

**Медицинский колледж при
АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»**

Кафедра общеобразовательных дисциплин



РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

Код дисциплины: ОГД 04

Дисциплина: «Физическая культура»

Специальность: 0301000 «Лечебное дело»

Квалификация: 0301013 «Фельдшер»

Специальность: 0302000 «Сестринская дело»

Квалификация: 0302043 «Медицинская сестра общей практики»

Специальность: 0304000 «Стоматология»

Квалификация: 0304023 «Дантист»

Специальность: 0307000 «Стоматология ортопедическая»

Квалификация: 0307013 «Зубной техник»

Объем учебных часов/кредитов: 96/4

Курс: 2

Семестр обучения: 3, 4

Форма контроля: диф.зачет, экзамен

Шымкент, 2025 г.

ОҢТҮСТІК-ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Кафедра общеобразовательных дисциплин Рабочая учебная программа		73-11-2025 Стр. 2 из 10 стр.

Обсуждено на заседании кафедры

Протокол № 1 «27» 08 2025г.

Заведующий кафедрой: [Signature] Сатаев А.Т.

Обсуждено на заседании предметно цикловой комиссии кафедры «общеобразовательных дисциплин»

Протокол № 1 «27» 08 2025г.

Председатель: [Signature] Анапияева Г.Т.

Рассмотрен и утвержден на заседании методического совета медицинского колледжа при АО «ЮКМА»

Протокол № 1 «27» 08 2025г.

Председатель: [Signature] Мамбеталиева Г.О.

ОҢТҮСТІК-ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Кафедра общеобразовательных дисциплин Рабочая учебная программа		73-11-2025 Стр. 3 из 10 стр.

1.1. Введение

Сфера социальных действий, направленных на сохранение, укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в результате сознательного развития физкультурно – двигательной активности. Физическая культура – одна из сфер культуры общества, представляющая собой совокупность знаний и умений, способствующих формированию здорового образа жизни, социальной адаптации, физическому и осознанному развитию человека, совершенствованию двигательной активности посредством проведения физической подготовки, физической подготовки. В данной программе представлены два раздела: основные (базовые) и переменные (вариативные).

Основная часть раздел об общей подготовке физической культуры. Он включает в себя весь учебный комплекс, обеспечивающий физическое развитие обучающегося. Учебный материал основной части обязательно должен быть выполнен.

1.2. Цель дисциплины

Целью дисциплины "физическая культура" является формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья для подготовки к профессиональной деятельности, целенаправленного использования средств и методов физической культуры, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья для стойкого преодоления физических нагрузок, нервно-психических давлений и неблагоприятных факторов в будущей трудовой деятельности.

Для реализации цели необходимо решить следующие задачи образования, оздоровления и воспитания:

базовое научно-обоснованное образование по применению физической культуры и спорта на пути развития эффективной профессиональной трудоспособности и жизненно важных физических качеств для здравоохранения;

формирование мотивационно – ценностного отношения к физической культуре и систематическим занятиям физической культурой и спортом; повышение сопротивляемости воздействию неблагоприятных факторов трудовой деятельности организма, укрепление здоровья и отработка;

воспитание взаимопомощи, коллективизма и дисциплины;

воспитание психической стабильности, уверенности в своих силах, целеустремленности, смелости и упорства, инициативы, упорства и упорства;

Развитие и совершенствование основных двигательных качеств – обеспечение обладания различными навыками и способностями по развитию социально-культурного опыта и социально-культурных ценностей физической культуры и спорта с гибкостью выносливости, силы, скорости; развитие навыков общения, в частности, способность использовать информацию из различных источников, конкретное представление в соответствующей форме;

развитие навыков мышления, навыков саморазвития и исследовательских навыков.

1.3. Задачи обучения

Формирование позитивного отношения к потребностям и интересам на уроках физической культуры и спорта;

определение уровня физического развития и физической подготовленности студентов по контрольным испытаниям;

овладение основными двигательными навыками и основами здорового образа жизни;

физические свойства: сила, скорость, выносливость, ловкость, развитие координат движения;

укрепление здоровья.

1.4. конечные результаты обучения

- теоретические основы физической культуры;
- соблюдение правил безопасности на уроке;

QONTUSTIK-QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Кафедра общеобразовательных дисциплин Рабочая учебная программа		73-11-2025 Стр. 4 из 10 стр.

- организация самостоятельного занятия физическими упражнениями, выполняющими различные функции;
- Знание истории и достижений спортивных событий, характеризующих целостность истории физической культуры и спорта
- выполнение физических упражнений;
- соблюдение личной гигиены;
- использование современного спортивного оборудования и специальных технических средств;

1.5. Пререквизиты: для освоения изучаемой дисциплины студент должен знать: анатомию, физиологию, биохимию, организацию учебной работы и историю физической культуры, Основы валеологии.

1.6. Постреквизиты: знания, полученные в ходе изучения дисциплины, могут быть использованы при организации спортивно-педагогической, спортивно-массовой работы, спортивной медицины, детско-юношеского спорта, во время практической практики в школах, работе с людьми различного возраста, спортсменами.

1.7. Содержание типовой учебной программы дисциплины:

Тема1.1.Физическое воспитание в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся:

Современно состояние физической культурой и спорта. Закон «о физической культуре и спорте а РК» физическая культура личности.

Цели и задачи физического воспитания: учебная программа, зачетные требования, предъявляемые к обучающимся, техника безопасности на уроке, личная и общественная гигиена.

Тема1.2. Основные и принципы здорового образа жизни. Физическая культура и обеспечение здоровья.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культурой обучающегося и его образ жизни. Структура жизнедеятельности обучающихся и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

Предотвращение заболеваний средствами физической культуры, спорта и туризма, здоровье и его бесценность для жизнедеятельности, современные подходы к состоянию здоровья, малоподвижный образ жизни и неблагоприятное влияние на организм человека, правильное питание, вредные привычки и факторы риска, значение и воздействие закаливания на организм.

Тема.1.3. Режимы двигательной активности.

Двигательная активность – один из важнейших факторов сохранения и укрепления : режимы двигательной активности и работоспособности: влияние занятий по физическому воспитанию на организм обучающихся: самоконтроль, и его субъективные и объективные показатели средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособность.

Тема.1.4. «Спорт посол мира-Олимпийское движение».

Сущность исторических спортивных событий и достижений характеризующих целостность истории формирования физической культуры и спорт.

Тема.1.5. Профессионально – прикладная психофизическая подготовка.

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятий ППФП ее цели, задачи, средства.

Режимы труда и отдыха: производственная гимнастика: аутотренинг: профилактика влияние неблагоприятных факторов труда.

OŇTÜSTIK-QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Кафедра общеобразовательных дисциплин Рабочая учебная программа		73-11-2025 Стр. 5 из 10 стр.

Тема.1.6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Понятие о физических качествах: выносливость и основы методике ее воспитания: двигательные-координационные способности и основы методике их воспитания: средства восстановления организма после физической нагрузки. Формы занятий физическим упражнениям.

Тема.1.7. Основные мероприятия по профилактике травматизма и оказанию первой до врачебной медицинской помощи. Оказание первой до врачебной помощи при потере сознания, при ожогах, при утомлении, при переломах.

Тема.1.8. Социально – биологические основы физической культуры.

Организм человека как единая само развивающаяся и само регулирующая биологическая система.

Тема.1.9. Туризм.

Виды формы туризма, техника безопасности в походе, подготовка и проведение похода, питание в походе, снаряжение туристов, оказание первой медицинской помощи в походе.

Тема.1.10. Казахские традиции, национальные виды спорта и народные.

История возникновения национальных игр: казахские национальные игры: национальный праздник «Наурыз» игры разных народов.

3.9. Тематический план дисциплины: 3 семестр

№	Тема	Краткое содержание	Кол час
1	Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования.	Организация учебного процесса по физической культуре студентов. Требования и обязанности студентов испытаний. Техника безопасности.	2
2	Обучение специально - беговым упражнениям.	Бег на месте с высоким подниманием бедра, забрасывание голени назад, бег прыжками.	2
3	Обучение бегу на короткий промежуток.	"Бег на коленях вверх.	2
4	Обучение низкому старту	Учить бегу со скоростью 20м, финиш.	2
5	Подготовка к кросс упражнению.	Учить бегать на длинные дистанции, учить правильно дышать.	2
6	Легкая атлетика. Виды легкой атлетики.	Прыжки с места в длину.	2
7	Легкая атлетика.	Прыжки в длину с ударением	2
8	Баскетбол. Общее понятие о баскетболе.	Краткое содержание развития баскетбола в РК. Правила баскетбола.	2
9	Эстафета.	Научить работать в команде, «в коридоре поста»	2
10	Обучение технике перемещения, прыжкам.	Обучение прыжкам, бегу, изолированному бегу. Бег на спине вперед, бег на спине.	2
11	№ 1 Рубежный контроль.	Развитие быстроты в прыжках в длину на одном месте, стремительного полета и спуска на землю.	1
	Прыжки с места в длину.	Прыжки в длину с ударением.	1

ONTÜSTIK-QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Кафедра общеобразовательных дисциплин		73-11-2025
Рабочая учебная программа		Стр. 6 из 10 стр.

12	Учить носить мяч.	Учить выносить мяч из препятствий, вращаясь, прямо.	2
13	Учить бросать мяч в корзину.	Мяч от области грудной клетки, плеча, земли.	2
14	Баскетбол.	Ношение мяча закрытыми глазами.	2
15	Обучение технике защитной игры.	Защитник приближается к атакующему и активно препятствует его деятельности с мячом.	2
16	Старт, стартовый бег.	При приготовлении, внимание, марше, правильно показывать движение ног руками.	2
17	Спортивные игры.	Учить быть дружным с коллективами.	2
18	Волейбол. Общей понятие о волейболе.	Краткий обзор развития волейбола в РК. Правила игры.	2
19	Обучение правилам игры.	Разъяснение правила игры в волейболе.	2
20	Учимся бегать на короткие дистанции.	Учимся бегать на скорости 20м, финиш.	2
21	Бег на короткую дистанцию.	Бегна 100 метров. Мальчики-13,5, девочки-15,10.	2
22	Обучение высшему старту и финишированию.	Учить провильно ставить руки и ноги, добраться до финиша.	2
23	№ 2 Рубежный контроль Баскетбол.	Штрафные бросания баскетбольного мяча в корзину (из 10 действий).	1
			1
24	Итоговый контроль.	Пресс-девушки; подтягивание на перекладине-мальчики.	2
	Итого		48

4 семестр

	Тема	Краткое содержание	Кол час
1	Основы здорового образа жизни.	Здоровье: Основные понятия, сущность, содержание, критерии. Факторы здоровья. Структура здорового образа жизни.	2
2	Волейбол. Общее понятие о волейболе.	Краткий обзор развития волейбола в РК. Правила игры.	2
3	Волеболизм должень учить переходить с места на место.	Обучение прыжкам, бегу. Бег вперед со спинкой, кросс-бег.	2
4	Национальные игры.	«Салки-обнималки», «Кенгуру»	2
5	Прием-передача мяча.	Прием-передача мяча снизу, сверху.	2
6	Односторонняя обучающая игра.	Передача мяча, прием, игра в тройке.	2
7	Передача мяча снизу.	Передача мяча снизу.	2
8	Волейбол.	Передача мяча в игру снизу.	2
9	Гимнастика. Обучение строению и перестроению.	Учить стоять в ряд, на цепочке. Обучение строению и перестроению.	2

ОҢТҮСТІК-ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Кафедра общеобразовательных дисциплин Рабочая учебная программа		73-11-2025 Стр. 7 из 10 стр.

10	Подвижные игры.	"Картошка", " не передавай мяча»	2
11	Подготовка к президентскому испытанию.	Обучение силовым упражнениям.	2
12	Обучение акробатическим упражнениям.	Обучение переворачиванию. Подвижные упражнения.	1
	№1 Рубежный контроль. Обучение правилам игры.	Передача мяча в игру снизу.	1
13	Учить переворачиваться взад-вперед.	Исходное положение, переворачивание, обучение группе.	2
14	Учить вставать на лопатки.	Упражнять в равновесии, вставать на лопатки, переход на полушпагат.	2
15	Обучение переходу на полушпагат.	Встать на лопатки, перейти на согнутыми ногами.	2
16	Акробатические упражнения.	Тренировка на месте с вытянутыми ногами в стороны прыжки.	2
17	Обучение прыжкам в ортек.	Прыжки стоя на мосту, ноги в обе стороны.	2
18	Обучение бегу.	Прыжки стоя на мосту, ноги в обе стороны.	2
19	Учить прыгать ортекеден	Прыгать с моста, ноги с обеих сторон.	2
20	Обучение ударным прыжкам-ноги в стороны.	Бег с скоростью, прохождение середины, посадка.	2
21	Силовые упражнения.	Упражнения с гимнастическим стулом.	2
22	Гимнастика.	Перевернуть, встать на лопатки, полушпагат.	2
23	Подготовка президентским тестам.	Прыжки в длину с места. Турник. Упражнения пресс.	1
	№2 Рубежный контроль. Силовые упражнения.	Упражнения с гимнастическим стулом. ДД.рук пресс-видео	1
24	Итоговый контроль.	100м, наклон вперед.	2
	Всего:		48
	Общее количество часов:		96

3.10. Литература основная и дополнительная:

1.8. Основные формы/методы/технологии обучения для достижения конечных РО дисциплины: Практические занятия:

Мини-групповая работа-позволяет всем обучающимся участвовать в работе.

Объяснение-это метод разностороннего обучения. С его помощью решаются различные задачи: движение приемов, обучение заданиям, анализ результатов выполненных заданий, обучение управлению ходом. Индивидуальный, групповой метод работы-выполнение упражнений, этот метод обеспечивает всестороннюю способность. Помогает презентовать ход упражнений.

Метод групповой игры-развивает лидерские способности студента.

Поточный метод-исправляет ошибки в выполнении упражнений.

1.9. Критерии и правила оценки знаний

Методы оценки знаний и навыков обучающихся: on-line фото выполнения задания, видео ролики, реферат, эссе.

Текущий контроль: выполнение назначенного задания в модуле «Задание».

ОҢТҮСТІК-ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Кафедра общеобразовательных дисциплин Рабочая учебная программа		73-11-2025 Стр. 8 из 10 стр.

Рубежный контроль: выполнение назначенного задания в модуле «Задание» (фото-видео-отчеты, письменные работы в виде эссе)

Итоговый контроль: выполнение назначенного задания в модуле «Задание», сдача «Президентских тестов» видео-отчеты

Критериальный показатель контроля за I полугодие

Легкая атлетика											
Вид упражнений	Нормативы										
	Балл	100б	90б	85б	80б	75б	70б	65б	60б	55б	50б
100 м/сек.	ұл	14,2	14,3	14,5	14,6	14,7	14,8	15,0	15,1	15,2	15,3
	қыз	17,0	17,2	17,5	17,7	17,8	18,0	18,5	18,7	18,9	19,0
1000 м/сек. 3000 м/сек.	ұл	14,0	14,5	15,0	15,20	15,40	16,00	16,30	16,40	16,50	17,0
	қыз	4,40	4,50	5,0	5,10	5,20	5,30	5,40	5,55	6,0	6,10
Прыжки с места в длину (см)	ұл	220	210	200	195	190	185	180	175	170	165
	қыз	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135
АБ-2 Баскетбол											
Штрафные бросания баскетбольного мяча в корзину (из 10 действий)											
100 б	90 б	85 б	80 б	75 б	70 б	65 б	60 б	55 б	50 б		
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		

Итоговый контроль: «Сдача правила тестирования- первого Президента РК»

Вид упражнений	Күзгі семестр										
	балл	100	90	85	80	75	70	65	60	55	50
Натяжение на натяжке	ұл	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
Подъем туловища лежа	қыз	25	23	20	19	18	17	15	13	12	11

2 полугодие контрольные измерительные показатели.

АБ-1 Волейбол									
Передача волейбольного мяча прямо снизу (из 10 возможностей)									
100 б	90 б	85 б	80 б	75 б	70 б	65 б	60 б	55 б	50 б
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
АБ-2 Гимнастика									
Акробатические упражнения									
қыз	Поднимает тело из полуположения, лежащего на спине, руки в ветре (раз/мин)								
100 б	90 б	85 б	80 б	75 б	70 б	65 б	60 б	55 б	50 б
25	23	20	19	18	17	15	14	13	12
ұл	Тіріліп тұрып, колдарды бұғу (рет/мин)								
100 б	90 б	85 б	80 б	75 б	70 б	65 б	60 б	55 б	50 б
30	27	25	24	23	22	20	19	18	17

ОҢТҮСТІК-ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Кафедра общеобразовательных дисциплин Рабочая учебная программа		73-11-2025 Стр. 9 из 10 стр.

Итоговый контроль: «Сдача правила тестирования- первого Президента РК»

Виды упражнений	балл	Весенний семестр									
		100	90	85	80	75	70	65	60	55	
Наклон в перед	ұл	+16	+17	+18	+19	+20	+21	+22	+23	+24	
	қыз	+18	+19	+20	+21	+22	+23	+24	+25	+26	

Критерии оценки выполнения заданий в on-line режиме

Форма контроля	Оценка	Критерии оценки
Практические занятия	Отлично Соответствует оценкам: A (4,0; 95-100%); A- (3,67; 90-94%)	- подготовка и демонстрация задания, размещенные в модуле «Заданий» АИС Платонус (фото и видеоролики, эссе, реферат и др). - правильное выполнение техники заданий; - выполнения заданий в спортивной форме
	Хорошо соответствует оценкам: B+ (3,33; 85-89%); B (3,0; 80-84%); B- (2,67; 75-79%); C+ (2,33; 70-74%);	- подготовка и демонстрация задания, размещенные в модуле «Заданий» АИС Платонус (фото и видеоролики, эссе, реферат и др). -при выполнении задания, допускает неточности, самостоятельно их исправляет
	Удовлетворительно соответствует оценкам: C (2,0; 65-69%); C- (1,67; 60-64%); D+ (1,0; 50-54%); D-(1,0; 50-54%)	- подготовка и демонстрация задания, размещенные в модуле «Заданий» АИС Платонус (фото и видеоролики, эссе, реферат и др). - при выполнении задания, допускает принципиальные неточности
	Неудовлетворительно соответствует оценке F (0,5; 0-49%);	- частичная подготовка и частичная демонстрация выполненного задания, размещенных в модуле «Задание» АИС Платонус фото и видеоролики, эссе, реферат и др). - принципиальные ошибки при выполнении заданий

Итоговый правила оценки знаний:

Буквенные оценки	Успеваемость в баллах	Успеваемость АБ %-ное	Традиционные оценки
A	4,00	95-100	5 (лучший)
A-	3,67	90-94	
B +	3,33	85-89	4 (хорошо)
B	3,00	80-84	
B-	2,67	75-79	
C+	2,33	70-74	
C	2,00	65-69	3 (удовлетворительно)
C-	1,67	60-64	
D+	1,33	55-59	

ОҢТҮСТІК-ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Кафедра общеобразовательных дисциплин Рабочая учебная программа		73-11-2025 Стр. 10 из 10 стр.

Д	1.00	50-54	
Ғ	0,00	0-49	2 (неудовлетворительно)

10.1. Литература:

Оснaвная:

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с
2. Бекнурманов, Н. С. Дене шынықтыру және спорт педагогикасы оқу құралы. - Алматы : Эверо, 2014. - 112 бет.
3. З Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері : оқу құралы / Б. Қ. Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с
4. К Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с
5. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с

Допaлнительно:

1. Тайжанов, С.Салауатты өмір салтының негіздері : әдістемелік құрал /. - Алматы : Эверо, 2016. - 160 бет
2. Аяпов, Е. С. Волейбол оқу-әдістемелік құрал - Шымкент : Б. ж., 2014. - 51 бет
3. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104