**СИЛЛАБУС**

**Осенний семестр 2023-2024 учебного года**

**по дисциплине - Физическая культура и спорт**

**1 курс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ID и наименование дисциплины** | **Самостоятельная работа обучающегося**  **(СРО)** | | **Кол-во кредитов** | | | **Общее**  **кол-во кредитов** | **Самостоятельная работа обучающегося**  **под руководством преподавателя (СРСП)** |
| **Лекции (Л)** | **Практ. занятия (ПЗ)** | **Лаб. занятия (ЛЗ)** |
| **Физическая культура** | - | |  | 30 | - | 2 | - |
| **АКАДЕМИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ДИСЦИПЛИНЕ** | | | | | | | |
| **Формат обучения** | **Цикл,**  **компонент** | **Типы лекций** | | **Типы практических занятий** | | **Форма и платформа**  **итогового контроля** | |
| Офлайн | Практический | - | | Индивидуальные задания, творческие задания | | Аттестация | |
| **Преподаватель** | Темиров Нургалым | | | | |
| **e-mail:** | Nureke1808@mail.ru | | | | |
| **Телефон:** | 87075886599 | | | | |
| **АКАДЕМИЧЕСКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ** | | | | | | | |
| **Цель дисциплины** | **Ожидаемые результаты обучения (РО)\*** | | | | | **Индикаторы достижения РО (ИД)** | |
| Сформировать у студентов социально-личностные компетенции, обеспечивающие целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для организации двигательной активности, сохранения и укрепления здоровья | РО1 –демонстрирует знания теоретических основ, необходимых для организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. | | | | | ИД.1.1 – демонстрирует знания о факторах, определяющих здоровье, об изменениях, происходящих в организме под влиянием занятий физическими упражнениями.  ИД 1.2 – демонстрирует знания о способах контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и использования средств цифровой обратной связи для самоконтроля.  ИД 1.3 – демострирует знания, необходимые для организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом выбранной специальности.  ИД 1.4 – оперирует специальной терминологией избранного вида спорта.  ИД 1.5 – демонстрирует знания об основных технических приемах в избранном виде спорта.  ИД 1.6 – демонстрирует знания правил игры и организации соревнований в избранном виде спорта. | |
| РО2 - осуществляет подбор средств и методов физической культуры для развития, совершенствования физических качеств, управления своим физическим благополучием. | | | | | ИД 2.1 – демонстрирует технику двигательных действий в избранном виде спорта.  ИД 2.2 – демонстрирует технико-тактические умения в использовании средств избранного вида спорта в условиях игры и соревновательной деятельности.  ИД 2.3 – осуществляет самоконтроль при занятиях физическими упражнениями в избранном виде спорта.  ИД 2.4 – осуществляет подбор упражнений профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от специальности. | |
| РО3 – осуществляет планирование, организацию самостоятельных занятий с использованием средств физической культуры. | | | | | ИД.3.1 – оценивает уровень сформированности технико-тактических умений в избранном виде спорта.  ИД.3.2 – организовывает соревнования в изранном виде спорта.  ИД.3.3. – оценивает и анализирует уровень физической и функциональной подготовки.  ИД 3.4 – составляет и проводит комплексы физических упражнений с учетом выбранной специальности. | |
| **Пререквизиты** | «Физическая культура» | | | | | | |
| **Постреквизиты** | Физическая культура (весенний семестр) | | | | | | |
| **Учебные ресурсы** | *Основная:*  1*.*Бишаева А.А. Дене шынықтыру.М:Академия, 2017.-320б.  2.Вишнякова Н.П. Лекционный материал по физической культуре: учебно-методическое пособие. - Алматы: Казак университеті, 2013. - 112 с.  3.Қыдырмолдина, А.Ш. Дене тәрбиесі мен спорт түрлерінің физиологиялық негіздері: оқулық / А. Қыдырмолдина; ҚР Білім және Ғылым мин-гі. – Алматы: Дәуір, 2014. – 528 б.  4.Физическая культура: учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2017. – 612 с.  5. Профессионально-прикладная физическая культура студентов медицинского вуза: Учебное пособие / О.М.Буйкова. – ИГМУ: Иркутск, - 2016. – 31 С.  6. Производственная гимнастика с учетом факторов трудовго процесса: Учебное пособие / Т..Шутова, К.Э.Столяр, Л.Б.Андрющенко, А.Ю.Лукичева, Д.Г.Степыко, С.Ю.Витько, Д.С.Александров. – ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г:В.Плеханова». – 2018. – 236 С.  7. Методика обучения бадминтону для студентов средних специаьных и высших учебных заведений: Учебное пособие / Н.В.Казанцева, Е.В.Глазнова, А.А.Малеванный. – Издательство БГУ. – Иркутск. – 104 С.  ***Дополнительная:***  1. Здоровый образжизнии профилактика заболеваний: учеб. пособие для вузов / [А. П. Анищенко, Т. Д. Антюшко, М. А. Будняки др.] ; под ред.: Н. Д. Ющук, И. В. Маев, К. Г. Гуревич ; УМО по мед. и фармац.образованию вузов РФ. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Практика, 2015. - 416 с. : ил.  2. Подпорина, С. Г. Спортивное ориентирование в вузе: учеб. пособие / КазНУ им. аль-Фараби. - Алматы: ун-ті, 2013. - 150,[2] с.: ил.  3. Бароненко В.А. «Здоровье и физическая культура студента»: Учебное пособие / В.А. Бароненко. -М.:Альфа-М, ИНФРА-М, 2012. -336 c.  4.Евсеев Ю.И. «Физическая культура»: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. Рн/ Д: Феникс, 2012. -444 c.  5.Атлетическая гимнастика в физическом воспитании студентов: учебное пособие / Т. Н. Шутова, О.В. Везеницын, Д.В. Выприков, Г.С. Крылова, И.М. Бодров, Д.А. Кокорев, А.Г. Буров; под ред. д-ра ист. наук И. В. Яблочкиной, Г. Б. Кондракова. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2016. – 108 с.  ***Интернет ресурсы***:  1. Как приседать правильно. Топ 5 ошибок. <https://www.youtube.com/watch?v=t8fUlq53Z8s>  2.Отжимания от пола с коленей. <https://www.youtube.com/watch?v=fE9hW00gqWs>  3.Как Правильно Держать Планку. <https://www.youtube.com/watch?v=0JtBS11DGDk>  4.Комплекс утренней гимнастики для студентов  <https://www.youtube.com/watch?v=x-WjeDfDchU>  Дополнительный учебный материал, используемая для выполнения домашних заданий и проектов, будет доступна на вашей странице на сайте **univer.kaznu.kz. в разделе УМКД.** | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Академическая политика дисциплины** | | Академическая политика дисциплины определяется [Академической политикой](https://univer.kaznu.kz/Content/instructions/%D0%90%D0%BA%D0%B0%D0%B4%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0.pdf) и [Политикой академической честности КазНУ имени аль-Фараби.](https://univer.kaznu.kz/Content/instructions/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%B4%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D1%87%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8.pdf)  Документы доступны на главной странице ИС Univer.  **Правила академического поведения:** Сроки прохождения модулей офлайн курса должны неукоснительно соблюдаться в соответствии с графиком изучения дисциплины.   1. Рекомендуется перед каждым занятием предварительно ознакомиться с содержанием практического занятия. 2. К каждому практическому занятию представлено домашнее задание, уровень освоения которой оценивается в начале следующего занятия. 3. Текущий контроль проводится с использованием следующих методов: устный опрос, письменная контрольная работа, письменный аналитический отчет. Требованием к текущему контролю является умение составлять комплексы упражнений.   **Посещаемость.** Дедлайн каждого задания указан в календаре (графике) реализации содержания дисциплины. Несоблюдение дедлайнов приводит к потере баллов.  **Академическая честность.** Практические/лабораторные занятия, СРC развивают у обучающегося самостоятельность, креативность. Соблюдение сроков сдачи СРС за исключением уважительных причин которыми являются случаи болезни (при наличии медицинских справок).  Недопустимы плагиат, подлог на всех этапах выполнения заданий.  Соблюдение академической честности в период обучения и на аттестации помимо основных политик регламентируют [«Правила проведения итогового контроля»](https://univer.kaznu.kz/Content/instructions/%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BB%D1%8F%20%D0%9B%D0%AD%D0%A1%202022-2023%20%D1%83%D1%87%D0%B3%D0%BE%D0%B4%20%D1%80%D1%83%D1%81%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D0%B5.pdf), [«Инструкции для проведения итогового контроля осеннего/весеннего семестра текущего учебного года»](https://univer.kaznu.kz/Content/instructions/%D0%98%D0%BD%D1%81%D1%82%D1%80%D1%83%D0%BA%D1%86%D0%B8%D1%8F%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BB%D1%8F%20%D0%B2%D0%B5%D1%81%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B5%D0%B3%D0%BE%20%D1%81%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%202022-2023.pdf), «Положение о проверке текстовых документов обучающихся на наличие заимствований».  Документы доступны на главной странице ИС Univer.  **Основные принципы инклюзивного образования.** Образовательная среда университета задумана как безопасное место, где всегда присутствуют поддержка и равное отношение со стороны преподавателя ко всем обучающимся и обучающихся друг к другу независимо от гендерной, расовой/ этнической принадлежности, религиозных убеждений, социально-экономического статуса, физического здоровья студента и др. Все люди нуждаются в поддержке и дружбе ровесников и сокурсников. Для всех студентов достижение прогресса скорее в том, что они могут делать, чем в том, что не могут. Разнообразие усиливает все стороны жизни. | | | | |
| **ИНФОРМАЦИЯ О ПРЕПОДАВАНИИ, ОБУЧЕНИИ И ОЦЕНИВАНИИ** | | | | | | |
| **Балльно-рейтинговая**  **буквенная система оценки учета учебных достижений** | | | | | **Методы оценивания** | |
| **Оценка** | **Цифровой**  **эквивалент**  **баллов** | | **Баллы,**  **% содержание** | **Оценка по традиционной системе** | **Критериальное оценивание** – процесс соотнесения реально достигнутых результатов обучения с ожидаемыми результатами обучения на основе четко выработанных критериев. Основано на формативном и суммативном оценивании.  **Формативное оценивание –** вид оценивания, который проводится в ходе повседневной учебной деятельности. Является текущим показателем успеваемости. Обеспечивает оперативную взаимосвязь между обучающимся и преподавателем. Позволяет определить возможности обучающегося, выявить трудности, помочь в достижении наилучших результатов, своевременно корректировать преподавателю образовательный процесс. Оценивается выполнение заданий, активность работы во время занятия, практических занятий. Оцениваются приобретенные знания и компетенции.  **Суммативное оценивание** –вид оценивания, который проводится по завершению изучения раздела в соответствии с программой дисциплины.Проводится 3-4 раза за семестр при выполнении СРО. Это оценивание освоения ожидаемых результатов обучения в соотнесенности с дескрипторами. Позволяет определять и фиксировать уровень освоения дисциплины за определенный период. Оцениваются результаты обучения. | |
| A | 4,0 | | 95-100 | Отлично |
| A- | 3,67 | | 90-94 |
| B+  **В**  **В-**  **С+** | 3,33  3  2,67  2,33 | | 85-89  80-84  75-79  **70-74** | Хорошо |
| **С**  **С-**  **D+**  D | **2**  **1,67**  **1,33**  1 | | **65-69**  **60-64**  **55-59**  50-54 | Удовлетворительно |
| F | - | | 0-49 | Неудовлетворительно | Контрольные нормативы | 25 |
| **Календарь (график) реализации содержания дисциплины. Методы преподавания и обучения.** | | | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Название темы** | **Кол-во часов** | **Макс.**  **балл** |
| **Модуль 1. Методология преподавания физической культуры** | | | |
| 1 | Теоретический раздел Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Казахстан. Понятие о здоровье, здоровом образе жизни. Классификация физических упражнений. |  |  |
| **Практическое занятие**  Техника безопасности на занятиях физическими упражнениями. ОРУ на месте и в движении. | 2 | **5** |
| 2 | Теоретический разделСамоконтроль и оценка функционального состояния, физического развития и физической подготовленности студентов. Внешние признаки утомления. Дневник самоконтроля. Методы комплексной оценки параметров здоровья. |  |  |
| Практическое занятие Самоконтроль при занятиях ФУ по ЧСС, ЧД.  Оценка уровня физической подготовленности.  Обучение технике перемещений по стадиону. | 2 | **5** |
| 3 | Теоретический раздел Организационные и гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями. |  |  |
| Практическое занятие Дозированная ходьба. Оздоровительный бег.  Упражнения ОФП, развитие общей выносливости. | 2 | **5** |
| СРС 1. Характеристика современных оздоровительных технологий. |  | **5** |
| **Модуль 2. Современные оздоровительные системы** | | | |
| 4 | Теоретический раздел Направленность и формы организации самостоятельных занятий физиическими упражнениями. |  |  |
| Практическое занятиеОрганизация двигательной активности. Двигательные режимы. Техника рационального дыхания. Упражнения ОФП, развитие силовой выносливости. | 2 | **5** |
| 5 | Теоретический раздел Дозировка упражнений и использование средств цифровой обратной связи для ригуливания нагрузки при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. |  |  |
| Практическое занятие Упражнения ОФП, развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | **5** |
| 6 | **Теоретический раздел**  Естественно-научные основы физического воспитания. |  |  |
| Практическое занятие Упражнения ОФП, развитие скоростной выносливости. | 2 | **5** |
| **СРС 2.** Составить комплекс упражнений на развитие силы мышц спины. (5 упражнений) |  | **5** |
| 7 | **Теоретический раздел**  Методика оценки уровня физической подготовленности. |  |  |
| Практическое занятие Оценка уровня физической подготовленности. | 2 | **5** |
| **РК 1** | **Контрольные нормативы**.  Челночный бег 3х10; прыжок в длину с места; поднимание туловища из положения лежа на спине; подтягивания на перекладине. |  | **5** |
| 8 | **Теоретический раздел**  Умственная работоспособность и двигательная активность. |  |  |
| Практическое занятие Обучение технике спортивного ориентирования. | 2 | **5** |
| 9 | **Теоретический раздел**  Понятие о здоровье, здоровом образе жизни. |  |  |
| Практическое занятие Обучение технике приседания, выпады вперед, равновесие на одной ноге. | 2 | **5** |
| 10 | **Теоретический раздел**  Влияние ОФП на физические качества занимающихся. |  |  |
| Практическое занятие Обучение технике упражнения выпады назад, мостик на одной ноге, сплит-приседания. | 2 | **5** |
| 11 | Теоретический раздел Влияние ОФП на функциональные возможности занимающихся. |  |  |
| Практическое занятие Обучения технике упражнения выпады всторону, скрестные выпады, выпады с махом ног. | 2 | **5** |
| 12 | Теоретический раздел Направленность и формы организации самостоятельных занятий физиическими упражнениями. |  |  |
| **Практическое занятие**  Обучение технике «ягодичный мостик», плиометрические выпады, полуприсед на одной ноге. | 2 | **5** |
| **Модуль 3. Профессионально-прикладаная физическая культура** | | | |
| 13 | Теоретический раздел Обучение технико-тактических действий кроссфита в условиях соревнований внутри группы. |  |  |
| Практическое занятие Обучение технике упражнения велосипед, маятник, супермен, пловец. | 2 | **5** |
| СРС 3. Показать технику выполнения приседания, выпады вперед. |  | **5** |
| 14 | Теоретический раздел Контроль и самоконтроль на занятиях физическими упражнениями. |  |  |
| **Практическое занятие** Круговая тренировка для студентов. Подбор упражнений (станций) для круговой тренировки. Развитие двигательных навыков. | 2 | **5** |
| **15** | Теоретический раздел Методика оценки уровня физической подготовленности. |  |  |
| Практическое занятие Оценка уровня физической подготовленности. | 2 | **5** |
| **РК 2** | **Контрольные нормативы по видам спорта.** | | **5** |
| **ИТОГО за дисциплину** | | **30** | **100** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Директор спортивного клуба** |  | **А.Е. Искакова** |
| **Ст. преподаватель** |  | **Н.Б. Темиров** |