



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

**Кафедра общеобразовательных дисциплин**

**СИЛЛАБУС**

Код дисциплины: ОД 01

Дисциплина: «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»

Курс: 1

Семестр: 1,2

Форма контроля: д/зачет

Общий объем часов/кредитов: 96/2

Самостоятельная работа студента: 6

Самостоятельная работа студента с преподавателем: 12

Теоретический: 36

Шымкент, 2025 г.

<b>ОҢТҮСТИК-ҚАЗАҚСТАН MEDISINA АКАДЕМИЯСЫ</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY</b> АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Кафедра общеобразовательных дисциплин	73-11-2025
Сyllabus	Стр. 2 из 17 стр.

Сyllabus по дисциплине «Физическая культура» составлен на основе рабочей учебной программы.

Обсужденено на заседании кафедры «Общеобразовательных дисциплин».

Протокол № 1 от « 27 » 08 2025 г.

Заведующий кафедрой: Сатаев А.Т.

Обсужденено на заседании Предметной цикловой комиссии «Общеобразовательных дисциплин».

Протокол № 1 от « 27 » 08 2025 г.

Председатель: Анапияева Г.Т.

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

Протокол № 1 от « 27 » 08 2025 г.

Председатель: Мамбеталиева Г.О.

<b>ОҢТҮСТИК-ҚАЗАҚСТАН MEDISINA АКАДЕМИЯСЫ</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY</b> АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Кафедра общеобразовательных дисциплин	73-11-2025
Сyllabus	Стр. 3 из 17 стр.

## Сведения о преподавателях:

№	Имя-фамилия	Должность	Электронный адрес
1	Абдуллаева Жанар Сейдикасымовна	преподаватель	Тел:87021273703 <a href="mailto:zhanar.abdulla.87@mail.ru">zhanar.abdulla.87@mail.ru</a>
2	Медеуов Айтбай Жусипович	преподаватель	Тел:87021273703 <a href="mailto:Medeu@mail.ru">Medeu@mail.ru</a>
3	Ибрагим Береке Убайдуллаевич	преподаватель	Тел:87021273703 <a href="mailto:Ibragim.B@mail.ru">Ibragim.B@mail.ru</a>
4	Айдияр Бибол Шадибекович	преподаватель	Тел:87021273703 <a href="mailto:Aidiarbibol@mail.ru">Aidiarbibol@mail.ru</a>
5	Кыдырали Жангар Керимбекович	преподаватель	Тел:87021273703 <a href="mailto:Zhangar@mail.ru">Zhangar@mail.ru</a>
6	Кожабек Арман Муханович	преподаватель	Тел:87021273703 <a href="mailto:Armankojabek@mail.ru">Armankojabek@mail.ru</a>
8	Усен Ахмет Адиханович	преподаватель	Тел:87021273703 <a href="mailto:usenah@mail.ru">usenah@mail.ru</a>
9	Байзақ Роллан Уалиханович	преподаватель	Тел:87021273703 <a href="mailto:baizak@mail.ru">baizak@mail.ru</a>

### 1.1. Введение

Введение в дисциплину. Физическая культура — это отрасль общественной культуры, представляющая собой совокупность знаний и умений, направленных на совершенствование двигательной активности человека, формирование здорового образа жизни, социальную адаптацию, а также влияние на физическое и сознательное развитие человека посредством проведения физической подготовки и занятий физическими упражнениями.

#### Требования к обучающимся:

- обучающийся должен сдавать нормативы согласно установленным требованиям;
- обучающийся обязан выполнять задания в соответствии с расписанием практических занятий;
- обучающийся должен следить за сроками выполнения заданий;
- обучающимся запрещается пропускать занятия без уважительной причины;
- обучающиеся обязаны заниматься в спортивной одежде, не ограничивающей движения (белая футболка и черные брюки);
- при выполнении заданий необходимо соблюдать безопасное расстояние от мебели и бытовой техники, чтобы избежать падений;

Занятия, пропущенные без уважительной причины, не подлежат отработке. В случае пропуска по уважительным причинам (по состоянию здоровья, семейным обстоятельствам или другим причинам), пропущенные занятия отрабатываются на основании подтверждающих документов и с разрешения деканата. Разрешение на отработку действительно в течение 30 дней. Обучающийся, не явившийся на промежуточный контроль без уважительной причины, не допускается к экзамену по дисциплине. Обучающийся, набравший менее 50% по текущим и промежуточным контролям, также не допускается к экзамену по дисциплине.

### 1.2. Цель дисциплины:

Цель освоения дисциплины «Физическая культура» заключается в формировании у личности способности целенаправленно использовать различные средства физической

<b>ONTOUSTIK-QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY</b> АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Кафедра общеобразовательных дисциплин	73-11-2025
Сyllabus	Стр. 4 из 17 стр.

культуры и спорта для физического развития, сохранения здоровья и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### 1.3. Задачи дисциплины:

- формирование положительного отношения к потребности и интересу в занятиях физической культурой и спортом;
- определение уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся на основе контрольных нормативов;
- овладение основными двигательными навыками и основами здорового образа жизни.

### 1.4. Итоговые результаты обучения:

- знает, как использовать междисциплинарные понятия и универсальные учебные действия в физическом воспитании, оздоровительной и социальной практике.
- самостоятельно применяет профессионально ориентированные навыки физической подготовки в трудовой и жизненной деятельности.
- умеет использовать различные формы и виды физической активности для ведения здорового образа жизни, организации активного отдыха и свободного времени.
- готов и способен к самостоятельной информационно-познавательной деятельности.
- пропагандирует здоровый образ жизни.
- формирует навыки участия в различных спортивных мероприятиях и соревнованиях.
- выполняет физические упражнения.

**1.5. Пререквизиты:** Базовые знания по предмету физическая культура в объёме школьной программы.

**1.6. Постреквизиты:** Основы начальной военной подготовки.

### 1.7. Тематическое планирование:

#### 1.7.1. Тематическое планирование теоретических занятий

№	Название темы	Содержание	Количество часов
<b>I- семестр</b>			
1	Техника безопасности на уроках физической культуры.	Организация учебного процесса по физической культуре среди обучающихся.	2
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Профессионально-прикладная физическая подготовка — это методы физического воспитания, направленные на подготовку человека к определённой трудовой деятельности или военной службе.	2
3	Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.	Вредные привычки и их влияние на здоровье. Профилактика и преодоление вредных привычек.	2
4	Рекреационные и реабилитационные средства физической культуры.	Общая физическая подготовка — это система упражнений, направленных на развитие всех физических качеств: силы, выносливости, скорости, ловкости и гибкости.	2
5	Лёгкая атлетика.	Лёгкая атлетика — самый распространённый вид спорта. В неё входят бег на различные дистанции, метание спортивных снарядов, легкоатлетическое многоборье.	2
6	Упражнения лёгкой атлетики.	Спортивные упражнения: бег на различные дистанции, ходьба, прыжки в длину и в высоту, метание различных снарядов.	2

<b>ОНДҮСТИК-ҚАЗАҚСТАН MEDISINA АКАДЕМИЯСЫ</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY</b> АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Кафедра общеобразовательных дисциплин	73-11-2025
Сyllabus	Стр. 5 из 17 стр.

7	Tехника безопасности. Бег на короткие дистанции.	Необходимость соблюдения порядка при метании спортивного инвентаря.	2
8	Низкий старт.	Обучение бегу с низкого старта. Обучение правильному положению рук и ног.	2
9	Бег на средние дистанции.	Обучение бегу с подскоком.	2
10	Высокий старт.	Обучение бегу с высоким подниманием коленей, бегу с захлестом голени назад и бегу с прыжками.	2
11	Бег на длинные дистанции.	Бег на 100 метров на время: юноши — 13,5 сек., девушки — 15,10 сек.	2
12	Основные правила игры в футбол. Техника безопасности. Основные правила игры.	Цель игры — забить мяч в ворота команды соперника (гол) и не допустить гола в собственные ворота.	2
13	Передвижение игроков по полю. Развитие основных элементов техники владения мячом.	Команда, забившая больше мячей в матче, побеждает.	2
14	Владение мячом.	Основная цель игры — забить мяч в ворота команды соперника ногой или другими частями тела (кроме рук), забив больше голов, чем соперник.	2
15	Индивидуальные действия игроков в атаке и защите..	Цель игры — забить мяч в ворота команды соперника (гол) и не допустить голов в собственные ворота. Побеждает команда, забившая больше мячей в матче.	2
			30

<b>№</b>	<b>Название темы</b>	<b>Содержание</b>	<b>Количество часов</b>
1	<b>II- семестр</b>		2
2	Спортивные игры. Баскетбол. Передача мяча.	Штрафные броски баскетбольного мяча в корзину.	2
3	Приём мяча при передаче.	Штрафные броски баскетбольного мяча в корзину.	2
4	Атакующие действия.	Национальные игры с элементами баскетбола. Бросок в кольцо.	2
5	Игра в защите.	Волейбол. Общее представление о волейболе.	2
6	Совершенствование навыков приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра в волейбол.	Краткий обзор развития волейбола в Республике Казахстан. Правила игры.	2
7	Совершенствование двигательных навыков. Двусторонняя игра.	Объяснение правил волейбольной игры.	2
8	Судейство волейбольных игр.	Стойка волейболиста, обучение перемещению.	2
9	Основные правила игры..	Объяснение правил волейбольной игры.	2
10	Правила перебрасывания волейбольного мяча через	Обучение подаче мяча снизу в строю, у стены, у сетки.	2

<b>ОНДҮСТИК-ҚАЗАСТАН MEDISINA АКАДЕМИЯСЫ</b> <b>«Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ</b>	 <b>SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY</b> <b>АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»</b>
Кафедра общеобразовательных дисциплин	73-11-2025
Сyllabus	Стр. 6 из 17 стр.

11	сетку.		
11	Волейбол — командная игра, основанная на слаженности и взаимодействии	Обучение правильному положению рук и ног. Парное выполнение приёма и передачи мяча снизу.	2
12	Спортивные игры. Баскетбол. Правила безопасности. Основные правила игры в баскетбол.	Национальные игры с элементами баскетбола.	2
13	Правила игры.	Баскетбол. Общее представление о баскетболе.	2
14	Техника безопасности. Правила игры.	Обучение технике передвижения и прыжкам.	2
15	Движение игроков.	Обучение технике передвижения и прыжкам.	2
			<b>30</b>

### 1.7.2. Тематическое планирование самостоятельной работы студента с преподавателем

№ р/ с	Тема/подтемы	Задание/форма проведения	Форма контроля	График контроля	Количество часов
<b>I- семестр</b>					
1	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Реферат, презентация, эсс.	Нормативы	1 неделя	1
2	Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.	Реферат, презентация, эсс.	Нормативы	2 неделя	1
3	Основные правила игры в волейбол. Техника безопасности.	Реферат, презентация, эсс.	Нормативы	3 неделя	1
4	Правила перебрасывания волейбольного мяча через сетку.	Реферат, презентация, эсс.	Нормативы	4 неделя	1
5	Спортивные игры. Баскетбол. Правила безопасности. Правила игры.	Реферат, презентация, эсс.	Нормативы	5 неделя	1
6	Техника безопасности. Правила игры.	Реферат, презентация, эсс.	Нормативы	6 неделя	1
<b>II- семестр</b>					
1	Совершенствование навыков приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра в волейбол.	Реферат, презентация, эсс.	Нормативы	1 неделя	1
2	Основные правила игры.	Реферат, презентация, эсс.	Нормативы	2 неделя	1
3	Основная задача защитника — контролировать движения	Реферат, презентация, эсс.	Нормативы	3 неделя	1

<b>ОНДҮСТИК-ҚАЗАҚСТАН MEDISINA АКАДЕМИЯСЫ</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY</b> АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Кафедра общеобразовательных дисциплин	73-11-2025
Сyllabus	Стр. 7 из 17 стр.

	нападающего.				
4	Спортивные игры.	Реферат, презентация, эсс.	Нормативы	4 неделя	1
5	Рекреационные и реабилитационные средства физической культуры.	Реферат, презентация, эсс.	Нормативы	5 неделя	1
6	Техника безопасности. Бег на короткие дистанции.	Реферат, презентация, эсс.	Нормативы	6 неделя	1

### 1.7.3. Тематическое планирование самостоятельной работы студента

№ р/ с	Тема/подтемы	Задание/форма проведения	Форма контроля	График контрол я	Количество часов
<b>I- семестр</b>					
1	Техника безопасности на уроках физической культуры.	Реферат, презентация, эсс.	Нормативы	1 неделя	1
2	Упражнения лёгкой атлетики.	Реферат, презентация, эсс.	Нормативы	2 неделя	1
3	Бег на длинные дистанции.	Реферат, презентация, эсс.	Нормативы	3 неделя	1
4	Бег на короткие дистанции.	Реферат, презентация, эсс.	Нормативы	4 неделя	1
5	Работа с эстафетными палочками.	Реферат, презентация, эсс.	Нормативы	5 неделя	1
6	Спортивные игры.	Реферат, презентация, эсс.	Нормативы	6 неделя	1
7	Баскетбол. Общее представление о баскетболе.	Реферат, презентация, эсс.	Нормативы	7 неделя	1
8	Специальные беговые упражнения.	Реферат, презентация, эсс.	Нормативы	8 неделя	1
9	Национальные игры с элементами баскетбола.	Реферат, презентация, эсс.	Нормативы	9 неделя	1
10	Волейбол. Общее представление о волейболе.	Реферат, презентация, эсс.	Нормативы	10 неделя	1
11	Спортивные игры.	Реферат, презентация, эсс.	Нормативы	11 неделя	1
12	Мини-футбол, волейбол.	Реферат, презентация, эсс.	Нормативы	12 неделя	1
<b>II- семестр</b>					
1	Основы здорового образа жизни.	Реферат, презентация, эсс.	Нормативы	1 неделя	1
2	Обучение построению и перестроению в шеренге.	Реферат, презентация, эсс.	Нормативы	2 неделя	1

<b>ОНДҮСТИК-ҚАЗАСТАН MEDISINA АКАДЕМИЯСЫ</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY</b> АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Кафедра общеобразовательных дисциплин	73-11-2025
Сyllabus	Стр. 8 из 17 стр.

3	Специальные беговые упражнения.	Реферат, презентация, эсс.	Нормативы	3 неделя	1
4	Обучение приёму и передаче мяча сверху.	Реферат, презентация, эсс.	Нормативы	4 неделя	1
5	Обучение подаче мяча снизу в строю, у стены, у сетки.	Реферат, презентация, эсс.	Нормативы	5 неделя	1
6	Здоровье: основное понятие, значение, содержание, критерии.	Реферат, презентация, эсс.	Нормативы	6 неделя	1
7	Факторы здоровья. Структура здорового образа жизни.	Реферат, презентация, эсс.	Нормативы	7 неделя	1
8	Краткий обзор развития волейбола в Республике Казахстан. Правила игры.	Реферат, презентация, эсс.	Нормативы	8 неделя	1
9	Обучение прыжкам и бегу. Бег спиной вперёд, бег с перекрестным шагом.	Реферат, презентация, эсс.	Нормативы	9 неделя	1
10	Обучение подаче мяча снизу в строю, у стены, у сетки.	Реферат, презентация, эсс.	Нормативы	10 неделя	1
11	Обучение приёму и передаче мяча сверху.	Реферат, презентация, эсс.	Нормативы	11 неделя	1
12	Обучение правилам игры.	Реферат, презентация, эсс.	Нормативы	12 неделя	1

**1.8. Методы обучения:** выполняет разминку, не применяет технологии сохранения здоровья, развивает физические качества.

**1.9. Методы оценки знаний и навыков студентов:** устный опрос, ситуационные задачи, оценочное собеседование.

1.На занятиях применяются различные формы контроля знаний. В журнал выставляется средняя оценка.

1.Обучающиеся, не набравшие проходной балл (50%) по одному из видов контроля (текущий контроль, промежуточный контроль №1 и/или №2), не допускаются к экзамену по дисциплине.

1. Итоговый рейтинг для допуска к экзамену по дисциплине должен составлять не менее 50 баллов (60%) и рассчитывается автоматически на основе средней оценки за текущий контроль (40%) и промежуточный контроль (20%).

1.Промежуточный контроль проводится в виде тестирования, устного или письменного контрольного задания на 9-й и 19-й неделях.

#### Правила оценки знаний:

Оценка буквенной системой	Успеваемость в баллах	Процентная мера	Оценка по традиционной системе
A	4,00	95-100%	Отлично

<b>ОҢТҮСТИК-ҚАЗАҚСТАН MEDISINA АКАДЕМИЯСЫ</b> <b>«Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ</b>	 <b>SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY</b> <b>АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»</b>
Кафедра общеобразовательных дисциплин	73-11-2025
Сyllabus	Стр. 9 из 17 стр.

A-	3,67	90-94%	
B+	3,33	85-89%	<b>Хорошо</b>
B	3,00	80-84%	
B-	2,67	75-79%	
C+	2,33	70-74%	
C	2,00	65-69%	<b>Удовлетворительно</b>
C-	1,67	60-64%	
D+	1,33	55-59%	
D	1,00	50-54%	
F	0,00	0-49%	<b>Неудовлетворительно</b>

### **Критерии оценки теоретического занятия**

Тип контроля	Оценки	Критерии оценки
Рубежный контроль	Отлично A (4,0; 95-100%); A- (3,67; 90-94%) соответствует оценкам	Выставляется в случае, если обучающийся не допустил никаких ошибок при сдаче норматива. Опирается на направления по изучаемой дисциплине и дает им критическую оценку.
	Хорошо B+ (3,33; 85-89%); B (3,0; 80-84%) B- (2,67; 75-79%) соответствует оценкам	Если обучающийся не допускает грубых ошибок при сдаче норматива, не допускает принципиальных ошибок, исправленных самими обучающимися, то выставляется во время упражнения, которое ему удалось сделать с помощью преподавателя.
	Удовлетворительно C+ (2,33; 70-74%) C (2,0; 65-69%) C- (1,67; 60-64%) D+ (1,0; 50-54%) соответствует оценкам	Ставится в случае, если обучающийся допускает неточные и принципиальные ошибки при сдаче норматива, ограничивается учебной литературой, указанной преподавателем, испытывает большие трудности в систематизации материала.
	Неудовлетворительно F (0; 0-49%) соответствует оценкам	Ставится в случае, если обучающийся допускает принципиальные ошибки при сдаче норматива, не работает с основной литературой по теме урока, не может использовать научную терминологию дисциплины, отвечает грубыми стилистическими и логическими ошибками.

<b>ОҢТҮСТІК-ҚАЗАҚСТАН MEDISINA АКАДЕМИЯСЫ</b> <b>«Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ</b>	 <b>SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY</b> <b>АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»</b>
Кафедра общеобразовательных дисциплин	73-11-2025
Сyllabus	Стр. 10 из 17 стр.

### Критерии оценки самостоятельной работы студента с преподавателем

Форма контроля	Оценка	Критерии оценки
Оценка в форме нормативного контроля, реферата, презентации, эссе.	Отлично A (4,0; 95-100%); A- (3,67; 90-94%)	-выполняет разминку, не применяет технологии сохранения здоровья, развивает физические качества.  -выполняет разминку, применяет технологии сохранения здоровья, развивает физические качества (гибкость).  -находит оптимальный способ решения ситуационной задачи.  -выполняет разминку, не применяет технологии сохранения здоровья, развивает физические качества.
	Хорошо B+ (3,33; 85-89%); B (3,0; 80-84%) B- (2,67; 75-79%)	-применяет правила техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту.  -опаздывает на занятие без спортивной формы.  -опаздывает на занятие. Приходит без спортивной формы.  -приходит на занятие вовремя, в соответствующей спортивной форме. Соблюдает правила техники безопасности
	Удовлетворительно C+ (2,33; 70-74%) C (2,0; 65-69%) C- (1,67; 60-64%) D+ (1,0; 50-54%)	-не выполняет упражнения. Не осуществляет самоконтроль. Не подводит итоги.  -выполняет упражнения частично. Осуществляет самоконтроль, подводит итоги.  -выполняет упражнения самостоятельно.  -подводит итоги.
	Неудовлетворительно F (0; 0-49%)	-в течение учебного периода участвует в массовых спортивно-оздоровительных мероприятиях, помогает в организации соревнований и судейства.  -не участвует в соревнованиях.  -не участвует в соревнованиях, но занимается физическими упражнениями.

### Критерии оценки промежуточного контроля

Тип контроля	Оценки	Критерии оценки
Отлично A (4,0; 95-100%); A- (3,67; 90-94%) соответствует оценкам	Выставляется в случае, если обучающийся не допустил никаких ошибок при сдаче норматива. Опирается на направления по изучаемой дисциплине и дает им критическую оценку.	
	Хорошо B+ (3,33; 85-89%); B (3,0; 80-84%)	Если обучающийся не допускает грубых ошибок при сдаче норматива, не допускает принципиальных ошибок, исправленных самими обучающимися, то

Рубежный контроль	B- (2,67; 75-79%) соответствует оценкам	выставляется во время упражнения, которое ему удалось сделать с помощью преподавателя.
	Удовлетворительно C+ (2,33; 70-74%) C (2,0; 65-69%) C- (1,67; 60-64%) D+ (1,0; 50-54%) соответствует оценкам	Ставится в случае, если обучающийся допускает неточные и принципиальные ошибки при сдаче норматива, ограничивается учебной литературой, указанной преподавателем, испытывает большие трудности в систематизации материала.
	Неудовлетворительно F (0; 0-49%) соответствует оценкам	Ставится в случае, если обучающийся допускает принципиальные ошибки при сдаче норматива, не работает с основной литературой по теме урока, не может использовать научную терминологию дисциплины, отвечает грубыми стилистическими и логическими ошибками.

### Критерии оценки экзамена (зачёта с оценкой)

Тип контроля	Оценки	Критерии оценки
Нормативы	Отлично A (95-100%); A- (90-94%)	Обучающийся регулярно участвует в тренировках. Судит на межфакультетских соревнованиях. Призёр городских соревнований по видам спорта (I–III место).
	Хорошо B+ (85-89%); B (80-84%); B- (75-79%); C+ (70-74%)	Обучающийся регулярно участвует в тренировках. Умеет проводить разминку. Участвует в городских соревнованиях (IV–VI место).
	Удовлетворительно C (65-69%); C- (60-64%); D+ (50-54%)	Обучающийся регулярно участвует. В городских соревнованиях не участвовал. Умеет проводить разминку.
	Неудовлетворительно F (0-49%);	Білім алушы үнемі қатыспайды. Қалалық жарыстарға қатыспайды және өздігінен сергіту жаттығуларын жүргізе алмайды.

### Результаты обучения и критерии оценивания

Наименование раздела	Наименование подраздела	Результаты обучения	Критерии оценивания
Знания о физической культуре	О физической культуре	1) Объяснять технику безопасности на занятиях физической культуры, физической культуры, основы оказания	1) Перечисляет правила техники безопасности на занятиях на физической культуре; 2) выполняет требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах, на стадионе, в бассейне, на катке и на спортивных площадках;

			первой доврачебной помощи; 2) иметь представление о методах профессионально-прикладной физической подготовке;	3) перечисляет основы и принципы оказания первой доврачебной (медицинской) помощи при различных травмах и несчастных случаях; 4) Владеет упражнениями для ликвидации дефицита двигательной активности работающих, их профессионально-прикладной физической подготовки..
			3) определять физические упражнения для предотвращения профессиональных заболеваний. 4) иметь понимание о рекреационных реабилитационных средствах физической культуры	1) Определяет и выполняет упражнения для предотвращения профессиональные заболевания с помощью физических; 2) знает и выполняет производственную гимнастику для профилактики травматизма; 3) знает и соблюдает правила здорового образа жизни и его составляющих
Легкая атлетика	Легкоатлетические упражнения		1) Объясняет правила техники безопасности легкой атлетики на занятиях физической культуры; 2) выполняет требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе при занятиях легкой атлетикой; 3) соблюдает гигиенические правила на занятиях физической культуры; 4) оценивает эффективность выполнения физических упражнений; 5) объясняет основы физиологии и профилактики травматизма; 6) анализирует функциональное состояние собственного организма при выполнении физических упражнений с целью достижения оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; 7) выполняет технико-тактические действия при выполнении специальных беговых упражнений; 8) различает общеразвивающие и специальные беговые упражнения.	1) Объясняет правила техники безопасности легкой атлетики на занятиях физической культуры; 2) выполняет требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе при занятиях легкой атлетикой; 3) соблюдает гигиенические правила на занятиях физической культуры; 4) оценивает эффективность выполнения физических упражнений; 5) объясняет основы физиологии и профилактики травматизма; 6) анализирует функциональное состояние собственного организма при выполнении физических упражнений с целью достижения оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; 7) выполняет технико-тактические действия при выполнении специальных беговых упражнений; 8) различает общеразвивающие и специальные беговые упражнения.
			3) владеть технико-тактической подготовкой в беге на средние и дальние дистанции.	1) Различает фазы бега на короткие, средние и дальние дистанции; 2) применяет технико-тактическую подготовку в беге на средние и дальние дистанции; 3) выполняет подводящие упражнения для овладения техникой бега на средние и дальние дистанции; 4) различает технику низкого и высокого старта.
			4) владеть техникой прыжка в длину с места и техникой прыжка в длину с разбега.	1) Различает фазы прыжка в длину с места и прыжка в длину с разбега; 2) выполняет подводящие упражнения для овладения техникой прыжка в длину с места и техникой прыжка в длину с разбега; 3) использует технико-тактическую подготовку в прыжке

<b>ОҢТҮСТИК-ҚАЗАҚСТАН</b> <b>MEDISINA</b> <b>АКАДЕМИЯСЫ</b> <b>«Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ</b>	 <b>SOUTH KAZAKHSTAN</b> <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> <b>АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»</b>
Кафедра общеобразовательных дисциплин	73-11-2025
Сyllabus	Стр. 13 из 17 стр.

Спортивные игры. Футбол	Основные правила игры футбол		в длину с места и в длину с разбега.
		5) владеть техникой метания гранаты и техникой толкания ядра.	1) Определяет фазы метания гранаты и фазы толкания ядра; 2) выполняет подводящие упражнения для овладения техникой метания гранаты и техникой толкания ядра; 3) выполняет элементы технико-тактической подготовки в метании гранаты и техникой толкания ядра.
Спортивные игры. Футбол	Основные правила игры футбол	6) владеть техникой передачи эстафетной палочки.	1) Объясняет и выполняет технику передачи эстафетной палочки.
		1) Объясняет правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры; 2) выполняет требования техники безопасности по игровым видам спорта и правила поведения в спортивных залах; 3) соблюдает гигиенические правила на занятиях спортивных игр. 2) понимать правила игры по видам спорта футбол. 4) перечисляет правила игры по футболу 5) раскрывает историю и этапы развития спортивных игр; 6) различает жесты судей в игровых видах спорта.	1) Объясняет правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры; 2) выполняет требования техники безопасности по игровым видам спорта и правила поведения в спортивных залах; 3) соблюдает гигиенические правила на занятиях спортивных игр. 2) понимать правила игры по видам спорта футбол. 4) перечисляет правила игры по футболу 5) раскрывает историю и этапы развития спортивных игр; 6) различает жесты судей в игровых видах спорта.
Спортивные игры. Волейбол	Основные правила игры волейбол	3) владеть технической и тактической подготовкой к игре в футбол.	1) Различает технические действия в футболе (перемещение, владение мячом, удары по воротам действия в защите и в нападении); 2) выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими в футболе; 3) объясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в футболе; 4) выполняет технические и тактические действия в футболе (перемещение, владение мячом, удары по воротам действия в защите и в нападении).
		4) объяснять правила в футболе и уметь выполнять судейство в игре	1) Объясняет правила в футболе и умеет выполнять судейство в игре.
Спортивные игры. Волейбол	Основные правила игры волейбол	1) Объяснять правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры;	1) Объясняет правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры;
		2) знать правила игры по видам спорта (волейбол).  3) владеть технической и тактической подготовкой к игре в волейбол.	2) выполняет требования техники безопасности по игровым видам спорта и правила поведения в спортивных залах; 3) соблюдает гигиенические правила на занятиях спортивных игр. 4) перечисляет правила игры по видам спорта (волейбол); 5) раскрывает историю и этапы развития спортивных игр; 6) различает жесты судей в игровых видах спорта.  1) Различает технические действия в волейболе (передвижения, передачи, прием мяча, действия в защите и в нападении); 2) выполняет подводящие упражнения для овладения

<p>ОҢТҮСТИК-ҚАЗАҚСТАН MEDISINA АКАДЕМИЯСЫ</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
Сyllabus	Стр. 14 из 17 стр.

Спортивные игры. Баскетбол	Основные правила игры баскетбол	<p>1) Объяснять правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры;</p> <p>2) выполнять требования техники безопасности по игровым видам спорта и правила поведения в спортивных залах;</p> <p>3) соблюдать гигиенические правила на занятиях спортивных игр.</p> <p>4) понимать правила игры по видам спорта (баскетбол);</p> <p>(баскетбол).</p>	<p>технико-тактическими действиями в волейболе;</p> <p>3) объясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в волейболе;</p> <p>4) выполняет технические и тактические действия в волейболе (передвижения, передачи, прием мяча, действия в защите и в нападении).</p>
			<p>1) Объясняет правила волейбола и умеет выполнять судейство в судейство в игре.</p> <p>игре</p>
Спортивные игры. Настольный теннис	Основные правила настольного тенниса	<p>1) Владеть технической и тактической подготовкой к игре в настольный теннис.</p>	<p>1) Различает технические действия в баскетболе (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, действия в защите и в нападении, финты);</p> <p>2) выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими действиями в баскетболе;</p> <p>3) объясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в баскетболе;</p> <p>4) выполняет технические и тактические действия по баскетболу (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, действия в защите и в нападении, финты).</p>
			<p>1) Объясняет правила баскетбола и умеет выполнять судейство в судейство в игре</p> <p>игре</p>
Гимнастика	Гимнастические упражнения	<p>1) Объяснить технику безопасности по гимнастике на занятиях физической культуры;</p> <p>2) выполнять элементы</p>	<p>1) Различает технические действия в настольном теннисе (стойки и передвижение, подачи и приемы, действия в защите и в нападении);</p> <p>2) выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими действиями в настольном теннисе;</p> <p>3) объясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в настольном теннисе;</p> <p>4) выполняет технические и тактические действия в настольном теннисе (стойки и передвижение, подачи и приемы, действия в защите и в нападении).</p>
			<p>1) Объясняет технику безопасности в гимнастике на занятиях физической культуры;</p> <p>2) выполняет требования техники безопасности в гимнастике, правила поведения в спортивных залах;</p> <p>3) соблюдает гигиенические правила на занятиях</p>

Национальные виды спорта	Правила и техника безопасности в национальных играх	оздоровительной гимнастики;	гимнастики. 4) определяет и выполняет элементы оздоровительной гимнастики
		3) выполнять базовые строевые, общеразвивающие, прикладные акробатические упражнения гимнастике;	1) Различает и выполняет элементы ритмической гимнастики, элементы производственной гимнастики, элементы атлетической гимнастики и элементы оздоровительной гимнастики; 2) различает строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения; 3. называет термины гимнастики.
Инновационные технологии в физической культуре	Современные фитнес-технологии	4) выполнять базовые упражнения гимнастических снарядах.	1) Определяет уровни сложности выполняемых двигательных действий; 2) применяет основные технико-тактические действия в процессе выполнения специально созданного комплекса упражнений; 3) демонстрирует выполнение упражнений на гимнастических снарядах.
		1) Объясняет правила техники безопасности по национальным видам спорта на занятиях физической культуры;	1) Объясняет правила техники безопасности по национальным видам спорта на занятиях физической культуры;
Инновационные технологии в физической культуре	Современные фитнес-технологии	1) Объясняет правила техники безопасности по национальным видам спорта на занятиях физической культуры;	2) выполняет требования техники безопасности по национальным видам спорта и правила поведения в спортивных залах;
		3) выполняет технико-тактические действия в национальных видах спорта.	3) соблюдает гигиенические правила во время проведения учебных игр; 4) объясняет правила игры в национальных видах спорта (тоғыз құмалак, асық ату); 5) раскрывает историю и этапы развития национальных видов спорта; 6) объясняет ошибки в национальных видах спорта.
Инновационные технологии в физической культуре	Современные фитнес-технологии	1) Иметь представление о специфических особенностях фитнес технологий.	1) Различает технико-тактические действия в игре тоғыз құмалак; 2) различает технико-тактические действия в игре асық ату; 3) демонстрирует навыки игры в национальных видах спорта в игровых ситуациях на уроке. 4) демонстрирует элементы борьбы қазақша-құрес.
		2) обладать знаниями классификации техники и оборудования фитнес-центров.	1) Имеет навыки составления алгоритма действий, реализуемого определенным образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса; 2) объясняет методы выполнения упражнений, обеспечивающие гарантированное достижение результата, с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий фитнеса, современного инвентаря и оборудования.
Инновационные технологии в физической культуре	Современные фитнес-технологии	2) обладать знаниями классификации техники и оборудования фитнес-центров.	1) Даёт подробную классификацию и определение тренажеров, оборудования фитнес центров.

<b>ОҢТҮСТИК-ҚАЗАҚСТАН</b> <b>MEDISINA</b> <b>АКАДЕМИЯСЫ</b> <b>«Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ</b>	 <b>SOUTH KAZAKHSTAN</b> <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> <b>АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»</b>
Кафедра общеобразовательных дисциплин	73-11-2025
Сyllabus	Стр. 16 из 17 стр.

## 1.10. Материально-техническое обеспечение

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

## 1.11 Негізгі әдебиеттер

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 : АҚНҮР, 2019. - 110 б. с
4. К Ботагарiev Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботагарiev, 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

## Қосымша :

1. Тайжанов, С.Салаатты 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

