вскок на гимнастический мостик, переход через гимнастический козел, приземление.

#### Занятие 54

**1. Тема:** Обучение разбегу.

**2. Цель:** формирование устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию. Научить правильному разбегу.

**3. Задачи обучения:** обучить технике разбегу, вскоку на гимнастический мост.

**4. Основной вопрос темы:** разбег, мост, гимнастический "козел", гимнастические маты.

**5. Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** индивидуальная работа

**6. Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:** Оценка проводится в соответствии с критериями оценок по чек-листу.

**7. Литература:**

Абдираков, Б.К. Емдік дене шынықтырудың негіздер: учебное пособие / Б. К. Абдираков. - Караганда : АҚНҰР, 2019. Сабилова, Р. Ш.

Дене мәдениеті және спорт психологиясы: учебное пособие / Р. Ш. Сабилова, Д. А. Жансерикова, С. А. Смагулова. - 3-изд. - Караганда : АНҰР, 2019

Тотебай Б. О. Дене тәрбиесі: учебник-2 изд.-Астана: Фолиант, 2012

Электронный ресурс: Ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz)

**8. Контрольное задание:** выполнение задания - разбег, вскок на гимнастический мост .

#### Занятие 55

**1. Тема:** Обучение переходу через козла.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН МЕДИЦИНА АКАДЕМИЯСЫ АҚ «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»	
Центр физического воспитания		044/64-11 Стр 33 из 39
Методические указания для практических занятий		

**2. Цель:** обучение к устойчивости вестибулярного аппарата, координации движений, способности сохранять равновесие на ограниченной опоре. Научить переходу через козла.

**3. Задачи обучения:** развить координацию, прыгучесть, гибкость. Выполнение упражнений для укрепления мышц

**4. Основной вопрос темы:** разбег. Толчок от гимнастического моста. Переход через гимнастический козел. Приземление на гимнастический мат

**5. Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** индивидуальная работа

**6. Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:**

оценка проводится в соответствии с критериями оценок по чек-листу

**7. Литература:**

Абдираков, Б.К. Емдік дене шынықтырудың негіздер: учебное пособие / Б. К. Абдираков. - Караганда : АҚНҰР, 2019. Сабилова, Р. Ш.

Дене мәдениеті және спорт психологиясы: учебное пособие / Р. Ш. Сабилова, Д. А.

Жансерикова, С. А. Смагулова. - 3-изд. - Караганда : АНҰР, 2019

Тотебай Б. О. Дене тәрбиесі: учебник-2 изд.-Астана: Фолиант, 2012

Электронный ресурс: Ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz)

**8. Контроль:** выполнение задания- разбег, толчок от гимнастического моста, переход через гимнастический козел, приземление на гимнастический мат.

## Занятие 56

**1. Тема:** Обучение опорным прыжкам-ноги врозь.

**2. Цель:** формирование устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию. Упражнения для укрепления мышц спины и ног.

**3. Задачи обучения:** научить выполнения упражнения на гимнастическом мосту. Развить координацию, прыгучесть, гибкость

**4. Основной вопрос темы:** разбег. Вскок на гимнастический мост. Прыжки на мосту ноги врозь.

**5. Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** индивидуальная работа

**6. Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:**

оценка проводится в соответствии с критериями оценок по чек-листу

**7. Литература:**

Абдираков, Б.К. Емдік дене шынықтырудың негіздер: учебное пособие / Б. К. Абдираков. - Караганда : АҚНҰР, 2019. Сабилова, Р. Ш.

Дене мәдениеті және спорт психологиясы: учебное пособие / Р. Ш. Сабилова, Д. А.

Жансерикова, С. А. Смагулова. - 3-изд. - Караганда : АНҰР, 2019

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН МЕДИСІНА АКАДЕМИЯСЫ «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Центр физического воспитания Методические указания для практических занятий	044/64-11 Стр 34 из 39

Тотебай Б. О. Дене тәрбиесі: учебник-2 изд.-Астана: Фолиант,2012

Электронный ресурс: Ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz)

**8. Контроль:** выполнение задания – разбег, вскок на гимнастический мост, прыжки на мосту ноги врозь.

### Занятие 57

**1. Тема:** Силовые упражнения.

**2. Цель:** формирование устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию. Укрепления здоровья за счет выполнения силовых упражнений.

**3. Задачи обучения:** развитие основных физических качеств.  
Обучить силовым упражнениям.

**4. Основной вопрос темы:** силовые упражнения с гимнастическими скамейками. Отжимание. Подтягивание на перекладине.

**5. Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** работа в малых группах.

**6. Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:**

Оценка проводится в соответствии с критериями оценок по чек-листу

### 7. Литература:

Абдираков, Б.К. Емдік дене шынықтырудың негіздер: учебное пособие / Б. К. Абдираков. - Караганда : АҚНҰР, 2019. Сабирова, Р. Ш.

Дене мәдениеті және спорт психологиясы: учебное пособие / Р. Ш. Сабирова, Д. А. Жансерикова, С. А. Смагулова. - 3-изд. - Караганда : АНҰР, 2019

Тотебай Б. О. Дене тәрбиесі: учебник-2 изд.-Астана: Фолиант,2012

Электронный ресурс: Ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz)

**8. Контроль:** выполнения заданий- отжимание, подтягивание на перекладине

### Занятие 58

**1. Тема:** РК-2. Гимнастика

**2. Цель:** приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры.

**3. Задачи обучения:** воспитание выносливости, ловкости.

**4. Основной вопрос темы:** сдача нормативов по гимнастике

1.жен- два кувырка вперед, стойка на лопатках, мост, полушпагат

муж-длинный кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове с опорой

2. опорный прыжок ноги врозь-жен

Прыжок через козла без опоры, согнув ноги-муж

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН МЕДИСІНА АКАДЕМИЯСЫ «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Центр физического воспитания	044/64-11 Стр 35 из 39	
Методические указания для практических занятий		

**5. Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** индивидуальная работа

**6. Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:**

оценка проводится в соответствии с критериями оценок

**7. Литература:**

Абдираков, Б.К. Емдік дене шынықтырудың негіздер: учебное пособие / Б. К. Абдираков. - Караганда : АҚНҰР, 2019. Сабирава, Р. Ш.

Дене мәдениеті және спорт психологиясы: учебное пособие / Р. Ш. Сабирава, Д. А.

Жансерикова, С. А. Смагулова. - 3-изд. - Караганда : АНҰР, 2019

Тотебай Б. О. Дене тәрбиесі: учебник-2 изд.-Астана: Фолиант, 2012

Электронный ресурс: Ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz)

**8. Контроль:** сдача нормативов по гимнастике.

## Занятие 59

**1. Тема.** Подготовка к Президентским тестам.

**2. Цель:** приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры. Сдача Президентских нормативов.

**3. Задачи обучения:** повысить уровень развития физических качеств. Обучить силовым упражнениям.

**4. Основные вопросы темы:** силовые упражнения- подтягивание, отжимание, пресс, приседания.

**5. Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** индивидуальная работа.

**6. Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:** Оценка проводится в соответствии с критериями оценок по чек-листу:

**7. Литература:**

Абдираков, Б.К. Емдік дене шынықтырудың негіздер: учебное пособие / Б. К. Абдираков. - Караганда : АҚНҰР, 2019. Сабирава, Р. Ш.

Дене мәдениеті және спорт психологиясы: учебное пособие / Р. Ш. Сабирава, Д. А.

Жансерикова, С. А. Смагулова. - 3-изд. - Караганда : АНҰР, 2019

Тотебай Б. О. Дене тәрбиесі: учебник-2 изд.-Астана: Фолиант, 2012

Электронный ресурс: Ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz)

**8. Контроль:** выполнение заданий- подтягивание, отжимание, пресс, приседания.

## Занятие 60

**1. Тема:** Итоговый контроль

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН МЕДИСІНА АКАДЕМИЯСЫ «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SKMA -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Центр физического воспитания Методические указания для практических занятий	044/64-11 Стр 36 из 39	

**2. Цель:** приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры. Принятие контрольного норматива.

**3. Задачи обучения:** обучение выносливости, силы

**4. Основные вопросы темы:** сдача Президентских нормативов муж- берпи(кол-во в минуту)

подтягивание на

перекладине жен -

приседания поднимание

туловища- пресс

**5. Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** индивидуальная работа

**6. Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:**

оценка проводится в соответствии с критериями оценок по чек-листу

**7. Литература:**

1.Әбдірақов Б.К. Емдік дене шынықтыру: учебное пособие.АКНУР,2019 г

2.Сабилова Р.Ш. Дене мәдениет және спорт психологиясы: учебное пособие-Зизд. АКНУР,2019 г

3.Епифанов В.А. Лечебная физкультура: учебное пособие- изд-2 ГЭОТАР-Медиа,2014 г.

4.Тоттебай Б. О. Дене тәрбиесі: учебник-2 изд.-Астана: Фолиант,2012

Электронный ресурс: Ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии [lib.ukma.kz](http://lib.ukma.kz)

**8. Контроль:** сдача итогового контроля.



Центр физического воспитания

Методические указания для практических занятий

044/64-11

Стр 37 из 39