

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 36

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Дисциплина: Физическая культура

Код дисциплины: FK 1(2)106

Название ОП:

- 6В10115 «Медицина»
- 6В10116 «Педиатрия»
- 6В10117 «Стоматология»
- 6В10104 «Сестринское дело»
- 6В10111 «Общественное здравоохранение»
- 6В10106 «Фармация»
- 6В07201 «Технология фармацевтического

производства» Объем учебных часов/кредитов: 120 часов /4кредита

Курс и семестр изучения: II курс, 3-4 семестр

Шымкент, 2024 г.

ONTÜSTIK 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 36	

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 № 19 от 10.06. 2024 г.

ОНТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН МЕДИЦИНА АКАДЕМИЯСЫ «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SKMA -1979- SKMA	SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Центр физического воспитания	044/64-11 Стр 3 из 36	
Методические указания для практических занятий		

Занятие 1

1.Тема: Современные оздоровительные системы и основы контроля физического состояния организма.

2.Цель: дать характеристику современным оздоровительным системам и средствам. Ведение дневника самоконтроля.

3.Задачи обучения: оценить физическое развитие и физическую подготовленность.

4.Основные вопросы темы: Дневник самоконтроля. Оценка физического развития и физической подготовленности. Определение уровня физического здоровья.

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

8.Контроль:

1. Какие современные оздоровительные системы знаете?

2. Что значит самоконтроль?

3.Перечислите уровни физического здоровья?

Занятие 2

1.Тема: 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. Национальные игры "Жигиты и гонцы", "День и ночь".

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:

Тотбай 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

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 4 из 36	
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

8.Контроль: подготовка и проведение национальных игр.

Активное участие в проведении и организации игр.

Занятие 3

1.Тема: Специально-беговые упражнения.

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

3.Задачи обучения: совершенствовать 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

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

Занятие 4

1.Тема: Бег на короткие дистанции.

2.Цель: совершенствовать технику 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 по 60 м., совершенствовать финиширование.

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

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН МЕДИЦИНА 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 5 из 36

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

8.Контроль: выполнение задания- бег на 100м. с учетом времени

Занятие 5

1.Тема: Низкий старт и стартовый разбег.

2.Цель: совершенствовать технику низкого старта.

3.Задачи обучения: техника низкого старта- повторение по 2-3 раза. 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:

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

8.Контроль: выполнение задания- стартовое положение, ускорение на 20×3.

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.

3.Задачи обучения: обучить бегу с ускорением на 40м, 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.

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 6 из 36

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

8. Контроль: выполнение задания - стартовое положение, ускорение на 60 м., финиширование

Занятие 7

1. Тема:

Кросс.

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.

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

8. Контроль: выполнение задания- бег по пересеченной местности.

Занятие 8

1. Тема: Высокий старт, финиширование.

2. Цель: формирование здорового образа жизни, интереса и инициативы занимающихся на занятиях с помощью упражнений, направленных на развитие физических качеств.

3. Задачи обучения: научить высокому старту, стартовому разбегу, финишированию.

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 7 из 36
Методические указания для практических занятий	

4. Основные вопросы темы: выполнение команд "На старт", "Внимание", "Марш".

Постановка рук и ног при высоком старте.

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

8. Контроль: выполнение задания- старта, разбега, финиширования, упражнения на восстановление дыхания.

Занятие 9

1. Тема: Кросс.

2. Цель: использование навыков и умений к здоровому образу жизни, интереса и инициативы учащихся на занятиях с помощью упражнений, направленных на развитие физических качеств.

3. Задачи обучения: научить высокому старту, стартовому разбегу, финишированию. Бег жен-1000м., муж-3000м

4. Основные вопросы темы: старт, бег на дистанции, контроль 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

8. Контроль: выполнение задания- кросс, жен 500м., муж- 1000.

Занятие 10

1. Тема: Эстафетный бег.

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 8 из 36
Методические указания для практических занятий	

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

3.Задачи обучения: совершенствование работы в «коридоре», умению видеть и понимать в коллективной игре.

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

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

Занятие 11

1.Тема.Прием-передачи эстафетной палочки.

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

3.Задачи обучения: совершенствование передачи эстафетной палочки.

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:

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

8.Контроль: выполнение задания- передача эстафетной палочки при беге.

Занятие 12

ONTUSTIK QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «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 9 из 36

1.Тема: Прыжки 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

8.Контроль: выполнение задания- выполнение прыжка с места.

Занятие 13

1.Тема: Подготовка к "Президентским тестам".

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

3.Задачи обучения: совершенствование прыжкам в длину, бег на короткие дистанции, силовые упражнения.

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: 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

ОНТҮСТІК 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 10 из 36	

8.Контроль: Выполнение задания- силовые упражнения, прыжки в длину, бег на 100м.

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-260 см

Жен -200 см

Приседания (кол/ мин)

Муж-65 раз

Жен-40 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:

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

8.Контроль: выполнение задания- сдача нормативов.

Занятие 15

1.Тема: Правила игры в баскетбол.

2.Цель: развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

3.Задачи обучения: забросить мяч в корзину соперника. правило игры в баскетболе

4.Основные вопросы темы: участники игры, судейство, время игры, счёт игры.

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

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 11 из 36

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: Какие правила игры в баскетбол? Нарушения в баскетболе?

Занятие 16

1.Тема: Техника перемещения, прыжки.

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

3.Задачи обучения: совершенствование техники перемещения, прыгучести. 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

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

Занятие 17

1.Тема: Ведение мяча.

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

3.Задачи обучения: совершенствование способа ведений.

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

ОНТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН МЕДИСІНА АКАДЕМИЯСЫ «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 12 из 36

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

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

Занятие 18

1.Тема: Ловля - передача 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

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- ловля-передача мяча на уровне груди мяча, с отскоком от пола.

Занятие 19

1.Тема: Передачи мяча в движении.

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 13 из 36

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

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

Занятие 20

1.Тема: Броски мяча в корзину.

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

3.Задачи обучения: совершенствовать броски мяча от груди, от плеча, в прыжке в корзину.

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.

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>

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 14 из 36

- <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 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

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,

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

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 15 из 36

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 23

1.Тема: Ловля- передача 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. Совершенствование ловли-передачи мяча.

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

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

Занятие 24

1.Тема: Броски 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: совершенствование броска мяча в корзину с 2х шагов, в колоннах, в движении.

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

ОНТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA АКАДЕМИЯСЫ «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 16 из 36

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

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 психофизической готовности к 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

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: Правила игры в баскетбол? Техника безопасности во время игры?

Занятие 26

1. Тема: Учебная игра.

ONTUSTIK QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «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 17 из 36

- 2.Цель:** обучить к коллективной игре, умению видеть и понимать партнеров и соперников.
- 3.Задачи обучения:** обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности.
Обучить технике защиты, нападения, правило игры в баскетбол.
- 4.Основные вопросы темы:** правило игры в баскетбол, техника безопасности во время игры
- 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
- 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:** развить во время игры, 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
- 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

QAZAQSTAN QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SKMA -1979- SKMA	SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Центр физического воспитания Методические указания для практических занятий	044/64-11 Стр 18 из 36	

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: 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 с 2х шагов

2. Дриблинг

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

8.Контроль: сдача контрольных нормативов- броски мяча в корзину с 2х шагов, дриблинг.

Занятие 29

1.Тема: Учебная игра.

2.Цель: Обеспечить общую функциональную готовность организма к активной мышечной деятельности.

3.Задачи обучения: активировать внимание и повышение эмоционального состояния занимающихся во время игры.

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:

ONTUSTIK QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «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 19 из 36

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 – 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

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

Занятие 31

1.Тема: Основные методики самостоятельных занятий.

2.Цель: создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию.

3.Задачи обучения: ведение Дневника самоконтроля, основные понятия, сущность, содержание, критерии факторы здоровья.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН МЕДИЦИНА АКАДЕМИЯСЫ АҚ «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 36

- 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
- 8. Контроль:** самоконтроль за здоровьем? Критерии, факторы здоровья?
 Цель ведения Дневника?

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 Казахстане.
- 4. Основные вопросы темы:** правила игры, техника и тактика в волейболе.
- 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
- 8. Контроль:** зарождение волейбола в Казахстане? Правила игры в волейболе?

Занятие 33

- 1. Тема:** Стойка волейболиста, перемещение.
- 2. Цель:** знать технику безопасности во время игры в волейбол.
- 3. Задачи обучения:** повторить правила безопасного поведения на занятиях.

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	
Методические указания для практических занятий	Стр 21 из 36	

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

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

Занятие 34

1. Тема: Поддачи мяча сверху.

2. Цель: совершенствование подачи мяча снизу. Поддачи мяча сверху

3. Задачи обучения: закрепить технику подач мяча сверху и снизу.

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

4. Основные вопросы темы: техника выполнения подачи. Работа у стенки -подачи мяча. Поддачи 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

8. Контроль: выполнение задания –подача мяча сверху у стенки. Поддачи мяча через сетку.

Занятие 35

1. Тема: Нижний прием- передачи мяча.

2. Цель: совершенствование нижнего приема- передачи.

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

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 22 из 36
Методические указания для практических занятий	

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

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

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

Занятие 36

1. Тема: Прием- передачи мяча сверху.

2. Цель: совершенствование техники 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

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- 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.

ОНТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН МЕДИСІНА АКАДЕМИЯСЫ «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SKMA -1979- SKMA	SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Центр физического воспитания	044/64-11 Стр 23 из 36	
Методические указания для практических занятий		

4. Основные вопросы темы: подвижные игры «картошка», пионербол, эстафеты.

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

8. Контроль: Подготовка и проведение подвижных игр.

Активное участие в проведении и организации игр.

Занятие 38

1. Тема: Техника владением мяча.

2. Цель: совершенствование техники владения мячом.

3. Задачи обучения: подачи мяча, прием-передачи мяча на месте и в движении.

4. Основные вопросы темы: подачи, прием передачи 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

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

Занятие 39

1. Тема: Правила игры.

2. Цель: совершенствование правил игры в волейбол.

3. Задачи обучения: закрепить технику и тактику 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

ОНТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН МЕДИСІНА АКАДЕМИЯСЫ АҚ «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 24 из 36

6. Формы контроля для оценивания уровня достижения конечных РО дисциплины:
 обратная связь-блиц опрос

7. Литература:

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: 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: научить играть в

4. Основные вопросы темы: подвижные, национальные игры «Бойга доп дарытпау», «Аншы мен уйректер», « Казан доп».

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.

8. Контроль: подготовка и проведение национальных игр.

Активное участие в проведении и организации игр.

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

ОНТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН МЕДИЦИНА АКАДЕМИЯСЫ «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»	
Центр физического воспитания		044/64-11 Стр 25 из 36
Методические указания для практических занятий		

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

8.Контроль: выполнения заданий- Прием-передачи мяча у стенки. Прием передачи мяча снизу. Прием передачи мяча вверх.

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

8.Контроль: выполнение задания- подачи мяча, приемы-передачи мяча, игры в тройках.

Занятие 43

1.Тема: Правило и судейство в волейболе.

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: учебная игра по правилам и судейство.

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

8.Контроль: выполнение заданий –контроль за игроками и судьей.

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 26 из 36	
Методические указания для практических занятий		

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 сверху из 10 возможностей

2. Прием передачи мяча сверху (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

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

Занятие 45

1.Тема: Гимнастика. Совершенствование построений и перестроений.

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 перестроение.

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

8.Контроль: выполнение задания- построений, перестроений.

ОНТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН МЕДИСІНА АКАДЕМИЯСЫ «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SKMA -1979- SKMA	SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Центр физического воспитания	044/64-11 Стр 27 из 36	
Методические указания для практических занятий		

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

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

Занятие 47

1.Тема: Перекаты.

2.Цель: выполнение перекатов вперед-назад.

3.Задачи обучения: совершенствование упражнений на гибкость и растяжку.

4.Основной вопрос темы: перекат,упражнения на растяжку и гибкость.

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

8.Контроль: выполнения заданий- перекаты на спине вперед-назад, упражнения на растяжку.

Занятие 48

1.Тема: Кувырок вперед.

2.Цель: обучение к устойчивости вестибулярного аппарата, координации движений. Формирование устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию. Техника выполнения кувырка.

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 28 из 36
Методические указания для практических занятий		

- 3. Задачи обучения:** научить правильно выполнять акробатические упражнения.
- 4. Основные вопросы темы:** перекаты вперед. 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
- 8. Контроль:** выполнение задания- кувырок вперед. Упражнения на растяжку.

Занятие 49

- 1. Тема:** Стойка 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
- 8. Контроль:** выполнение задания - стойка на лопатках.

Занятие 50

- 1. Тема:** Кувырок назад.
- 2. Цель:** формирование устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию. Техника выполнения.
- 3. Задачи обучения:** техника безопасности при выполнении, техника кувырка назад.
- 4. Основные вопросы темы:** кувырок назад, перекаты. Исходные положения. Группировки. Техника безопасности при выполнении упражнений
- 5. Основные формы/методы/технологии обучения и преподавания для достижения конечных РО дисциплины:** индивидуальная работа.

ОНТУСТІК 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 29 из 36

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

8. Контроль: выполнение задания- кувырка назад, перекаты.

. Занятие 51

1. Тема: Мост .Стойка на лопатках

2. Цель: совершенствование упражнений на гибкость и растяжку. Выполнения акробатических упражнений.

3. Задачи обучения: обучить технике выполнения гимнастического упражнения- мост, стойка на лопатках.

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

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://>

-<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- стойка на лопатках с переходом в полушпагат стойка на мост.

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.

ОНТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA 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 36

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://>

-<http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123

Занятие 52

1. **Тема:** Акробатические упражнения.

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

3. **Задачи обучения:** совершенствование техники кувырка вперед-назад, стойке на лопатках, мост.

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

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

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

Занятие 53

1. **Тема:** Обучение разбегу.

2. **Цель:** формирование устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию. Совершенствование техники разбега.

3. **Задачи обучения:** выполнение техники разбега, 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:

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

QAZAQSTAN 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 31 из 36

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

Занятие 54

1.Тема: Переход через козла.

2.Цель: обучение к устойчивости вестибулярного аппарата, координации движений, способности сохранять равновесие на ограниченной опоре. Совершенствование технике 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:

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

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

Занятие 55

1.Тема: Опорный прыжок- согнув ноги.

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

3.Задачи обучения: выполнение упражнения на гимнастическом мосту. Развить координацию, прыгучесть, гибкость

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

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

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 32 из 36	

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 – разбег, вскок на гимнастический мост, прыжки на мосту ноги врозь.

Занятие 56

1.Тема: Опорный прыжок.

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

3.Задачи обучения: выполнение упражнения. Развить координацию, прыгучесть, гибкость

4.Основной вопрос темы: разбег. Вскок на гимнастический мост. Прыжок через гимнастический козел.

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

8.Контроль: выполнение задания – разбег, прыжок через гимнастический козел.

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:

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

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 33 из 36

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

2. опорный прыжок согнув ноги-жен

Прыжок через козла без опоры, согнув ноги-муж

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:

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

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:

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

ОНТҮСТІК 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 34 из 36	
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

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

Занятие 60

1.Тема: Итоговый контроль

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:

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

Сабирова Р.Ш. Дене мәдениет және спорт психологиясы: учебное пособие-3изд. АҚНУР, 2019 г

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

Тотейбай 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

8.Контроль: сдача итогового контроля.



Центр физического воспитания

Методические указания для практических занятий

044/64-11

Стр 35 из 36



Центр физического воспитания

Методические указания для практических занятий

044/64-11

Стр 36 из 36