

**«Южно-Казахстанская медицинская академия»
АО при медицинском колледже**

Кафедра общих образовательных дисциплин



РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

Название дисциплины ООД 08 «Физическая культура»

Специальность: 09130100 - «Сестринское дело»

Квалификация: 4S09130103 - «Медицинская сестра общей практики»

Специальность: 09160100 - «Фармацевт»

Квалификация: 4S09160101 - «Фармация»

Специальность: 09120100 - «Лечебное дело»

Квалификация: 4S09120101 - «Фельдшер»

Специальность: 09130200 - «Лечебное дело»

Квалификация: 4S09130201 - «Акушер»

Специальность: 09110100 - «Стоматология»

Квалификация: 4S09110102 - «Дантист»

Специальность: 09110200 - «Ортопедическая Стоматология»

Квалификация: 4S09110201 - «Зубной техник»

Форма обучения дневной, 9 На базе среднего образования

Общее количество часов 144, Количество кредитов 6

Разработчик(и) Абдуллаева Ж.С.

Медеев А. Ж.

Ибрагим Б.У.

Айдияр Б. Ш.

Кожабек А. Е.

Байзақ Р.У.

Кыдырәлі Ж.К.

Усен А. А.

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.

<p> ОҢТҮСТІК-ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ </p>		<p> SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия» </p>
<p>Кафедра общеобразовательных дисциплин</p>		73-11-2025
<p>Рабочая учебная программа</p>		Стр. 3 из 9 стр.

Пояснительная записка

Описание дисциплины

Типовая учебная программа по предмету «Физическая культура» технического и технологического направления технического и профессионального образования разработана в соответствии с приказом Министра образования и науки Республики Казахстан от 8 ноября 2012 года № 500 «Об утверждении типовых учебных планов начального, основного среднего, общего среднего образования» (зарегистрирован в реестре государственной регистрации нормативных правовых актов под № 8170) и приказом Министра просвещения Республики Казахстан от 3 августа 2022 года № 348 «Об утверждении государственных общеобязательных стандартов дошкольного воспитания и обучения, начального, основного среднего, общего среднего, технического и профессионального, послесреднего образования» (зарегистрирован в реестре государственной регистрации нормативных правовых актов под № 29031).

Физическое воспитание — это область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека посредством осознанного формирования двигательной активности.

Физическое воспитание представляет собой отрасль общественной культуры, включающую в себя совокупность знаний и умений, которые способствуют совершенствованию двигательной активности человека, формированию здорового образа жизни, социальной адаптации, а также физическому и сознательному развитию личности через проведение физических упражнений и подготовку.

В данной программе по предмету «Физическая культура» представлены два раздела с темами: основной (базовый) и вариативный.

Основной раздел — это раздел общей физической подготовки. Он охватывает весь учебный комплекс, обеспечивающий физическое развитие обучающегося. Учебный материал основного раздела обязателен к выполнению.

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.

Формируемые компетенции

- формирование положительного отношения к необходимости и интересу к занятиям по физическому воспитанию и спорту;
- определение уровня физического развития и физической подготовки обучающихся на основе контрольных испытаний;
- освоение основных двигательных навыков и основ здорового образа жизни.

Пререквизиты:

Базовые знания по предмету физическая культура в объеме школьной программы.

Постреквизиты:

Основы начальной военной подготовки.

Необходимые средства обучения, оборудование

1. Волейбольный мяч.
2. Баскетбольный мяч.
3. Тогызкумалак.
4. Асык (национальная игра с косточками)
5. Шашки.

6. Эстафетные палочки.

7. Футбольный мяч.

Контактная информация педагога (ов):

Ф.И.О.: Абдуллаева Жанар Сейдикасымовна _____ <i>подпись</i>	E-mail: zhanar.abdulla.87@mail.ru
Ф.И.О.: Медеуов Айтбай Жусипович _____ <i>подпись</i>	E-mail: Medeu@mail.ru
Ф.И.О.: Ибрагим Береке Убайдуллайевич _____ <i>подпись</i>	E-mail: Ibragim.B@mail.ru
Ф.И.О.: Айдияр Бибол Шадибекович _____ <i>подпись</i>	E-mail: Aidiarbibol@mail.ru
Ф.И.О.: Қожабек Арман Муханович _____ <i>подпись</i>	E-mail: Armankojabek@mail.ru
Ф.И.О.: Байзақ Роллан Уалиханович _____ <i>подпись</i>	E-mail: baizak@mail.ru
Ф.И.О.: Қыдырәлі Жанғар Керимбекович _____ <i>подпись</i>	E-mail: Zhanger@mail.ru
Ф.И.О.: Үсен Ахмет Абилханович _____ <i>подпись</i>	E-mail: usenah@mail.ru

Распределение часов по семестру

Код и наименование дисциплины	Общее количество часов	Из них							
		1 курс		2 курс		3 курс		4 курс	
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ООД 08	144	72	72						
Всего:									
Общее количество часов	144	72	72						

<p>ONTUSTIK-QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ</p>		 <p>SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»</p>
<p>Кафедра общеобразовательных дисциплин Рабочая учебная программа</p>		<p>73-11-2025 Стр. 5 из 9 стр.</p>

Содержание учебно-рабочей программы

№	Разделы / результаты обучения	Критерии оценки и/или темы занятий	Всего часов	Из них			Самостоятельная работа студента с педагогом	Самостоятельная работа студента	Тип занятия
				Теоретические	Лабораторно-практические	Индивидуальные			
		I семестр							
	I-Бөлім. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.	1.1 Подраздел. Знания о физической культуре.							
1	безопасности на занятиях по физической культуре.	Тема 1.1.1 Техника безопасности на уроках по предмету "Физическая культура".		2					Игровые виды
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Тема 1.1.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка.		2				1	Игровые виды
3	физическая подготовка. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.	Тема 1.1.3 Вредные привычки. Их влияние на здоровье человека.		2			1		Игровые виды
4	привычки и их влияние на здоровье человека.	Тема 1.1.5 Лёгкая атлетика.		2				1	Игровые виды
5	Рекреационные и реабилитационные средства физической культуры.	Тема 1.1.6 Упражнения по лёгкой атлетике.		2					Игровые виды
6	реабилитационные средства физической культуры.	Тема 1.1.7 Техника безопасности. Бег на короткие дистанции.		2			1	1	Игровые виды
7		Тема 1.1.8 Низкий старт.		2					Игровые виды
8		Тема 1.1.9 Бег на средние дистанции.		2					Игровые виды
9		Тема 1.1.10 Высокий старт.		2			1		Игровые виды
10		Тема 1.1.11 РК-1 Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места.		2				1	Игровые виды
		Подраздел 2.2. Основные правила игры в футбол.							Игровые виды

<p> ONTÜSTIK-QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ </p>		 <p> SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия» </p>
<p> Кафедра общеобразовательных дисциплин Рабочая учебная программа </p>		<p> 73-11-2025 Стр. 6 из 9 стр. </p>

11	Раздел II. Спортивные игры.	Тема 2.2.1 Техника безопасности. Основные правила игры.	2			1	1	Игровые виды
12	Футбол. Правила безопасности Основные	Тема 2.2.2 Передвижение игроков по полю. Развитие основных элементов техники владения мячом.	2				1	Игровые виды
13	правила игры.	Тема 2.2.3 Владение мячом.	2				1	Игровые виды
	Передвижен ие игроков по полю.	Подраздел 3.3 Основные правила игры в волейбол.					1	Игровые виды
14	Развитие основных элементов техники владения мячом.	Тема 3.3.1 Техника безопасности.	2			1	1	Игровые виды
15	Раздел III. Спортивные игры.	Тема 3.3.2 Передвижение игроков.	2				1	Игровые виды
16	Волейбол.	Тема 3.3.3 Позиция волейболиста.	2				1	Игровые виды
17		Тема 3.3.4 РК-2. Передача мяча сверху. Попытка ударов от одной точки до следующей (из 10 попыток).	2				1	Игровые виды
18		Тема 3.3.5 Передача мяча снизу.	2					Игровые виды
	Всего	144	54			6	12	
	Курстық жоба/жұмыс (егер жоспарланған болса)							

	Раздел VI Виды	II семестр						
1	гимнастики. Элементы строевых	Тема 3.3.6 Передача мяча.	2					Игровые виды
2	упражнений. Общеразвива	Тема 3.3.7 Приём мяча при подаче.	2				1	Игровые виды



3	Юющие упражнения.	Тема 3.3.8 Игра в защите.	2		1		Игровые виды
4		Тема 3.4.10 Совершенствование навыков приёма и передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра в волейбол.	2			1	Игровые виды
5		Тема 3.4.11 Совершенствование двигательных навыков. Двусторонняя игра.	2				Игровые виды
6		Тема 3.4.12 Судейство волейбольных игр.	2		1	1	Игровые виды
7		Тема 3.4.13 Основные правила игры.	2				Игровые виды
8		Тема 3.4.14 Правила переброса волейбольного мяча через сетку.	2			1	Игровые виды
9		Тема 3.4.15 Командная сплочённость в игре в волейбол..	2		1		Игровые виды
		Подраздел 4.4. Правила безопасности. Правила игры. Передвижение игроков по площадке. Техника нападения. Техника защиты. Передача мяча в движении. Ловля и бросок мяча. Свободный бросок. Судейство в баскетболе.				1	Игровые виды
10	Раздел IV. Спортивные игры. Баскетбол.	Тема 4.4.1 РК-1. Основные правила игры в баскетбол. Броски баскетбольного мяча в корзину (из 10 попыток).	2			1	Игровые виды
11	Стритбол.	Тема 4.4.2 Техника безопасности. Правила игры.	2		1	1	Игровые виды
12		Тема 4.4.3 Передвижение игроков.	2			1	Игровые виды
13		Тема 4.4.4 Основные правила игры в баскетбол.	2			1	Игровые виды

<p> ONTÚSTIK-QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ </p>		 <p> SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия» </p>
<p> Кафедра общеобразовательных дисциплин Рабочая учебная программа </p>		<p> 73-11-2025 Стр. 8 из 9 стр. </p>

14		Тема 4.4.5 Техника игры в защите.		2			1	1	Игровые виды
15		Тема 4.4.6 Передача мяча в движении.		2				1	Игровые виды
		Подраздел 5.1. Спортивные игры. Бег на время.						1	Игровые виды
16		Тема 5.1.1 Основные правила спортивного игра.		2			1		Игровые виды
17	Раздел V. Спортивные игры. Правила безопасности. Правила игры. Позиция и передвижение во время игры. Поддача и приём мяча. Тактические действия в игре.	Тема 5.1.2 РК-2. Техника безопасности. Правила игры. Сдача норматива бега на время (оценивается по времени).		2					Игровые виды
18		Тема 5.1.3 Позиция и передвижение во время игры.		2					Игровые виды
		Критерии оценки:							Экзамен
		144		54			6	12	
3	Купсовой проект/работа (если запланировано)								

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

Рекомендуемые учебные источники для обучения

Основные:

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, 2023. - 528 с
2. Бекнурманов, Н. С. Дене шынықтыру және спорт педагогикасы оқу құралы. - Алматы : Эверо, 2023. - 112 бет.
3. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері : оқу құралы / Б. Қ. Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2023. - 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, 2023. - 152 с

Дополнительные :

1. Тайжанов, С.Салауатты өмір салтының негіздері : әдістемелік құрал /. - Алматы : Эверо, 2022. - 160 бет
2. Аяпов, Е. С. Волейбол оқу-әдістемелік құрал - Шымкент : Б. ж., 2020. - 51 бет
3. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2020. - 104 с

Необходимые средства и оборудование для обучения

1. Волейбольный мяч.
2. Баскетбольный мяч.
3. Тогызкумалак.
4. Асык (национальная игра с косточками)
5. Шашки.
6. Эстафетные палочки.
7. Футбольный мяч.

Педагог _____ Абдуллаева Ж.С