

«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 - «Дентист»

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.
Медеуов А. Ж.
Ибрагим Б. У.
Айдияр Б. Ш.
Кожабек А. Е.
Байзак Р.У.
Қызырелі Ж.К.
Усен А. А.

ОНТҮСТИК-ҚАЗАГСТАН MEDISINA АКАДЕМИЯСЫ «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SKMA -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY AO «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Кафедра общеобразовательных дисциплин		73-11-2025
Рабочая учебная программа		Стр. 2 из 9 стр.

Обсуждено на заседании кафедры

Протокол № 1 «27» 08 2025г.

Заведующий кафедрой: Сатаев А.Т.

Обсуждено на заседании предметно цикловой комиссии кафедры «общеобразовательных дисциплин»

Протокол № 1 «27» 08 2025г.

Председатель: Анапияева Г.Т.

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

Протокол № 1 «27» 08 2025г.

Председатель: Мамбеталиева Г.О.

ОНТҮСТИК-ҚАЗАГСТАН 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. 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.

ONTUSTIK-QAZAGSTAN 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. 4 из 9 стр.

6. Эстафетные палочки.

7. Футбольный мяч.

Контактная информация педагога (ов):

Ф.И.О.: Абдуллаева Жанар
Сейдикасымовна подпись

Ф.И.О.: Медеуов Айтбай
Жусипович подпись

Ф.И.О.: Ибрагим Береке
Убайдуллайевич подпись

Ф.И.О.: Айдияр Бибол Шадибекович
подпись

Ф.И.О.: Қожабек Арман
Муханович подпись

Ф.И.О.: Байзак Роллан
Уалиханович подпись

Ф.И.О.: Қыдырәлі Жанғар
Керимбекович подпись

Ф.И.О.: Үсен Ахмет
Абильханович подпись

E-mail: zhanar.abdulla.87@mail.ru

E-mail: Medeu@mail.ru

E-mail: Ibragim.B@mail.ru

E-mail: Aidiarbibol@mail.ru

E-mail: Armankojabek@mail.ru

E-mail: baizak@mail.ru

E-mail: Zhangar@mail.ru

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 сем естр
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ООД 08	144	72	72						
Всего:									
Общее количество часов	144	72	72						

Содержание учебно-рабочей программы

№	Разделы / результаты обучения	Критерии оценки и/или темы занятий	Всего часов	Из них			Тип занятия
				Теоретические	Лабораторно-практические	Индивидуальные	
		I семестр					
	I-Болім. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.	1.1 Подраздел. Знания о физической культуре.					
1		Тема 1.1.1 Техника безопасности на уроках по предмету "Физическая культура".		2			Игровые виды
2		Тема 1.1.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка.		2			1 Игровые виды
3		Тема 1.1.3 Вредные привычки. Их влияние на здоровье человека.		2		1	Игровые виды
4		Тема 1.1.5 Лёгкая атлетика.		2			1 Игровые виды
5		Тема 1.1.6 Упражнения по лёгкой атлетике.		2			Игровые виды
6		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>ОҢТҮСТИК-ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY</p> <p>«Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ</p>	 <p>SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»</p>
<p>Кафедра общеобразовательных дисциплин</p>	<p>73-11-2025</p>
<p>Рабочая учебная программа</p>	<p>Стр. 6 из 9 стр.</p>

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

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

<p>ОҢТҮСТІК-ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY</p> <p>«Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ</p>	 <p>SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»</p>
Кафедра общеобразовательных дисциплин	73-11-2025
Рабочая учебная программа	Стр. 7 из 9 стр.

3	<p>ющие упражнения.</p>	<p>Тема 3.3.8 Игра в защите.</p>	2		1	Игровые виды
4		<p>Тема 3.4.10 Совершенствование навыков приёма и передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра в волейбол.</p>	2		1	Игровые виды
5		<p>Тема 3.4.11 Совершенствование двигательных навыков. Двусторонняя игра.</p>	2		1	Игровые виды
6		<p>Тема 3.4.12 Судейство волейбольных игр.</p>	2	1	1	Игровые виды
7		<p>Тема 3.4.13 Основные правила игры.</p>	2		1	Игровые виды
8		<p>Тема 3.4.14 Правила переброса волейбольного мяча через сетку.</p>	2		1	Игровые виды
9		<p>Тема 3.4.15 Командная сплочённость в игре в волейбол..</p>	2	1	1	Игровые виды
10		<p>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.</p>			1	Игровые виды
11		<p>Тема 4.4.1 РК-1. Основные правила игры в баскетбол. Броски баскетбольного мяча в корзину (из 10 попыток).</p>	2		1	Игровые виды
12		<p>Тема 4.4.2 Техника безопасности. Правила игры.</p>	2	1	1	Игровые виды
13		<p>Тема 4.4.3 Передвижение игроков.</p>	2		1	Игровые виды
		<p>Тема 4.4.4 Основные правила игры в баскетбол.</p>	2		1	Игровые виды

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

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

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. 9 из 9 стр.

Рекомендуемые учебные источники для обучения

Основные:

1. Елифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Елифанов ; 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. З Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері : оқу құралы / Б. Қ. Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҮР, 2023. - 110 б. с
4. К Ботагарiev Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботагарев, 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, 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 Ұ. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие Ұ. 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**