



**Медицинский колледж при
АО «Южно-Казахстанской медицинской академии»**

Кафедра общих образовательных дисциплин



РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

Специальность: 09130100 «Сестринское дело»

Квалификация: 5АВ09130101 «Прикладной бакалавр – сестринское дело»

Форма обучения: дневная

Нормативный срок обучения: 1 года 6 месяцев

Индекс циклов и дисциплины: ОПД 01

Курс: 1

Семестр: 1,2

Дисциплина: «Физическая культура»

Форма контроля: экзамен

Общая трудоемкость всего часов/кредитов: 24/1

СРС: 6

СРСП: 6

Теоретические:12

Шымкент, 2025 г.



Рабочая учебная программа по дисциплине: «Физическая культура» составлена на основании ГОСО 2025 года.

Регистрационный № _____

Специальность: 09130100 «Сестринское дело»

Квалификация: 5AB09130101 «Прикладной бакалавр сестринского дела» 1,6

Преподаватель: Абдуллаева Ж.С

Рабочая учебная программа рассмотрена на заседании кафедры «Общеобразовательной дисциплины»

«27» 08 2025г.

Протокол № 1

Заведующий кафедрой Сатаев А.Т



Рассмотрена на заседании ПЦК.

«27» 08 2025г.

Протокол № 2

Председатель ПЦК: Анапияева Г.Т



Утвержден на заседании методического совета.

«27» 08 2025г.

Протокол № 1

Председатель методического совета: Мамбеталиева Г.О



ONÝTÝSTIK-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. 3 из 7 стр.

Пояснительная записка

Цели и задачи модуля: Техника безопасности на занятиях "Физическая культура". Профессионально-прикладная физическая подготовка. Вредные привычки. Их влияние на здоровье человека. Рекреационные и реабилитационные средства физической культуры.

Цель: 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.

Задачи освоения модуля:

- 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.
- выполнение физических упражнений;
- соблюдение личной гигиены
- использование современного спортивного оборудования и специальных технических средств;

Результаты освоения модуля:

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

Компетенции:

1. совокупность знаний, умений, навыков.
2. личностных качеств, необходимых для успешной деятельности в сфере физической культуры.
3. спорт и здоровый образ жизни.

Содержание модуля:

В качестве обязательной учебной дисциплины для всех специальностей она является специализированной физической дисциплиной.

ОНТҮСТИК-ҚАЗАҚСТАН MEDISINA АКАДЕМИЯСЫ «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Кафедра общеобразовательных дисциплин	73-11-2025
Рабочая учебная программа	Стр. 4 из 7 стр.

обеспечивает подготовку, воспитывает сознательную потребность в здоровом образе жизни, одним из инструментов формирования всесторонне развитой личности, фактором укрепления здоровья, оптимизацией физического и психофизического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки.

5. Распределение учебного времени

Семестр	Индекс циклов и дисциплин	Форма контроля	Всего (час/кредиты)	Объем учебного времени (час)				Практика в клинике	
				Теоретическое обучение					
				СРО	СРОП	Аудиторные занятия	Симуляции		
2	ОПД 01	Экзамен	24/1	6	6	12	-	-	

6. Пререквизиты и постреквизиты дисциплины

6.1 Пререквизиты дисциплины: для освоения изучаемой дисциплины обучающие должен знать: анатомию, физиологию, организацию учебной работы и историю физической культуры.

6.2 Постреквизиты дисциплины: 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.

Знания, умения и навыки, полученные при изучении данной дисциплины, используются при изучении следующих дисциплин:

1. Деловое общение
2. Основы профессиональной деятельности
3. Производственная практика
4. Психология общения
5. Профориентация и карьера

7. Распределение часов по темам и видам занятий

7.1 План организации самостоятельной работы студента (СРО)

№ П/п	Тема/подтемы СРО	Задания/ формы проведения СРО	График контроля СРО	Кол. часов
1.	Спортивные игры. Волейбол.	Основные правила игры в волейбол.	-	1
2.	Атакующие действия.	Приём мяча при подаче.	-	1

3.	Совершенствование двигательных навыков.	Двусторонняя игра.	-	1
4.	Основные правила игры.	Правила переброса волейбольного мяча через сетку.	-	1
5.	Командная сплочённость в игре в волейбол.	Игра в защите.	-	1
6.	Передвижение игроков.	Командные игры.	-	1
Total				6

7.2 Темы СРОП и их содержание

№ П/п	Тема	Содержание	Кол часов
1.	Техника безопасности. Правила игры.	Техника безопасности. Бег на короткие дистанции. Низкий старт.	1
2.	Техника безопасности. Основные правила игры.	Передвижение игроков по полю. Развитие основных элементов техники владения мячом.	1
3.	Индивидуальные действия игроков в атаке и защите.	Основные правила игры в волейбол. Техника безопасности. Передвижение игроков. Позиция волейболиста.	1
4.	Правила безопасности. Правила игры. Передвижение игроков по площадке.	Техника нападения. Техника защиты. Передача мяча в движении. Ловля и бросок мяча. Свободный бросок.	1
5.	Общеразвивающие упражнения.	Обучение гигиенической гимнастике (утренняя гимнастика, физкультминутка, физкультурная пауза).	1
6.	Элементы оздоровительной гимнастики.	Комплекс специальных гимнастических упражнений, применяемых в режиме рабочего дня.	1
			6

7.3 Темы аудиторных занятий и их содержание

№ П/п	Наименование тем аудиторных занятий	Краткое содержание	Кол часов
------------------	--	---------------------------	----------------------

1.	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека. Рекреационные и реабилитационные средства физической культуры	Техника безопасности на уроках по предмету "Физическая культура". Профессионально-прикладная физическая подготовка. Вредные привычки. Их влияние на здоровье человека	2
2.	Техника безопасности на занятиях по физической культуре	Цель учебной дисциплины — сформировать у обучающегося способность целенаправленно использовать различные средства физической культуры и спорта для физического развития, сохранения здоровья и подготовки к будущей профессиональной деятельности.	2
3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Упражнения по лёгкой атлетике.	Техника безопасности. Роль страховки при выполнении упражнений. Виды гимнастики. Элементы строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения.	2
4.	Правила безопасности. Правила игры. Позиция и передвижение во время игры.	Подача и приём мяча. Тактические действия в игре.	2
5.	Вредные привычки. Их влияние на здоровье человека.	Рекреационные и реабилитационные средства физической культуры.	2
6	Правила безопасности. Правила игры. Передвижение игроков по площадке	Элементы оздоровительной гимнастики. Комплекс специальных гимнастических упражнений, применяемых в режиме рабочего дня.	2
			12

8. Методы обучения и преподавания:

- **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.

- **Самостоятельная работа обучающегося:** В работу включены комплексы упражнений для утренней гимнастики, для проведения разминок в течении дня, а также упражнения для

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

повышения гибкости позвоночника и снятия нагрузок перед сном. Рефераты и укрепления здоровья.

- Самостоятельная работа студентов под руководством преподавателя: Овладение знаниями в области физической культуры и спорта, овладение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности

9 Материально-техническое обеспечение: ноутбук, мультимедийный проектор, интерактивная доска.

11.1 Основная литература

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. - Караганды : АҚНҮР, 2019. - 110 б. с
4. К Ботағариеv Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариеv, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с
5. Марчибаева Ұ.С. Женіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өндөл. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с

Дополнительные :

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 Ұ. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / Ұ. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104

