

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі
Жоғары және жоғары оқу орнынан кейінгі білім департаменті
Болон процесі және академиялық ұтқырлық орталығы

**Жоғары және (немесе) жоғары оқу орнынан кейінгі білім беру
ұйымдары үшін**

**ЖАЛПЫ БІЛІМ БЕРУ ПӘНДЕРІ ЦИКЛІНІҢ
ҮЛГІЛІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАЛАРЫ**

Астана - 2018

Жоғары және (немесе) жоғары оқу орнынан кейінгі білім беру ұйымдары үшін жалпы білім беру пәндері циклінің үлгілік оқу бағдарламалары: Жинақ. – Астана, 2018. – 275 б.

Ұсынылып отырған Жинақта Жоғары және (немесе) жоғары оқу орнынан кейінгі білім беру ұйымдары үшін жалпы білім беру пәндері циклінің үлгілік оқу бағдарламалары қамтылған.

Үлгілік оқу бағдарламалары Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің 2018 жылғы 31 қазандағы № 603 бұйрығымен бекітілген.

Қазақстан Республикасы жоғары оқу орындарының жұмыскерлеріне арналған.

Жоғары және (немесе) жоғары оқу орнынан кейінгі білім беру ұйымдары үшін жалпы білім беру пәндері циклінің үлгілік оқу бағдарламаларын бекіту туралы

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің 2018 жылғы 31 қазандағы № 603 бұйрығы

«Білім туралы» 2007 жылғы 27 шілдедегі Қазақстан Республикасы Заңының 5 бабының 5-2) тармағына сәйкес **БҰЙЫРАМЫН:**

1. Бекітілсін:

1) осы бұйрыққа 1-қосымшаға сәйкес жоғары және (немесе) жоғары оқу орыннан кейінгі білім беру ұйымдары үшін «Қазақстанның қазіргі заман тарихы» жалпы білім беру пәнінің үлгілік оқу бағдарламасы;

2) осы бұйрыққа 2-қосымшаға сәйкес жоғары және (немесе) жоғары оқу орыннан кейінгі білім беру ұйымдары үшін «Философия» жалпы білім беру пәнінің үлгілік оқу бағдарламасы;

3) осы бұйрыққа 3-қосымшаға сәйкес жоғары және (немесе) жоғары оқу орыннан кейінгі білім беру ұйымдары үшін «Шетел тілі» жалпы білім беру пәнінің үлгілік оқу бағдарламасы;

4) осы бұйрыққа 4-қосымшаға сәйкес жоғары және (немесе) жоғары оқу орыннан кейінгі білім беру ұйымдары үшін «Қазақ (орыс) тілі» жалпы білім беру пәнінің үлгілік оқу бағдарламасы;

5) осы бұйрыққа 5-қосымшаға сәйкес жоғары және (немесе) жоғары оқу орыннан кейінгі білім беру ұйымдары үшін «Ақпараттық-коммуникациялық технологиялар» жалпы білім беру пәнінің үлгілік оқу бағдарламасы;

6) осы бұйрыққа 6-қосымшаға сәйкес жоғары және (немесе) жоғары оқу орыннан кейінгі білім беру ұйымдары үшін әлеуметтік – саяси білім беру модулінің үлгілік оқу бағдарламасы;

7) осы бұйрыққа 7-ші қосымшаға сәйкес жоғары және (немесе) жоғары оқу орыннан кейінгі білім беру ұйымдары үшін «Дене шынықтыру» жалпы білім беру пәнінің үлгілік оқу бағдарламасы.

2. Қазақстан Республикасының Білім және ғылым министрлігі Жоғары және жоғары оқу орыннан кейінгі білім беру департаменті Қазақстан Республикасының заңнамасында белгіленген тәртіппен:

1) осы бұйрықтың Қазақстан Республикасының Әділет министрлігінде мемлекеттік тіркелуін;

2) осы бұйрық мемлекеттік тіркелген күннен бастап күнтүзбелік он күн ішінде оның көшірмесін қағаз және электронды түрде қазақ және орыс тілдерінде «Республикалық құқықтық ақпарат орталығы» шаруашылық жүргізу құқығындағы республикалық мемлекеттік кәсіпорнына ресми жариялау және Қазақстан Республикасы нормативтік құқықтық актілерінің эталондық бақылау банкіне енгізу үшін жолдауды;

3) осы бұйрық ресми жарияланғаннан кейін Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің интернет-ресурсында орналастыруды;

4) осы бұйрық мемлекеттік тіркеуден өткеннен кейін он жұмыс күні ішінде Қазақстан Республикасы Білім және Ғылым министрлігінің Заң қызметі департаментіне осы тармақтың 1), 2), және 3) тармақшаларында көзделген іс-шаралардың орындалуы туралы мәліметтерді ұсынуды қамтамасыз етсін.

3. Осы бұйрықтың орындалуын бақылау Қазақстан Республикасының Білім және ғылым вице-министрі А.Қ. Аймағамбетовке жүктелсін.

4. Осы бұйрық алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін күнтүзбелік он күн өткен соң қолданысқа енгізіледі.

**Қазақстан Республикасының
Білім және ғылым министрі**

Е. Сағадиев

Жоғары және (немесе) жоғары оқу орнынан кейінгі білім беру ұйымдары үшін «Дене шынықтыру» жалпы білім беру пәнінің үлгілік оқу бағдарламасы

1-тарау. Жалпы ережелер

1. Осы жоғары және (немесе) жоғары оқу орнынан кейінгі білім беру ұйымдары үшін «Дене шынықтыру» жалпы білім беру пәнінің үлгілік оқу бағдарламасы (бұдан әрі - бағдарлама) «Білім туралы» Қазақстан Республикасының 2007 жылғы 27 шілдедегі Заңының 5-бабы 5-2) тармақшасына сәйкес әзірленді және оқытудың мақсатын, міндеттерін, құрылымын, мазмұнын, әдістерін айқындайды.

2. Осы бағдарлама дене шынықтыруды әлемдік білім беру стандарттарына сәйкестікте қарастыратын жалпы білім беретін «Дене шынықтыру» пәнін оқытуға бағытталған. Бағдарлама оқытушы мен білім алушының дене тәрбиесі барысында оқытудың барлық кезеңіндегі пәнді игеру деңгейіне қойылатын талаптар контексіндегі бірлескен ынтымақтастығын анықтайды.

3. Жоғары білім берудің білім беру бағдарламасының құрылымына сәйкес осы бағдарлама бойынша оқу ұзақтығы 240 академиялық сағатты (8 академиялық кредитті) құрайды.

2-тарау. Бағдарламаның мақсаты, міндеттері және күтілетін нәтижелері

4. Бағдарламаның мақсаты кәсіби қызметке даярлау үшін, болашақ еңбек қызметінде денелік жүктемелерді, жүйке-психикалық қысымдарды және жайсыз факторларды табанды өткеруге денсаулықты сақтау, нығайтуды қамтамасыз ететін студенттердің әлеуметтік-жеке тұлғалық құзыреттіліктерін және дене шынықтырудың құралдары мен әдістерін мақсатты түрде пайдалану қабілеттерін қалыптастыру болып табылады.

5. Мақсатты жүзеге асыру үшін келесідей білім беру, сауықтыру және тәрбие міндеттері шешілуі қажет:

1) тиімді кәсіби еңбекке қабілеттілікті және денсаулық сақтау үшін өмірлік маңызды дене қасиеттерін дамыту жолында дене шынықтыру және спортты қолдану бойынша базалық ғылыми-негізделген білім беру;

2) дене шынықтыру және спортпен айналыстырудың жүйелі сабақтарына деген қажеттілік пен дене шынықтыруға мотивациялық-құндылықтық қатынасты қалыптастыру;

3) ағзаның еңбек қызметінің қолайсыз факторларының әсеріне кедергісін арттыру, денсаулығын нығайту және машықтану;

4) өзара көмекке, коллективизмге және тәртіпке тәрбиелеу;

5) психикалық тұрақтылықты, өз күшіне сенімділікті, мақсаттылықты, батылдық пен табандылықты, бастамашылықты, қайсарлық пен қажырлықты тәрбиелеу;

6) негізгі қозғалтқыш қасиеттерін дамыту және жетілдіру - төзімділік, күш, жылдамдық, икемділік;

7) дене шынықтыру мен спорттың әлеуметтік-мәдени тәжірибесі мен әлеуметтік-мәдени құндылықтарын дамыту бойынша әртүрлі дағдылар мен қабілеттерге ие болуды қамтамасыз ету;

8) қарым-қатынас дағдыларын дамыту, атап айтқанда, әр түрлі көздерден ақпаратты пайдалану қабілеттілігі, сәйкес формада нақты ұсыну;

9) ойлау дағдыларын, өзін-өзі дамыту дағдылары және зерттеу дағдыларын дамыту.

6. Бағдарламаны игеру нәтижелері бойынша білім алушы келесідей құзыреттіліктерді иеленеді:

1) жеке тұлғалық:

өзін-өзі дамыту мен өзін-өзі тұлғалық тануға даярлық пен қабілеттілік;

кәсіби дене шынықтыру дағдыларын еңбек және өмірлік жағдаяттарда өз бетінше пайдалана алуға даярлық;

2) метапәнаралық:

танымдық, спорттық, дене шынықтыру, сауықтыру және әлеуметтік практикада пәнаралық түсініктер мен әмбебап оқу әрекеттерін (реттеуші, танымдық, коммуникативтік) қолдану қабілеттілігі;

дербес ақпараттық-танымдық қызметке даярлық пен қабілеттілік;

жарыстық қызметтің әртүрлі түрлеріне қатысу дағдыларын қалыптастыру;

3) пәндік:

салауатты өмір салтын, белсенді демалыс пен бос уақытты ұйымдастыру үшін дене шынықтыру қызметінің әртүрлі формалары мен түрлерін қолдану шеберлігі;

3-тарау. Бағдарламаның құрылымы мен мазмұны

7. Пәннің мазмұнын құрылымдау кеңейтілген дидактикалық бірліктерді (модуль, бөлім) бөлу арқылы жүзеге асырылады. Пәннің мазмұндық құрылымы мынаны қамтиды: кіріспе; бөлімдер (модульдер); оқу тәжірибелік сабақтар тақырыбы

8. Бағдарламаның мазмұны келесі тұжырымдамалық ұстанымдарға негізделген:

1) дене шынықтыру үрдісінің жалпы білім беру бағыттылығына;

2) дене шынықтыру қызметін ықпалдастырушылыққа;

3) оқу-тәрбие үрдісінің жүйілілігіне;

4) дене шынықтырудың кәсіби-қолданбалы бағыттылығына;

5) дене шынықтыру және спорт саласындағы білім алушылардың білімділігін нормативтік және әдістемелік қамтамасыз етуге;

6) білімгерлерді дене шынықтыру бойынша біртіндеп және қорытынды аттестаттауға;

9. Бағдарламаны іске асыру барысында қолданылатын оқыту әдістері мен технологиялары:

1) мәселелік-модульдік оқыту технологиялары;

2) оқу-зерттеу қызметі технологиялары;

3) коммуникативтік технологиялар (пікірталас, баспасөз мәслихаты, оқу талқылаулары және басқа белсенді формалар мен әдістер);

4) кейстер әдісі (жағдайды талдау);

5) студенттер іскери, рөлдік, имитациялық және басқа да ойындарға қатысатын ойын технологиялары.

10. Бағдарламаның мазмұны студенттерді төрт оқу бөлімдері бойынша бөлуге сәйкес келеді: негізгі, даярлық, арнайы (емдік дене шынықтыру топтарын қосқанда), спорттық. Білім алушыларды оқу бөлімдеріне бөлу оқу жылы басында жынысын, денсаулық жағдайын, дене дамуын, дене шынықтыру және спорттық даярлығын ескеру арқылы жүргізіледі. Білімгер бір оқу бөлімінен (топтан) екіншісіне оқу жылы немесе семестр аяқталғаннан кейін көше алады. Білімгерлерді даярлық немесе арнайы медициналық оқу бөлімдеріне ауыстыру ауруына байланысты оқу жылының кез келген уақытында жүзеге асырылуы мүмкін. Білімгерлер негізгі және даярлық бөлімдеріне жалпы физикалық даярлық пен спорт түрлері бойынша топтарға бөлінеді. Даярлық бөліміне денсаулық жағдайының төмін деңгейі немесе денсаулығында аз ауытқулары бар білімгерлер бөлінеді. Медициналық тексеру мәліметтері бойынша арнайы оқу бөліміне жіберілген білімгерлер арнайы медициналық топтарға немесе емдік дене шынықтыру топтарына бөлінеді. Спорттық оқу бөлімінде топтардың толтырылымдылығы спорт түріне және айналушылардың біліктілігіне

қатысты болады. Спорт ойындары түрлері бойынша спорттық мамандандыру оқу топтары ойыншылардың қос құрамын толтыру арқылы құрылады.

11. Практикалық сабақтар білімдерді, қимыл шеберліктері мен дағдыларын игеруді, білім алушыларда дене шынықтыру-сауықтыру мен жаттықтыру бағдарламаларын жүзеге асыру тәжірибесін қалыптастыруды қарастырады:

1) Оқыту (дәрісханалық) сабақтары дене тәрбиесінің негізгі түрі болып табылады. Оқыту сабақтары әдістемелік-тәжірибелік және оқыту-жаттықтыру бөлімдерінен тұрады. Практикалық сабақтардың әдістемелік бөлімі мынаған бағытталған: денелік жаттығуларды және спорт түрлерін таңдауды игеру; жалпыдамыту және арнайы жаттығулар кешенін құру; сабақ барысында бақылау мен өзін-өзі бақылауды, сақтандыру мен өзін-өзі сақтандыруды жүзеге асыру шеберлігі; жарыстардағы төрешілік дағдыларын меңгеру.

Оқыту-жаттықтыру сабақтары мыналарға бағытталған: денелік даярлық деңгейін арттыру мен дене қасиеттерін дамыту; спорт түрлері техникасын игеру; студенттерді бұқаралық спорт жарыстарына қатысуға даярлау; арнайы кәсіби-қолданбалы даярлық дағдыларын мамандық талаптарымен сәйкестікте меңгеру мен жетілдіру.

2) Сабақтардың оқытудан тыс (дәрісханадан тыс) түрлері білімгерлердің жеткілікті қимыл тәртібін қамтамасыз ету үшін ұйымдастырылады:

1. күн тәртібіндегі дене жаттығулары (Таңертеңгілік гигиеналық гимнастика (ТГГ), атлетикалық сабақтар, сауықтыру жүзу, жүру, жүгіру, шаңғымен жүру, конькимен сырғанау, білім беру мекемесінің мүмкіндіктері бойынша инновациялық, дәстүрлі емес сауықтыру технологиялары);

2. спорт секцияларында, сауықтыру, атлетикалық және қызығушылықтар бойынша клубтарда айналысу;

3. дәрісханадан тыс сабақтар білім алушылардың жоғары дене жұмыс қабілеттілігі деңгейін сақтауын қамтамасыз етеді және бағдарлама талаптарын орындауына ықпал жасайды. Сабақтардың барлық түрлерін басқару, бақылау, кеңес беруді дене шынықтыру және спорт кафедраларының профессорлық-оқытушылық құрамы жүзеге асырады.

12. Білімгерлердің құзыреттерін бағалау (түлектің заманауи әлеуметтік-тұлғалық және әлеуметтік-кәсіби құзыреттерін қалыптастыру мақсатында) мына критерийлер бойынша жүзеге асырылады: жаңартылған бағдарламаны түсінуді көрсету, терминологияны игеру, алған білімдерді қолдану; өзіндік практикалық сабақтарды жүргізуді, талқылау түрлерін практикаға енгізу.

Студентті аттестациялық нормативтерді орындауға жіберудің міндетті шарттары келесідей:

- семестр және оқу курстары бойынша бағдарламаның теориялық бөлімінің талаптарын орындау;

- ағзаның дене және функционалдық жағдайының қажетті деңгейін қамтамасыз ететін оқу пәндеріне тұрақты түрде қатысу;

- дене даярлығына арналған тестілеуден өту;
- кәсіби-дене дайындығының біліктілігі мен дағдыларын қалыптастыру.

Ұзақ мерзімге сабақтан босатылған студенттер және емдік дене шынықтыру тобының студенттері келесі нормативтік талаптар негізінде дене тәрбиесі және спорт кафедрасында аттестаттаудан өтеді:

- «дене шынықтыру» пәнінің міндетті дәрістері бойынша теориялық білім деңгейін бағалау;
- студенттің денсаулық жағдайын, дене жаттығуларын қолдануға қарсы көрсетілімдер мен айғақтарды ескере отырып, дене шынықтыру бойынша қосымша тақырыпты өз бетінше меңгеруін бағалау;
- сауықтыру және бейімделу дене тәрбиесі мәселелері бойынша кафедраның ғылыми-зерттеу жұмыстарына студенттердің қатысуы.

13. Пәннің теориялық және практикалық (әдістемелік) бөлімдеріне кіретін тақырыптық жоспарлар осы бағдарламаға қосымшада келтірілген.

Жоғары және (немесе) жоғары оқу орнынан кейінгі білім беру ұйымдары үшін «Дене шынықтыру» жалпы білім беру пәнінің үлгілік оқу бағдарламасына қосымша

1. Пәннің теориялық бөліміне кіретін тақырыптық жоспар

1. Қазақстан Республикасының білім беру жүйесінде дене шынықтыру оқыту пәні ретінде.

2. Салауатты өмір салты негіздері (СӨС).

СӨС кәсіптік білім беру жүйесі аясында қалыптастырудың әдістері мен нысандары. Студенттердің СӨС жүргіздіруге ынталарын арттыру.

3. Дене тәрбиесінің жарытылыстық-ғылыми негіздері.

Дене шынықтырудың әлеуметтік-биологиялық негіздері туралы түсінік. Негізгі дене жүйесі. Қозғалтқыш қызметінің физиологиясы.

4. Заманауи сауықтыру жүйелері және ағзаның денелік күйін бақылау негіздері.

Заманауи сауықтыру технологияларының сипатаммасы. Педагогикалық бақылау, өзін-өзі бақылау және функционалдық жағдайды бағалау, физикалық даму және студенттердің дене дайындығы, өзін-өзі бақылау. Бақылау және өзін-өзі бақылау нәтижелері бойынша сабақтарды түзету.

5. Дене шынықтыру және спорт өзіндік сабақтарының негізгі әдістемелері.

Өзін-өзі зерттеудің мазмұны, формалары және әдістері. Оларды қолдану әдісі. Өзіндік дене шынықтыру жаттығуларының мазмұны.

6. Кәсіби-қолданбалы дене даярлығы (бұдан әрі – КҚДД).

КҚДД студенттердің мақсаты, құралдары және ұйымдастырылуы.

2. Пәннің практикалық (әдістемелік) бөліміне енгізілген тақырыптық жоспар

Жалпы дене даярлығы (дене қасиеттерін дамыту). Тәжірибелік бөлімнің материалын жоспарлау кезінде физикалық қасиеттерді дамыту үшін келесі құралдарды пайдалану ұсынылады:

Жылдамдық. Жүгіру: қалыпты, кібіртіктей жүгіру, жортаңмен, жамбасты көтере, жіліншікті айқастыра жүгіру. Бұрылыстармен жүгіру, қайталамалы жүгіріс. Эстафеталар.

Әртүрлі жаттығуларды жылдамдыққа орындау (гимнастика, қозғалмалы және спорттық ойындардың элементтері).

Төзімділік. Сауықтыру жүгірісі және шаңғы жаттығулары (солтүстік аймақтардағы университеттер үшін). Ойлы-қырлы жерлермен жүгіру техникасын меңгеру. Кросстық дайындық.

Икемділік. Белсенді және пассивті қарсылықпен, кең бұрылыспен, объектілері бар және оларсыз жалпы даму жаттығулары.

Ептілік, қозғалыстар үйлесі және тепе-теңдік. Объектілермен және оларсыз гимнастикалық және акробатикалық жаттығулар. Қозғалмалы және спорттық ойындар. Кешенді эстафета (секіру, жүгіру, лақтыру элементтерімен). Жаяу жүрудегі жалпы даму жаттығулары.

Күш. Объектілері бар және оларсыз жалпы даму жаттығулары. Гимнастикалық және қосалқы жабдықтарда жаттығулар. Тығыздау және сүйреу жаттығулары, салмақ тасу. Айналымалы тренировкалар әдісі бойынша жаттығуларды орындау.

Арнайы дене даярлығы. Арнайы дене қасиеттерін дамытуға арналған құралдарды таңдау үшін практикалық сабақтар өткізу формалары ұйымдастырылуы мен әдістемелік қамтамасыз етілуі бойынша, құралдар мен әдістер жиынтығы бойынша, аумаққа байланысты өткізу орны бойынша әртүрлі болуы мүмкін;

Жылдамдық пен төзімділікті дамытуға арналған арнайы жаттығулар:

– спринтердің арнайы жаттығулары, старттық серпілістер, үдеу, жүгіру;

– бақылаулық старттар: 100м, 500м, 1000м;

– жылдамдыққа түрлі жаттығуларды орындау (гимнастика, қозғалмалы және спорттық ойындар элементтерін);

– орташа деңгейлі спортшыларға және стайерлерге арналған жалпы және арнайы жаттығулар кешендері;

– шаңғымен жүріс техникасын меңгеру;

– 10-15 минут және 18-25 минутқа дейінгі әр түрлі жүктемелерді бірқалыпты қарқынмен орындау;

– жеңіл атлетика және шаңғы жарыстарына қатысу.

Икемділікке арналған арнайы жаттығулар:

– мөлшерленген және максималды сыртқы ауыртпалықтар түсіре отырып және оларсыз серіппелі және сермелі қозғалыстар;

– қайталанатын серіппелі қозғалыстар;

– созылудың қаупі бар снарядсыз және гимнастикалық снарядтарды пайдалана отырып, статикалық жағдайлардың жаттығулары.

Ептілікті, үйлестіруді және тепе-теңдікті дамыту үшін арнайы жаттығулар:

- қозғалмалы және спорттық ойындар. Еліктеушілік және алаңдатушылық амалдар;
- кешенді эстафеталар (секіру, жүгіру, лақтыру, домалау элементтерімен);
- доңғалақты конькилер, велосипед тебу, шаңғымен сырғанау кезіндегі тепе-теңдікті жетілдіру.

Күшті дамытуға арналған арнайы жаттығулар:

– Ауыр атлетика элементтері. Ауыр атлеттің жалпы дамытуға арналған және арнайы жаттығулары. Күштік қозғалыстардың техникасын меңгеру – серпу, жұлқу.

– Гір спорты элементтері. Жалпы дамытуға арналған және арнайы жаттығулар. Гір жұлқу және көтерудің техникасын және күштік-сауықтыру және жаттығу бағытындағы жаттығулар кешенін меңгеру;

– Атлетикалық гимнастика элементтері. Жалпы дамытуға арналған және өз салмағын еңсеру арқылы құралдармен (эспандерлер, амортизаторлар, гантельдер) жасалатын арнайы жаттығулар кешені. Тренажерларда жасалатын түрлі бұлшықет топтарына арналған жаттығуларды орындау.

Спорт түрлері (гимнастика, атлетикалық гимнастика, спорттық ойындар, жеңіл атлетика, шаңғы спорты, жүзу).

Гимнастика. Жалпы дамытуға арналған жаттығулар, жүгіру, секіру, эмоциялық-ырғақты музыка әуенімен орындалатын би элементтері. Би жаттығулары формалары. Сынақтық және жарыстық би-ырғақты бағдарламаларды орындау.

Атлетикалық гимнастика. Жалпы дамытуға арналған жаттығулар: гантельдермен; гирлермен; эспандермен; металл таяқшамен; тренажерларда; штангамен. Дене бітімінің түрлі ақауларын жоюға, сондай-ақ бұлшықеттерді қатайтуға және жұмысқа қабілеттікті арттыруға арналған жаттығулар.

Спорттық және қимыл-қозғалыс ойындары

Баскетбол. Жарыс ережелері. Қорғанышқа тік тұру, айналу, секіру, қозғалу, алып жүру, беруді қағып алу, лақтыру. Техникалық және тактикалық қимылдар негіздеріне үйрету. Командалық ойын.

Волейбол. Жарыс ережелері. Тік тұру және қозғалу. Допты орнында тұрып және қозғалыста жүріп қабылдау және беру (алға, артқа, солға, оңға). Допты беру. Командалық ойын.

Футбол. Жарыс ережелері. Допты орнында тұрып жыне жан-жаққа қозғала жүріп әріптесіне аяқпен беру. Допты теуіп, қақпаға түсіру. Допты қабылдап алу. Футболшының допсыз және доппен орын ауыстырып қозғалуы. Допты қатты тебу. Допты алып жүру. Допты тартып алу. Қақпашының ойын техникасы. Командалық ойын.

Гандбол. Қозғалу, қағып алу және беру, лақтыру, алып жүру және алдау қимылдары, тосқауылдар, оқшаулау және қағып әкету. Шабуылдау мен қорғануда техникалық және тактикалық әрекеттер негізіне үйрету.

Қимыл-қозғалыс ойындары. Қимыл-қозғалыс ойындарының үлгілері: «Нысанаға дәлме-дәл», «тарелкелер» лақтыру», «Аншылар мен қояндар», «Бердің-отыр», «Жылжымалы нысана», «Дәл беріп үлгір», «Допты қағып түсір», «Шеңбердің ішіне тигіз», «Кім алысырақ», «Қақпаға дәлме-дәл», «Дәлме-дәл беру», «Айналып өтіп, допты қақпаға соқ», «Футбол слаломы», «Доптың ізінен», «Допты ұстап ал», «Допты жүргізушіге», «Екі допты қақпақылдау», «Аудағы доп», сондай-ақ қазақтың ұлттық ойындары: «Ақсүйек», «Қармақ», «Үйрек ату», «Көмбеден доп шығару», «Аң аулау», «Таяқ жүгірту», «Садақ ату», «Қақпа тас», «Қарагие.

Жеңіл атлетика. Жарыс ережелері. Жүкіру. Лақтыру. Қарғу.

Шаңғы спорты. Жарыс ережелері. Шаңғымен саптық командалар орындау, оқу алаңқайында және оқу шаңғы жолдарында шаңғылармен және шаңғыға мініп түрлі тәсілдермен қозғалу. Көтерілу мен түсулерді меңгеру, бір орнында тұрып және қозғалыста тежелу мен бұрылыстар. Кесіп өтетін жерлерден шаңғымен өту техникасы. Қашықтықты баяу және орта ырғақты уақытта жүріп өту. Шаңғымен эстафеталар. Түрлі қадамдар техникасын үйрену.

Жүзу. Жарыс ережелері. Суда өзін ұстау дағдыларын қалыптастыру. Жүзгіштің жалпы дамытушы және арнайы жаттығулары. Жүзудің негізгі тәсілдерінің техникасын игеру.

Кәсіби-қолданбалы дене дайындығы. КҚДД құралдарын таңдау еңбек қызметінің күрделі факторларына ағзаның тиімді бейімделуіне, өндірістің климаттық шарттарына шыдамдылықты арттыруға, сондай-ақ еңбек дағдыларын қалыптастырып, бекітуге қатысатын қолданбады қозғалыс координацияларының арсеналын кеңейтуге бағытталуымен шартталады.

Заманауи сауықтыру жүйелері (тыныс алу: А.Стрельникованың парадоксальды гимнастикасы, «бодифлекс» - тыныс алу жаттығуларының жүйесі, созуға арналған жаттығулармен біріктірілген, К.Динейки релаксациялық: бұлшық ет релаксациясы, ырғақты гимнастикалар: мүсінге, тепе-теңдік, заттармен; аэробика: ағзаның негізгі жүйелерінің қызметтік мүмкіндіктерін арттыруға бағытталған циклдық спорт түрлерінен алынған жаттығулар жүйесі, калланетика: негізінен изометриялық режимде орындалады және тереңде орналасқан бұлшық ет топтарының белсенділігін туғызады, фитнес: жалпы фитнес, дене және спорттық-бағдарлы, шейпинг: қыздарға арналған сауықтыру дене шынықтырудың ғылыми-негізделген жүйесі, дене бітімін дұрыстауға және ағзаның қызметтік жағдайын жақсартуға бағытталған. Пилатес: жаттығулар жүйесі фитнесінің барлық түрлерінің ішінде қауіпсіз болып табылады, алынған жарақаттар мен сырқаттарды оңалтуға бағытталған, стретчинг: бұлшық еттерді, сіңірлер мен буындарды созу арқылы дене денсаулығын жақсартуға арналған жаттығулар кешені, воркаут); С.М.Бубновскийдің буын гимнастикасы. Буын гимнастикасының жаттығулары бұлшық еттерді қатайтып, ондағы тұралап қалған жерлерді кетіреді, лимфа және қанайналымдарын белсендіреді.

Дене жаттығуларымен айналысу процесіндегі бақылау және өзін өзі бақылау.

Дене жаттығуларымен айналысу нәтижелерін өзі бақылаудың қарапайым әдістері. Өзін өзі бақылау күнделігін жүргізу және оның студенттердің денсаулығын бақылау процесіндегі маңызы. Өзін өзі бақылаудың объективті және субъективті көрсеткіштері. Дене жаттығулары және спортпен айналысу әсерінен болған ағзаның денсаулық жағдайының диагностикасы. Дене дамуын, ағзаның қызметтік жағдайын, дене дайындығын бағалау үшін стандарттарды, антропометрикалық индекстерді, функционалдық сынамаларды және жаттығуларды пайдалану.

Спорттық оқу бөлімінде жоспарлау студенттер біліктілігі мен спорт түрлерін ескеру арқылы жүзеге асырылады. Спорттық бөлім топтарында түрлі курстар мен факультеттердің студенттері бір мезгілде айналыса алады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

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

Министерство образования и науки Республики Казахстан

Департамент высшего и послевузовского образования

Центр Болонского процесса и академической мобильности

**ТИПОВЫЕ УЧЕБНЫЕ ПРОГРАММЫ
ЦИКЛА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН**

для организаций высшего и (или) послевузовского образования

Астана - 2018

Типовые учебные программы цикла общеобразовательных дисциплин для организаций высшего и (или) послевузовского образования: Сборник. – Астана, 2018. – 282 с.

Настоящий Сборник содержит типовые учебные программы цикла общеобразовательных дисциплин для организаций высшего и (или) послевузовского образования.

Типовые учебные программы утверждены приказом министра образования и науки Республики Казахстан от 31 октября 2018 года № 603.

Предназначен для работников вузов Республики Казахстан.

Об утверждении типовых учебных программ цикла общеобразовательных дисциплин для организаций высшего и (или) послевузовского образования

Приказ министра образования и науки Республики Казахстан от 31 октября 2018 года № 603.

В соответствии с [подпунктом 5-2](#)) статьи 5 Закона Республики Казахстан от 27 июля 2007 года «Об образовании» **ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить:

1) типовую учебную программу общеобразовательной дисциплины «Современная история Казахстана» для организаций высшего и (или) послевузовского образования согласно приложению 1 к настоящему приказу;

2) типовую учебную программу общеобразовательной дисциплины «Философия» для организаций высшего и (или) послевузовского образования согласно приложению 2 к настоящему приказу;

3) типовую учебную программу общеобразовательной дисциплины «Иностранный язык» для организаций высшего и (или) послевузовского образования согласно приложению 3 к настоящему приказу;

4) типовую учебную программу общеобразовательной дисциплины «Казахский (русский) язык» для организаций высшего и (или) послевузовского образования согласно приложению 4 к настоящему приказу;

5) типовую учебную программу общеобразовательной дисциплины «Информационно-коммуникационные технологии» для организаций высшего и (или) послевузовского образования согласно приложению 5 к настоящему приказу;

6) типовую учебную программу модуля социально-политических знаний для организаций высшего и (или) послевузовского образования согласно приложению 6 к настоящему приказу;

7) типовую учебную программу общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для организаций высшего и (или) послевузовского образования согласно приложению 7 к настоящему приказу.

2. Департаменту высшего и послевузовского образования Министерства образования и науки Республики Казахстан в установленном законодательством Республики Казахстан порядке обеспечить:

1) государственную регистрацию настоящего приказа в Министерстве юстиции Республики Казахстан;

2) в течение десяти календарных дней со дня государственной регистрации настоящего приказа направление его копии в бумажном и электронном виде на казахском и русском языках в Республиканское государственное предприятие на праве хозяйственного ведения «Республиканский центр правовой информации» для официального опубликования и включения в Эталонный контрольный банк нормативных правовых актов Республики Казахстан;

3) размещение настоящего приказа на интернет-ресурсе Министерства образования и науки Республики Казахстан после его официального опубликования;

4) в течение десяти рабочих дней после государственной регистрации настоящего приказа представление в Департамент юридической службы Министерства образования и науки Республики Казахстан сведений об исполнении мероприятий, предусмотренных подпунктами 1), 2) и 3) настоящего пункта.

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на вице-министра образования и науки Республики Казахстан Аймагамбетова А.К.

4. Настоящий приказ вводится в действие по истечению десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования.

**Министр образования и науки
Республики Казахстан**

Е. Сагадиев

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

Глава 1. Общие положения

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

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

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

Глава 2. Цель, задачи и ожидаемые результаты программы

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

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

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

- 2) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом;
 - 3) укрепление здоровья, закаливание и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов трудовой деятельности;
 - 4) воспитание дисциплинированности, коллективизма, товарищеской взаимопомощи;
 - 5) воспитание психической устойчивости, уверенности в своих силах, целеустремленности, смелости и решительности, инициативности, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания;
 - 6) развитие и совершенствование основных двигательных качеств – выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости;
 - 7) обеспечить приобретение разнообразных умений и навыков по развитию физических способностей, социально-культурного опыта и социально-культурных ценностей физической культуры и спорта;
 - 8) развитие коммуникативных навыков, в частности способности использовать информацию из различных источников, четко представлять ее в соответствующей форме;
 - 9) развитие навыков мышления, навыков саморазвития и исследовательских навыков.
6. По итогам освоения программы обучающийся обладает следующими компетенциями:
- 1) личностными:
готовность и способность к саморазвитию и личностному самоопределению;
готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
 - 2) метапредметными:
способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности.
формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности.
 - 3) предметными:
умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

Глава 3. Структура и содержание программы

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

8. Содержание программы основывается на следующих концептуальных позициях:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

12. Оценка компетенций обучающихся (в целях формирования современных социально-личностных и социально-профессиональных компетенций выпускника) осуществляется по следующим критериям: демонстрация

понимания обновленной программы, владения терминологией, использование полученных знаний; внедрение в практику проведения самостоятельных практических занятий, дискуссионные формы.

Обязательным условием допуска студента к выполнению аттестационных нормативов является:

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

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

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

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

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

1. Тематический план входящий в теоретический раздел дисциплины

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

2. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ).

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

3. Естественно-научные основы физического воспитания.

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

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

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

5. Основные методики самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

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

6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

Цель, средства и организация ППФП студентов.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Специальные упражнения для развития быстроты и выносливости:

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

Специальные упражнения для развития гибкости:

- простые пружинистые и маховые движения с дозированной и максимальной внешней помощью, с отягощением и без них;

- повторные пружинистые движения;

- упражнения статических положений с возможно большей степенью растяжения без снарядов и с использованием гимнастических снарядов.

Специальные упражнения для развития ловкости, координации и равновесия:

- содвижные и спортивные игры. Имитационные и отвлекающие действия;

- комплексные эстафеты (с элементами прыжков, бега, метаний, кувырков);

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

Специальные упражнения для развития силы:

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

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

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

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

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

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

Спортивные и подвижные игры.

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

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

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

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

Подвижные игры.

Примерные подвижные игры: «Метко в цель», метание «тарелок», «Охотники и зайцы», «Передал-садись», «Подвижная мишень», «Успей точно передать», «Сбей мяч», «Попади в круг», «Кто дальше», «Метко в ворота», «Точная передача», «Обведи и забей мяч в ворота», «Футбольный слалом», «За мячом», «Поймай мяч», «Мяч водящему», «Жонглирование двух мячей», «Мяч в воздухе», а также казахские национальные игры: «Ақсүйек», «Қармақ», «Үйрек ату», «Көмбеден доп шығару», «Аң аулау», «Таяқ жүгірту», «Садақ ату», «Қақпа тас», «Қарағие».

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

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

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

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

Современные оздоровительные системы (дыхательная: парадоксальная гимнастика А. Стрельниковой, «бодифлекс» - система дыхательных упражнений, соединенная с упражнениями на растяжку, К. Динейки релаксационная: мышечная релаксация, ритмическая гимнастики: на осанку, равновесие, с предметами; аэробика: система упражнений из циклических видов спорта направленная на повышение функциональных возможностей основных систем организма, калланетика: система упражнений. выполняемых основном, в изометрическом режиме и

вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп, фитнес: общий фитнес, физический и спортивно-ориентированный, шейпинг: научно-обоснованная система оздоровительной физической культуры для девушек, направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма. Пилатес: система упражнений является безопасной из всех видов фитнеса, направленная на реабилитацию перенесенных травм и болезней, стретчинг: комплекс упражнений для улучшения физического здоровья, посредством растягивания мышц, сухожилий и связок, воркаут); суставная гимнастика С.М. Бубновского. Упражнения суставной гимнастики прокачивают мышцы, устраняя застойные явления в них, активизируют лимфо и кровообращение.

Контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.

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

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

Список литературы

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

ОГЛАВЛЕНИЕ

Об утверждении типовых учебных программ цикла общеобразовательных дисциплин для организаций высшего и (или) послевузовского образования.....	1
Типовая учебная программа общеобразовательной дисциплины «Современная история Казахстана» для организаций высшего и (или) послевузовского образования.....	1
Типовая учебная программа общеобразовательной дисциплины «Философия» для организаций высшего и (или) послевузовского образования.....	31
Типовая учебная программа общеобразовательной дисциплины ««Иностранный язык»» для организаций высшего и (или) послевузовского образования.....	49
Типовая учебная программа общеобразовательной дисциплины «Казахский язык» для организаций высшего и (или) послевузовского образования.....	87
Типовая учебная программа общеобразовательной дисциплины «Русский язык» для организаций высшего и (или) послевузовского образования.....	133
Типовая учебная программа общеобразовательной дисциплины «Информационно-коммуникационные технологии» для организаций высшего и (или) послевузовского образования	198
Типовая учебная программа модуля социально-политических знаний для организаций высшего и (или) послевузовского образования.....	208
Типовая учебная программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для организаций высшего и (или) послевузовского образования ...	271

