

## **ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

курсов повышения квалификации педагогов  
**"Развитие предметных компетенций учителей физической культуры:  
теоретические и практические аспекты, подготовка  
к квалификационным тестам"**  
для обучения учителей физического воспитания  
организаций общего среднего образования

Рассмотрено на заседании  
Ученого совета,  
протокол № от . .20 г.

г. \_\_\_\_\_, 20\_\_\_\_\_ г.

**Авторы программы:**

Марчибаева У.С., кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта;

Куланова К.К, доцент, заслуженный тренер кафедры физической культуры и спорта.

**Программа разработана с учетом:**

- требований Государственных общеобязательных стандартов высшего и послевузовского образования, утвержденных [приказом](#) Министра науки и высшего образования Республики Казахстан от 20 июля 2022 года № 2;

-требований Государственных общеобязательных дошкольного воспитания и обучения, начального, основного среднего и общего среднего, технического и профессионального, послесреднего образования, утвержденных [приказом](#) Министра просвещения Республики Казахстан от 3 августа 2022 года № 348.

## 1. Общие положения

В соответствии с актуальными требованиями и вызовами современного педагогического процесса, образовательная программа "Развитие предметных компетенций учителей физической культуры: теоретические и практические аспекты, подготовка к квалификационным тестам" предназначена для специалистов в области физической культуры, занятых в сфере среднего образования. Главной целью данной программы является оптимизация предметных компетенций педагогов в контексте разностороннего освоения физической культуры, а также успешная подготовка к прохождению квалификационных тестовых заданий.

Программа нацелена на актуализацию знаний педагогов по теоретическим и практическим компонентам физического воспитания, совершенствование умений организации спортивных мероприятий, научного руководства обучающимися и подготовки к спортивным состязаниям. Основными направлениями развития учителей в рамках данной программы, учитывающими актуальность и потребность в освоении современных методик и подходов к обучению, являются: развитие профессиональных компетенций, оценка и коррекция физического развития учащихся, усовершенствование навыков в организации спортивных мероприятий и самообразование для постоянного обновления знаний и умений в области физической культуры.

Программа рассчитана к реализации в течение двух недель при объеме 72 академических часа (1 академический час – 45 минут).

## 2. Глоссарий

|                       |   |
|-----------------------|---|
| Физическая культура   | это процесс и результат деятельности человека по преобразованию своей физической (телесной) природы. Это есть совокупность материальных и духовных ценностей общества, создаваемых и используемых им для физического совершенствования людей  |
| Физическое воспитание | специализированный педагогический процесс целенаправленного систематического воздействия на человека физическими упражнениями, естественными силами природы, гигиеническими факторами в целях укрепления здоровья, развития физических качеств, совершенствования физиологических и функциональных возможностей, формирования и улучшения, основных жизненно важных двигательных навыков, умений и связанных с ними знаний, обеспечения готовности человека к активному участию в общественной, производственной и культурной жизни |
| Спорт                 | 1) составная часть физической культуры, средство и  |

|                               |  |
|-------------------------------|--|
|                               | <p>метод физического и интеллектуального развития, имеющего целью достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях;</p> <p>2) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения, возникающие на основе этой деятельности, взятые в целом</p>                          |
| Физическое развитие           | <p>1) закономерный процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни; 2) процесс становления, формирования, и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественно морфофункциональных свойств человеческого организма, основанных на них так называемых физических качеств и способностей</p> |
| Задачи физического воспитания | <ul style="list-style-type: none"> <li>– образовательная задача – передача теоретических сведений в области физической культуры, освоение двигательных умений и навыков;</li> <li>– оздоровительная задача – укрепление организма человека;</li> <li>– воспитательные задачи – воспитание норм поведения, принятых в обществе.</li> </ul>                |
| Врачебный контроль            | <p>комплексное медицинское обследование, направленное на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей, достижение высоких спортивных результатов</p>   |
| Двигательная активность       | <p>один из важнейших компонентов здорового режима жизни человека, в основе которого разумное, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья, систематическое использование средств ФК и спорта.</p>   |
| Здоровье                      | <p>нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций</p>   |
| Критерий физического развития | <p>сравнительная оценка физического развития индивида с помощью средних величин, зафиксированных у близких по возрасту, полу, социальному составу людей.</p>   |
| Педагогическая технология     | <p>системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования</p>  |

|  |  |
|--|--|
| Педагогический контроль                                | процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физкультурой и спортом с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.  |
| Профессиональная направленность физического воспитания | осуществляется одной из основных подсистем культуры в виде профессионально-прикладной физической подготовки, задачи которой – формировать специально-прикладные знания, качества, умения, навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к эффективной профессиональной деятельности.   |
| Баскетбол  | спортивная командная игра, созданная в 1891 г. преподавателем анатомии и физиологии Спрингфилдского колледжа США Джеймсом Нейсмитом. Командная игра (5 чел.), проходящая на площадке (размер 28x15 м), с мячом (вес 567–650 г.)  |
| Волейбол   | спортивная игра с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой. Цель игры - направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника, и предотвратить такую же попытку соперника.  |
| Гандбол  | спортивная игра с мячом, проходящая на площадке 20x40 м, командами 7x7 человек, мяч мужской 58–60 см (425–475 г), женский 54–56 см (325–375 г). Цель игры: забросить мяч в ворота соперника  |
| Гимнастика   | система специально подобранных физических упражнений, направленных на решение задач всестороннего физического развития и оздоровления занимающихся; одно из основных средств физического воспитания в школе, высших учебных заведениях, армии и в самодеятельном физкультурном движении. Виды: атлетическая, основная, гигиеническая, спортивная, художественная спортивно-вспомогательная производственная, лечебная. |
| Лёгкая атлетика  | вид спорта, объединяющий упражнения в ходьбе, беге, прыжках (в длину, высоту, тройной, с шестом), метании (диска, копья, молота), толкании ядра и легкоатлетические многоборья.  |
| Лыжный спорт   | включает гонки на различные дистанции, биатлон, прыжки с трамплина, двоеборье (гонка и прыжки), горнолыжный спорт.   |
| Настольный теннис                                      | спортивная игра на столе с маленьким целлулоидным мячом и деревянными ракетками, оклеенными резиновыми пластинами.   |

|               |  |
|---------------|--|
| Плавание      | вид спорта, цель которого – преодоление вплавь за наименьшее время различных по длине водных дистанций разными способами. Плавание может осуществляться следующими способами: вольный стиль, брасс, баттерфляй, на спине.                        |
| Футбол        | командная спортивная игра на поле 64–75x100–110 м с воротами 7,32x2,44 м командами по 11 человек. Цель игры – забить мяч ногами или любой другой частью тела (кроме рук) в ворота соперников.  |
| Тогыз кумалак | это настольная казахская народная игра на прямоугольной доске, в которой 18 игровых (отау) и две накопительные (казан) лунки. В основу игры положено число 9 (9x9=81 и 2x9x9=162).   |
| Асык ату      | казахская национальная игра, смысл которой заключается в том, чтобы с определенного расстояния выбить своим асыком (кость из коленного сустава барана) из ряда один или несколько асыков, которые становятся собственностью игрока, их сбившего. |

### 3. Тематика Программы

|   |  |
|---|--|
| Модуль 1<br>Нормативно-правовое обеспечение образовательной деятельности в области физической культуры и спорта | Тема 1.1 Законодательство в сфере физической культуры и спорта.<br>Тема 1.2 Организационные аспекты образовательной деятельности.<br>Тема 1.3. Тестовые задания.     |
| Модуль 2 Педагогико-психологическое обеспечение   | Тема 2.1 Психология обучения и воспитания<br>Тема 2.2 Педагогические методы и приемы<br>Тема 2.3. Тестовые задания.  |
| Модуль 3<br>Медико-биологические основы физической культуры (12 часов)  | Тема 3.1. Физиология спорта и физической активности<br>Тема 3.2. Биомеханика движений и травматология<br>Тема 3.3. Тестовые задания.                                 |
| Модуль 4<br>Образовательные технологии в физической культуре (12 часов)   | Тема 4.1 Формирование компетентного подхода в обучении физической культуре.<br>Тема 4.2 Применение современных технологий в обучении.<br>Тема 4.3. Тестовые задания. |

|   |  |
|---|--|
| Модуль 5<br>Оздоровительные<br>технологии<br>физической<br>культуре<br>(12 часов) | в<br>Тема 5.1 Основы оздоровительной физической культуры.<br>Тема 5.2. Оздоровительные системы и направления.<br>Тема 5.3. Тестовые задания. |
|---|--|

#### 4. Цель, задачи и ожидаемые результаты Программы

*Цель:* способствовать повышению предметных компетенций учителей физической культуры, обеспечивая развитие их теоретических знаний и практических навыков в сфере физического воспитания и спорта, а также поддержку в подготовке к успешному прохождению квалификационных тестов.

*Задачи:*

1. Последовательно изучить основные нормативно-правовые акты, регулирующие сферу физической культуры и спорта, и применять их в профессиональной деятельности;
2. Разработать и анализировать психолого-педагогический портрет учителя физической культуры для определения сильных сторон и областей для развития;
3. Освоить знания и навыки, способствующие развитию инновационной деятельности учителя физической культуры, и применять их на практике;
4. Ознакомиться с теорией и организацией адаптивной физической культуры (АФК) и разрабатывать индивидуальные программы для обучающихся с особыми потребностями;
5. Овладеть знаниями и методами оценки физического развития, функционального состояния и физической работоспособности обучающихся, а также использовать полученные данные для коррекции учебного процесса.

*Ожидаемые результаты:*

По завершении курсов слушатели:

- Демонстрируют уверенное применение современных методик и подходов к преподаванию физической культуры;
- Имеют определенные навыки в выборе и использовании методов педагогического и психологического взаимодействия с учащимися для стимулирования их интереса и мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- Обладают усовершенствованными представлениями о выборе тем и методик выполнения занятий с учащимися различных возрастных групп, включая проведение занятий с учащимися специальных медицинских групп (СМГ).

## 5. Структура и содержание Программы

|  |   |
|--|---|
| <p>Модуль 1<br/>Нормативно-правовое обеспечение образовательной деятельности в области физической культуры и спорта (12 часов)</p> | <p>1.1. Законодательство в сфере физической культуры и спорта (4 часа)<br/> 1.1.1. Законодательные акты и нормативные документы<br/> 1.1.2. Права и обязанности учителя физической культуры<br/> 1.2. Организационные аспекты образовательной деятельности (4 часа)<br/> 1.2.1. Планирование и организация учебного процесса<br/> 1.2.2. Оценка качества образования и контроль знаний учащихся<br/> 1.3. Тестовые задания (4 часа)<br/> 1.3.1. Решение тестовых заданий по модулю<br/> 1.3.2. Анализ результатов и обсуждение с преподавателем</p> |
| <p>Модуль 2<br/>Педагогико – психологическое обеспечение (12 часов)</p>  | <p>2.1. Психология обучения и воспитания (4 часа)<br/> 2.1.1. Основы психологии развития и обучения<br/> 2.1.2. Мотивация и стимулирование учебной активности учащихся<br/> 2.2. Педагогические методы и приемы (4 часа)<br/> 2.2.1. Традиционные и современные методы преподавания физической культуры<br/> 2.2.2. Использование дифференцированных и индивидуальных подходов к обучению<br/> 2.3. Тестовые задания (4 часа)<br/> 2.3.1. Решение тестовых заданий по модулю<br/> 2.3.2. Анализ результатов и обсуждение с преподавателем.</p>      |
| <p>Модуль 3<br/>Медико-биологические основы физической культуры (12 часов)</p>   | <p>3.1. Физиология спорта и физической активности (4 часа)<br/> 3.1.1. Основы физиологии физической активности<br/> 3.1.2. Влияние физической активности на организм человека<br/> 3.2. Биомеханика движений и травматология (4 часа)<br/> 3.2.1. Основы биомеханики движений в спорте и физической культуре<br/> 3.2.2. Профилактика и первая помощь при спортивных травмах<br/> 3.3. Тестовые задания (4 часа)<br/> 3.3.1. Решение тестовых заданий по модулю<br/> 3.3.2. Анализ результатов и обсуждение с преподавателем.</p>                   |



|   |  |
|---|--|
| <p>Модуль 4<br/>Образовательные технологии в физической культуре (24 часа)</p>  | <p>4.1. Формирование компетентностного подхода в обучении физической культуре (16 часа)<br/> 4.1.1. Основы компетентностного подхода в образовании<br/> 4.1.2. Формирование базовых компетенций в физической культуре (легкая атлетика, гимнастика, волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, плавание, лыжи, коньки)<br/> 4.2. Применение современных технологий в обучении (4 часа)<br/> 4.2.1. Использование мультимедийных средств на уроках физической культуры<br/> 4.2.2. Интеграция онлайн-ресурсов и мобильных приложений в учебный процесс<br/> 4.3. Тестовые задания (4 часа)<br/> 4.3.1. Решение тестовых заданий по модулю<br/> 4.3.2. Анализ результатов и обсуждение с преподавателем</p> |
| <p>Модуль 5<br/>Оздоровительные технологии в физической культуре (12 часов)</p> | <p>5.1. Основы оздоровительной физической культуры (4 часа)<br/> 5.1.1. Принципы и методы оздоровительной физической культуры<br/> 5.1.2. Формирование здорового образа жизни среди учащихся<br/> 5.2. Оздоровительные системы и направления (4 часа)<br/> 5.2.1. Йога, пилатес и функциональный тренинг в оздоровительной физической культуре<br/> 5.2.2. Адаптивные и коррекционные занятия для учащихся с ограниченными возможностями здоровья<br/> 5.3. Тестовые задания (4 часа)<br/> 5.3.1. Решение тестовых заданий по модулю<br/> 5.3.2. Анализ результатов и обсуждение с преподавателем</p>  |

## 6. Организация учебного процесса

Курсы повышения квалификации организуются в форме очного обучения продолжительностью 72 часа в течение 2-х недель.

Основные методы преподавания и виды работ: интерактивная лекция, исследовательская беседа, технология развития критического мышления, работа с психолого-педагогическими материалами, выполнение тестовых заданий, устный опрос, составление тестов.







Формативное оценивание применяется для промежуточного контроля и корректировки знаний и умений. Проводится в форме выполнения практических заданий, тестовых заданий.

При выполнении заданий слушателям обеспечивается консультирование в групповой форме и по индивидуальным запросам.

Суммативное оценивание будет проводиться в виде тестов, которые охватят теорию и правила различных видов спорта, а также знания по правильной технике выполнения упражнений и другим теоретическим аспектам, важным для преподавания данной дисциплины.

## **9. Посткурсовое сопровождение**

Посткурсовое сопровождение будет проводиться в рамках сотрудничества с организациями среднего образования в виде Зум-конференций, семинаров, круглых столов и т.д. По запросам учителей будут даны консультации по темам, вызвавшим затруднения в ходе их работы.

Кроме этого, возможность обращения учителей на кафедру физической культуры и спорта для получения консультаций по различным вопросам, таким как выбор тем для научных исследований учащихся, разработка методических рекомендаций и обсуждение результатов исследований и помощь в их анализе и интерпретации.

## **10. Список основной и дополнительной литературы**

1. Баскетбол. Учебное пособие для СПО, 2-е изд., стер. Автор: Коновалов В.Л. Издательство; Лань Серия Физическая культура и спорт. Год выпуска 2023.
2. Марчибаева У.С., Токтарбаев Д.Г.-С., Стоцкая Е.С., С.Ж. Сыздыкова, Сидорова Р.В., Моисеева Н.А., Тунгышмуратова Л.С. Адаптивная физическая культура и спорт: учебное пособие- Нур-Султан: ЕНУ им. Л. Н. Гумилева, 2019. – 406с.
3. Рязанова З.Г., Янов В.В. Информационные технологии в физической культуре и спорте. Учебное пособие. изд.: Красноярск 2015., -194 с.;
4. Качанов Л., Шапекова Н., Марчибаева У., Сидорова Р.Лечебная и физическая культура и массаж Учебник. 2- ое изд.доп.-Астана. Фолиант, 2018- 272с.
5. Серова Н. Б. «Повышение резерва здоровья учащихся младших классов средствами физической культуры», Екатеринбург, УПИ.2016 – 214.
6. Марчибаева У.С., Сидорова Р.В., Мендыбаева Н.А. Физическая культура: методический курс: учебно- методическое пособие /. -Алматы: Эверо, 2015. – 103.
7. Фурманов А. Г. «Оздоровительная физическая культура: Учебник для

- студентов вузов», 2018 –125 с.
8. Евгений Врублевский Легкая атлетика: основы знаний (вопросах и ответах. Учебно- методическое пособие. ЛитРес:28 февраля 2017. -300 с.
  9. Волейбол. Баскетбол. Гандбол: организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебное пособие: [16+] / В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, Е. Ю. Ковыршина, В. Ф. Кириченко, 2014.
  10. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру: оқу-әдістемелік құрал - Алматы: CyberSmith, 2017. – 110с.
  11. Учебные карточки ИААФ. Издание 2006 Чарлз Гоззоли (Франция) Жамель Симохамед (Алжир) Абдель Малек Эль -Хебил (Марокко)
  12. Волейбол. Техника игры. Учебное пособие для СПО, 3-е изд., стер. | Журин А. В.

### **Электронные и интернет-ресурсы**

<https://www.elibrary.ru>

[www.scopus.com](http://www.scopus.com)

[www.springerlink.com](http://www.springerlink.com)

Портал «Здоровье и образование». URL: <http://www.valeo.edu.ru>

Сайт журнала «Теория и практика физической культуры». URL:

<http://www.tpfk.r>

Сайт спортивных инноваций. URL: <http://www.allsport.ru>