



## Силлабус

### Центр «Физического воспитания»

### Рабочая учебная программа дисциплины

### «Физическая культура»

### Образовательная программа 6В10106 «Фармация»

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                     |                                                          |                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Общие сведения о дисциплине                                                                                                                                                                         |                                                          |                               |
| 1.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Код дисциплины: FK 2101                                                                                                                                                                             | 1.6                                                      | Учебный год: 2024-2025        |
| 1.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Название дисциплины: Физическая культура (основное отделение)                                                                                                                                       | 1.7                                                      | Курс: 2                       |
| 1.3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Пререквизиты: - Физическая культура                                                                                                                                                                 | 1.8                                                      | Семестр: 3-4                  |
| 1.4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Постреквизиты: -                                                                                                                                                                                    | 1.9                                                      | Количество кредитов (ECTS): 4 |
| 1.5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Цикл: ООД                                                                                                                                                                                           | 1.10                                                     | Компонент: ОК                 |
| 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Описание дисциплины                                                                                                                                                                                 |                                                          |                               |
| Обучение специально - беговым упражнениям. Общие понятия о баскетболе. Обучение бегу на короткие дистанции. Обучение высокому старту и финишированию. Кросс-бег на длинные дистанции. Работа с эстафетной палочкой. Обучение низкому старту и стартовому разбегу. Обучение прыжку в длину. Обучение технике перемещения, прыжкам |                                                                                                                                                                                                     |                                                          |                               |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Форма суммативной оценки                                                                                                                                                                            |                                                          |                               |
| 3.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Тестирование                                                                                                                                                                                        | 3.5                                                      | Курсовая                      |
| 3.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Письменный                                                                                                                                                                                          | 3.6                                                      | Эссе                          |
| 3.3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Устный                                                                                                                                                                                              | 3.7                                                      | Проект                        |
| 3.4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Оценка практических навыков                                                                                                                                                                         | 3.8                                                      | Дифференцированный зачет ✓    |
| 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Цель дисциплины                                                                                                                                                                                     |                                                          |                               |
| Целью освоения дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения здоровья и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.                                                |                                                                                                                                                                                                     |                                                          |                               |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Конечные результаты обучения (РО дисциплины)                                                                                                                                                        |                                                          |                               |
| PO1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Использует практические умения и навыки к сохранению и укреплению здоровья, развитие и совершенствование физических качеств, соблюдает правила техники безопасности на занятиях физической культуры |                                                          |                               |
| PO2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Контролирует и оценивает уровень физиологического состояния, физической и функциональной подготовленности                                                                                           |                                                          |                               |
| PO3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Применяет методические подходы к освоению физических упражнений в процессе самостоятельных занятий с использованием здоровьесберегающих технологий                                                  |                                                          |                               |
| 5.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | РО                                                                                                                                                                                                  | Результаты обучения ОП, с которыми связаны РО дисциплины |                               |

|     |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |          |                             |     |  |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------|-----------------------------|-----|--|
|     | дисциплины                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |          |                             |     |  |
|     | PO 1                                                                                                                                                      | PO9 - Обладает навыками эффективной коммуникации между стейкхолдерами здравоохранения, мотивацией к непрерывному профессиональному развитию, имеет культурную толерантность.                                                                                 |                                               |          |                             |     |  |
|     | PO 2                                                                                                                                                      | PO10 - Проявляет лидерские качества (с ранних этапов карьеры) и умение работать в команде.                                                                                                                                                                   |                                               |          |                             |     |  |
|     | PO 3                                                                                                                                                      | PO11 - Привержен к обучению на протяжении всей жизни выбирает траектории развития индивидуального плана непрерывного профессионального развития на основе постоянных изменений в науке, фармации и здравоохранении для развития профессиональных компетенций |                                               |          |                             |     |  |
| 6   | Подробная информация о дисциплине<br>Южно-Казахстанская медицинская академия, площадь. Аль-Фараби 1, учебный корпус<br>№ 1, Центр физического воспитания. |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |          |                             |     |  |
| 6.1 | Место проведения : спортивный зал                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |          |                             |     |  |
| 6.2 | Количество часов                                                                                                                                          | Лекции                                                                                                                                                                                                                                                       | Практические занятия.                         | Лаб.зан. | СРОП                        | СРО |  |
|     |                                                                                                                                                           | -                                                                                                                                                                                                                                                            | 120                                           | -        | -                           | -   |  |
| 7.  | Сведения о преподавателях                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |          |                             |     |  |
| №   | Ф.И.О                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                              | Степени и должность                           |          | Электронный адрес           |     |  |
| 1   | Аширбаев Орынбасар Атырханович                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                              | Заведующий центром, магистр                   |          | ashirbaev12.73@mail.ru      |     |  |
| 2   | Жумабекова Азиза Эмзебековна                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                              | Старший тренер-преподаватель                  |          | aziza15.10@ mail.ru         |     |  |
| 3   | Архарбеков Абдрахман Алдебаевич                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                              | Тренер-преподаватель<br>Заслуженный тренер РК |          | abeke65.wrestling@gmail.com |     |  |
| 4   | Мергенбаев Дуйсенбай Калдыбекович                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                              | Тренер-преподаватель<br>Заслуженный тренер РК |          | duisenbaev555@ mail.ru      |     |  |
| 5   | Жузжигитов Алимжан Амангельдиевич                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                              | Старший тренер-преподаватель                  |          | Alimjan11.80 @mail.ru       |     |  |
| 6   | Дуйсенбиев Гани Базаралиевич                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                              | Старший тренер-преподаватель, магистр         |          | gani12.74 @mail.ru          |     |  |
| 7   | Аяпов Едил Сейтбаевич                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                              | Тренер-преподаватель                          |          | Edil-2020@ mail.ru          |     |  |
| 8   | Шораева Нурила Балгабаевна                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                              | Тренер-преподаватель                          |          | Shoraewa@mail.ru            |     |  |
| 9   | Амал Бағлан                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                              | Тренер-преподаватель                          |          | Baglan 1209@mail.ru         |     |  |

|    |                                 |                                     |                           |
|----|---------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|
|    | Бақытулы                        |                                     |                           |
| 10 | Дуйсенов Биржан<br>Абилаханович | Тренер-преподаватель,<br>магистрант | birzanduisenov7@gmail.com |
| 11 | Түгелбай Алмас<br>Нұржігітулы   | Тренер-преподаватель,<br>магистрант | almas@mail7ru             |

## 8 Тематический план

| Неделя | № занятия | Название<br>темы | Краткое содержание | РО<br>дисциплин | Кол. час | Методы<br>технологии<br>обучения | Формы/<br>методы<br>оценивани<br>я |
|--------|-----------|------------------|--------------------|-----------------|----------|----------------------------------|------------------------------------|
|--------|-----------|------------------|--------------------|-----------------|----------|----------------------------------|------------------------------------|

### 3 семестр

|   |   |                                                                                       |                                                                                                                                       |      |   |                                  |                                      |
|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---|----------------------------------|--------------------------------------|
| 1 | 1 | Современные оздоровительные системы и основы контроля физического состояния организма | характеристика современных оздоровительных систем и средств, оценка физического развития и физического здоровья, дневник самоконтроля | РО-1 | 2 | коммуникативные технологии       | обратная связь (блиц опрос)          |
|   | 2 | Национальные игры                                                                     | национальные игры: «Жигиты и гонцы», «День и ночь»                                                                                    | РО-1 | 2 | работа в малых группах           | критерии и оценки по легкой атлетике |
| 2 | 3 | Специально-беговые упражнения                                                         | бег с высоким подниманием бедра, забрасывание голени назад, бег прыжками                                                              | РО-1 | 2 | индивидуальная, групповая работа | критерии и оценки по легкой атлетике |
|   | 4 | Бег на короткие дистанции                                                             | бег с ускорением на 60 м, финиширование                                                                                               | РО-1 | 2 | индивидуальная, групповая работа | критерии и оценки по легкой атлетике |
| 3 | 5 | Низкий старт, стартовый разбег                                                        | низкий старт, расстановка рук и ног, стартовый разбег                                                                                 | РО-1 | 2 | индивидуальная, групповая работа | критерии и оценки по легкой атлетике |
|   | 6 | Бег с                                                                                 | бег на 40м., 100 м, с                                                                                                                 | РО-1 | 2 | групповая                        | критерии и                           |

|   |    |                                     |                                                              |      |   |                                  |                                      |
|---|----|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------|---|----------------------------------|--------------------------------------|
|   |    | учетом времени                      | учетом времени.                                              |      |   | работа                           | оценки по легкой атлетике            |
| 4 | 7  | Кроссовая подготовка                | бег на длинные дистанции, выносливость.                      | РО-1 | 2 | поточная работа                  | критерии и оценки по легкой атлетике |
|   | 8  | Высокий старт, финиширование        | высокий старт, работа рук при беге, финиширование            | РО-1 | 2 | индивидуальная, групповая работа | критерии и оценки по легкой атлетике |
| 5 | 9  | Кросс                               | бег по пересеченной местности                                | РО-1 | 2 | поточная работа                  | критерии и оценки по легкой атлетике |
|   | 10 | Эстафетный бег                      | работа в команде, работа в «коридоре».                       | РО-1 | 2 | групповая работа                 | критерии и оценки по легкой атлетике |
| 6 | 11 | Прием-передачи эстафетной палочки   | передача эстафетной палочки в колонне, в движении            | РО-1 | 2 | индивидуальная, групповая работа | критерии и оценки по легкой атлетике |
|   | 12 | Прыжки в длину                      | правильный разбег, толчек, полет, приземление                | РО-1 | 2 | индивидуальная работа            | критерии и оценки по легкой атлетике |
| 7 | 13 | Подготовка к «Президентским тестам» | 100м., прыжки, силовые упражнения                            | РО-1 | 2 | ролевые игры                     | критерии и оценки по легкой атлетике |
|   | 14 | РК-1. Легкая атлетика               | выполнение прыжка в длину с места                            | РО-1 | 2 | индивидуальная работа            | критерии и оценки                    |
| 8 | 15 | Правила игры в баскетбол            | правила игры и судейство баскетбола                          | РО-3 | 2 | коммуникативные технологии       | обратная связь (блиц опрос)          |
|   | 16 | Техника перемещения, прыжки         | бег, прыжки, отрыв, бег спиной вперед, бег скрестными шагами | РО-1 | 2 | индивидуальная, групповая        | критерии и оценки по баскетболу      |

|    |    |                                  |                                                                       |      |   | работа                           |                                 |
|----|----|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------|---|----------------------------------|---------------------------------|
| 9  | 17 | Ведение мяча                     | ведение мяча по прямой, по кругу, с препятствиями                     | РО-1 | 2 | индивидуальная, групповая работа | критерии и оценки по баскетболу |
|    | 18 | Ловля-передача мяча              | ловля- передача мяча на уровне груди, от плеча, с отскоком            | РО-1 | 2 | индивидуальная, групповая работа | критерии и оценки по баскетболу |
| 10 | 19 | Передачи мяча в движении         | передачи мяча в движении, в паре, в колоннах.                         | РО-2 | 2 | индивидуальная, групповая работа | критерии и оценки по баскетболу |
|    | 20 | Броски мяча в корзину            | бросок мяча от груди, от плеча, в прыжке                              | РО-1 | 2 | индивидуальная, групповая работа | критерии и оценки по баскетболу |
| 11 | 21 | Эстафеты                         | эстафеты в колоннах с б/б мячами                                      | РО-2 | 2 | работа в малых группах           | критерии и оценки по баскетболу |
|    | 22 | Броски мяча с 3х шагов           | броски мяча в корзину в колоннах, с разных точек зоны.                | РО-1 | 2 | групповая работа                 | критерии и оценки по баскетболу |
| 12 | 23 | Ловля-передача мяча в движении   | ловля- передача мяча в движении на уровне груди, от плеча, с отскоком | РО-1 | 2 | индивидуальная, групповая работа | критерии и оценки по баскетболу |
|    | 24 | Броски мяча в корзину с 2х шагов | броски мяча в корзину в колоннах, с разных точек зоны                 | РО-2 | 2 | индивидуальная работа, смешанная | критерии и оценки по баскетболу |
| 13 | 25 | Односторонняя учебная игра       | ведение, передачи, броски мяча                                        | РО-2 | 2 | работа в малых группах           | критерии и оценки по баскетболу |
|    | 26 | Техника владением мяча           | ведение, ловля-передача в движении, броски мяча в корзину             | РО-1 | 2 | групповая работа                 | критерии и оценки по баскетболу |
| 14 | 27 | Броски мяча в корзину            | бросок мяча от груди, от плеча, в прыжке                              | РО-1 | 2 | ролевые игры                     | критерии и оценки по баскетболу |
|    | 28 | РК-2.                            | дриблинг /1 мин./                                                     | РО-1 | 2 | индивидуаль                      | критерии и                      |

|                  |    |                                            |                                                                                            |      |   |                                  |                                 |
|------------------|----|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------|---|----------------------------------|---------------------------------|
|                  |    | Баскетбол                                  | Броски мяча с 2х шагов                                                                     |      |   | ная работа                       | оценки по баскетболу            |
| 15               | 29 | Учебная игра                               | техника защиты, нападения, правило игры в баскетбол                                        | PO-2 | 2 | работа в малых группах           | критерии и оценки по баскетболу |
|                  | 30 | Итоговый контроль                          | подтягивание, отжимание-муж, пресс, приседания-жен                                         | PO-1 | 2 | и индивидуальная работа          | критерии и оценки               |
| <b>4 семестр</b> |    |                                            |                                                                                            |      |   |                                  |                                 |
| 1                | 31 | Основные методики самостоятельных занятий. | задачи, формы самостоятельных занятий, содержание самостоятельных занятий физупражнениями. | PO-1 | 2 | коммуникативные технологии       | обратная связь (блиц опрос)     |
|                  | 32 | Волейбол. Общие понятия о волейболе        | история развития волейбола в Казахстане                                                    | PO-1 | 2 | коммуникативные технологии       | обратная связь (блиц опрос)     |
| 2                | 33 | Стойка волейболиста, перемещение           | стойка, бег, выпады                                                                        | PO-1 | 2 | индивидуальная, групповая работа | критерии и оценки по волейболу  |
|                  | 34 | Поддачи мяча сверху                        | поддачи сверху                                                                             | PO-1 | 2 | индивидуальная, групповая работа | критерии и оценки по волейболу  |
| 3                | 35 | Нижний прием - передачи                    | правильная расстановка рук, ног, нижний прием-передача мяча в паре                         | PO-1 | 2 | индивидуальная, групповая работа | критерии и оценки по волейболу  |
|                  | 36 | Верхние прием - передачи мяча              | работа во встречных колоннах, в движении                                                   | PO-1 | 2 | индивидуальная, групповая работа | критерии и оценки по волейболу  |
| 4                | 37 | Подвижные игры                             | «картошка»,                                                                                | PO-1 | 2 | ролевые                          | критерии и                      |

|   |    |                                 |                                                                  |      |   |                                  |                                 |
|---|----|---------------------------------|------------------------------------------------------------------|------|---|----------------------------------|---------------------------------|
|   |    |                                 | пионербол, эстафеты.                                             |      |   | игры                             | оценки по волейболу             |
|   | 38 | Техника владением мяча          | поддачи мяча, прием-передачи мяча на месте и в движении          | РО-1 | 2 | индивидуальная, групповая работа | критерии и оценки по волейболу  |
| 5 | 39 | Правила игры                    | техника защиты, нападения. Правило игры в волейбол               | РО-1 | 2 | коммуникативные технологии       | обратная связь (блиц опрос)     |
|   | 40 | Национальные игры               | «Бойга доп дарытпау», «Аншы мен уйректер», «Казан доп».          | РО-2 | 2 | ролевые игры                     | критерии и оценки по волейболу  |
| 6 | 41 | Приемы- передачи мяча           | прием-передачи мяча на месте и в движении                        | РО-1 | 2 | индивидуальная, групповая работа | критерии и оценки по волейболу  |
|   | 42 | Односторонняя учебная игра      | поддачи мяча, приемы-передачи мяча. Игры в тройках               | РО-2 | 2 | работа в малых группах           | критерии и оценки по волейболу  |
| 7 | 43 | Правила и судейство в волейболе | судейство во время учебной игры                                  | РО-3 | 2 | групповая работа                 | критерии и оценки по волейболу  |
|   | 44 | РК-1. Волейбол                  | поддачи мяча сверху, прием-передачи сверху                       | РО-1 | 2 | индивидуальная работа            | критерии и оценки               |
| 8 | 45 | Гимнастика.                     | построение в колонну, шеренгу, перестроение в колоннах, шеренгах | РО-1 | 2 | индивидуальная, поточная работа  | критерии и оценки по гимнастике |
|   | 46 | Общая физическая подготовка     | ОФП-силовые упражнения, упражнения на                            | РО-2 | 2 | групповая работа                 | критерии и оценки по гимнастике |

|    |    |                           |                                                                                          |      |   |                                  |                                 |
|----|----|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------|---|----------------------------------|---------------------------------|
|    |    |                           | растяжку и гибкость                                                                      |      |   |                                  |                                 |
| 9  | 47 | Перекааты                 | перекат,упражнения на растяжку                                                           | РО-3 | 2 | индивидуальная работа            | критерии и оценки по гимнастике |
|    | 48 | Кувырок вперед            | качели, куворок вперед, назад                                                            | РО-1 | 2 | индивидуальная, групповая работа | критерии и оценки по гимнастике |
| 10 | 49 | Стойка на лопатках        | стойка на лопатках, переход в полушпагат, мост                                           | РО-1 | 2 | индивидуальная работа            | критерии и оценки по гимнастике |
|    | 50 | Кувырки назад             | исходное положение, кувырки, группировка                                                 | РО-1 | 2 | индивидуальная работа            | критерии и оценки по гимнастике |
| 11 | 51 | Мост и стойка на лопатках | обучить равновесию, стойке на лопатках, переход в полушпагат                             | РО-1 | 2 | индивидуальная работа            | критерии и оценки по гимнастике |
|    | 52 | Акробатические упражнения | кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, полушпагат, мост                              | РО-1 | 2 | индивидуальная работа            | критерии и оценки по гимнастике |
| 12 | 53 | Обучение разбегу          | обучить разбегу,вскок на мостик.                                                         | РО-1 | 2 | индивидуальная работа            | критерии и оценки по гимнастике |
|    | 54 | Переход через козла       | Разбег. Толчок от гимнастического моста. Переход через гимнастический козел. Приземление | РО-1 | 2 | индивидуальная работа            | критерии и оценки по гимнастике |

|    |    |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |   |                              |                                       |
|----|----|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---|------------------------------|---------------------------------------|
|    |    |                                 | на гимнастически<br>й мат                                                                                                                                                                                                                                                      |      |   |                              |                                       |
| 13 | 55 | Опорный прыжок -<br>согнув ноги | Разбег. Вскок<br>на гимнастически<br>й мост.<br>Прыжки на<br>мосту согнув<br>ноги.                                                                                                                                                                                             | РО-1 | 2 | индивидуаль<br>ная работа    | критерии и<br>оценки по<br>гимнастике |
|    | 56 | Опорный прыжок                  | Разбег. вскок<br>на гимнастически<br>й мостик.<br>Переход через<br>гимнастически<br>й козел.                                                                                                                                                                                   | РО-1 | 2 | индивидуаль<br>ная работа    | критерии и<br>оценки по<br>гимнастике |
| 14 | 57 | Силовые<br>упражнения           | упражнения с<br>гимнастическо<br>й скамейкой.<br>ОФП                                                                                                                                                                                                                           | РО-3 | 2 | работа в<br>малых<br>группах | критерии и<br>оценки по<br>гимнастике |
|    | 58 | РК-2.Гимнастика                 | жен- два<br>кувырка<br>вперед,кувыро<br>к назад,стойка<br>на лопатках,<br>мост,<br>полушпагат.<br>Опорный<br>прыжок ноги<br>врозь<br>муж-длинный<br>кувырок<br>вперед,кувыро<br>к назад, стойка<br>на голове с<br>опорой.<br>Прыжок через<br>козла без<br>опоры,согнув<br>ноги | РО-1 | 2 | индивидуаль<br>ная работа    | критерии и<br>оценки                  |

|          |                                     |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |   |                       |                                 |
|----------|-------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---|-----------------------|---------------------------------|
| 15       | 59                                  | Подготовка к Президентским тестам | прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине, упражнения на пресс                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | РО-3 | 2 | индивидуальная работа | критерии и оценки по гимнастике |
|          | 60                                  | Итоговый контроль                 | Муж-Берпи(кол-во в минуту)<br>Подтягивание на перекладине<br>Жен - Приседания<br>Поднимание туловища – пресс                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | РО-3 | 2 | индивидуальная работа | критерии и оценки               |
| <b>9</b> | <b>Методы обучения и оценивания</b> |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |   |                       |                                 |
| 9.1      | Лекции                              |                                   | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |   |                       |                                 |
| 9.2      | Практические занятия                |                                   | Индивидуальное- выполнения заданий индивидуально. Групповое, поточное-выполнения заданий во время спортивных- командных игр. Работа в малых группах- спортивные и подвижные игры. Коммуникативные технология- / дискуссия /- вопрос-ответ во время заданий, Ролевые игры- проведения обучающимся подготовительной части /разминку/методом делегирования.                                                                                       |      |   |                       |                                 |
| 9.3      | СРОП/СРО                            |                                   | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |   |                       |                                 |
| 9.4      | Рубежный контроль                   |                                   | Сдача нормативов по видам спорта. Оценка знаний и умений студентов, полученных в результате изучения видов спорта: обучающийся должен выполнять контрольные нормативы. Обучающийся допускается к рубежному контролю при посещении практических занятий и выполнении всех заданий на занятиях. При пропуске практических занятий 30% и более или невыполнения заданий на практических занятиях обучающийся не допускается к рубежному контролю. |      |   |                       |                                 |
| 9.5      | Итоговый контроль                   |                                   | Дифференцированный зачет – прием контрольных                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |   |                       |                                 |



нормативов физической подготовленности. Сдача «  
Президентских тестов»  
Минимальный балл положительной ИО по дисциплине  
= 50.

| 10 Критерии оценивания                                   |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10.1 Критерии оценивания результатов обучения дисциплины |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| №<br>РО                                                  | Наименование<br>результатов<br>обучения                                                                                                                                                                                                    | Неудовлетв-<br>но                                                                                                                                                                      | Удовлетвори<br>тельно                                                                                                                                 | Хорошо                                                                                                                                                                                                                                        | Отлично                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| РО 1                                                     | Использует<br>практические<br>умения и навыки к<br>сохранению и<br>укреплению<br>здоровья, развитие и<br>совершенствование<br>физических качеств,<br>соблюдает правила<br>техники<br>безопасности на<br>занятиях<br>физической<br>культуры | Не выполняет<br>многие<br>требуемые<br>упражнения.<br>Не имеет<br>физической<br>подготовленн<br>ости к<br>занятию и<br>выполняет<br>упражнения<br>со зна-<br>чительными<br>упражнения. | Выполняет<br>определенны<br>е физические<br>упражнений.<br>Правильно<br>подходит к<br>использован<br>ию<br>практически<br>х навы-ков и<br>упражнений. | Правильно<br>подходит к<br>выполнени<br>ю<br>определенн<br>ых<br>физических<br>упражнений<br>. Правильно<br>подходит к<br>использова<br>нию<br>практическ<br>их навыков<br>и<br>упражнений<br>. Самостояте<br>льно<br>выполняет<br>упражнения | Правильно<br>подходит к<br>выполнению<br>определенных<br>физических<br>упражнений.<br>Самостоятель<br>но выполняет<br>требуемые<br>действия на<br>занятиях.<br>Правильно<br>подходит к<br>использовани<br>ю<br>практических<br>навыков и<br>упражнений.<br>Самостоятель<br>но выполняет<br>упражнения |
| РО 2                                                     | Контролирует и<br>оценивает уровень<br>физиологического<br>состояния,<br>физической и<br>функциональной<br>подготовленности                                                                                                                | Незанимается<br>физическими<br>упражнения.<br>Неведет<br>Дневник<br>самонаблюден<br>ия<br>неиспользует<br>примеры из<br>практики                                                       | Иногда<br>занимается<br>физическими<br>упражнения.<br>Ведет<br>Дневник<br>самонаблуде<br>ния,<br>неиспользует<br>примеры из                           | Самостояте<br>льно за-<br>нимается<br>физическим<br>и<br>упражнения<br>. Ведет<br>Дневник<br>самонаблюд<br>ения,                                                                                                                              | Самостоятель<br>но занимается<br>разучивает<br>различные<br>физические<br>упражнения<br>при этом<br>показывает<br>физические<br>качества как                                                                                                                                                          |

|      |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                          |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                             |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                                                                                                                                                   | своего опыта                                                                                                             | практики<br>своего опыта                                                                                                                   | использует<br>примеры из<br>практики<br>своего<br>опыта                                                                                                                                      | сила ловкость<br>гибкость и<br>быстроту.<br>Ведет<br>Дневник<br>самонаблюден<br>ия, использует<br>примеры из<br>практики<br>своего опыта                                                                                                    |
| РО 3 | Применяет<br>методические<br>подходы к освоению<br>физических<br>упражнений в<br>процессе<br>самостоятельных<br>занятий с<br>использованием<br>здоровьесберегающ<br>их технологий | Незнает<br>здоровьесбере<br>гающие<br>технологии,<br>перед<br>физическими<br>упражнениям<br>и разминку<br>тела не делает | Выполняет<br>разминку<br>тела,<br>неиспользует<br>здоровьесбер<br>егающую<br>технологию,<br>развивает в<br>себе<br>физические<br>качества. | Самостояте<br>льно<br>выполняет<br>разминку<br>тела,<br>использует<br>здоровьесбе<br>регающую<br>технологию<br>, развивает<br>в себе<br>физические<br>качеств<br>а(ловкость ,<br>гибкость. ) | Самостоятель<br>но выполняет<br>разминку тела<br>правильно,<br>использует<br>здоровьесбере<br>гающую<br>технологию,<br>развивает в<br>себе<br>физические<br>качеств<br>а(ловкость ,<br>гибкость,выно<br>сливость,корд<br>инацию<br>движений |

## 10.2 Методы и критерии оценивания

### Чек лист для обучающихся основного отделения

| Форма контроля  | Оценка                                                              | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Легкая атлетика | «Отлично»<br>соответствует<br>А (4,0) 95-100 %<br>А- (3,67) 90-94 % | Обучающийся знает технику безопасности,<br>имеет знания о двигательном режиме,<br>знает<br>10-9 специально - подготовительных<br>легкоатлетических упражнений, знает<br>порядок проведения упражнений в<br>комплексе УГГ и 10-9 упражнений, знает<br>все самостоятельные формы занятий ФУ,<br>знает основы техники бега, прыжков,<br>метания; знает правила подвижных игр,<br>эстафет, соревнований, знает основы |

|          |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                             | <p>тактики соревновательной деятельности, знает многие хрестоматийные материалы по развитию лёгкой атлетики в Казахстане</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|          | <p>«Хорошо» соответствует<br/>B+(3,33) 85-89 %<br/>B(3,0) 80-84 %<br/>B-(2,67) 75-79 %<br/>C+(2,33) 70-74 %</p>             | <p>Обучающийся соблюдает технику безопасности, заботится о соблюдении двигательного режима, соблюдает порядок проведения упражнений в комплексе УГГ и выполняет 8-5 упражнений, применяет 8-5 специально-подготовительных легкоатлетических упражнений, применяет основные самостоятельные формы занятий ФУ, владеет основами техники бега, прыжков, метания; участвует в подвижных играх, эстафетах и соревнованиях, применяет тактические действия в соревновательных условиях</p>            |
|          | <p>«Удовлетворительно» соответствует<br/>C (2,0) 65-69 %<br/>C-(1,67) 60-64 %<br/>Д+(1,33) 55-59 %<br/>Д- (1,0) 50-54 %</p> | <p>Систематически самостоятельно готовит и проводит комплекс УГГ из 4-1 упражнений, технически грамотно выполняет элементы легкоатлетической полосы препятствий-бег, прыжки, метание, элементы лёгкой атлетики в эстафетах, подвижных и национальных играх.</p>                                                                                                                                                                                                                                 |
|          | <p>«Неудовлетворительно» соответствует<br/>FX (0,5) 25-49 %<br/>F (0) 0-24 %</p>                                            | <p>Обучающийся пассивно участвует на занятиях не выполняет задания. Не посещает занятия без уважительной причины</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Волейбол | <p>«Отлично» соответствует<br/>A (4,0) 95-100 %<br/>A- (3,67) 90-94 %</p>                                                   | <p>Успешно выполняет требования по физической подготовке, использует критерии оценки позволяющих судить об усвоении техники и тактики двигательного действия. Владеет методикой проведения контрольных упражнений для определения уровня развития: выносливости, скорости и гибкости занимающихся волейболом, оценивает выполнения специально-подготовительных упражнений направленных на освоение техники и тактики игры в волейбол. Задания выполняет успешно, с 1 незначительной ошибкой</p> |

|            |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            | <p>«Хорошо» соответствует<br/>B+(3,33) 85-89 %<br/>B(3,0) 80-84 %<br/>B-(2,67) 75-79 %<br/>C+(2,33) 70-74 %</p>             | <p>Выполняет требования по физические подготовки, использует критерии позволяющих судить об усвоении техники двигательного действия. Владеет методикой проведения контрольных упражнений для определения уровня развития: выносливости, скорости и гибкости занимающихся волейболом, оценивает выполнения специально-подготовительных упражнений направленных на освоение техники и тактики игры в волейбол.</p> <p>Задания выполняет с 2-5 незначительными ошибками.</p> |
|            | <p>«Удовлетворительно» соответствует<br/>C (2,0) 65-69 %<br/>C-(1,67) 60-64 %<br/>D+(1,33) 55-59 %<br/>D- (1,0) 50-54 %</p> | <p>Выполняет требования по физические подготовке, Владеет методикой проведения контрольных упражнений для определения уровня развития: выносливости, скорости и гибкости занимающихся волейболом, оценивает выполнения специально-подготовительных упражнений направленных на освоение техники и тактики игры в волейбол</p> <p>Задания выполнено с 2-5 грубыми ошибками.</p>                                                                                             |
|            | <p>«Неудовлетворительно» соответствует<br/>FX (0,5) 25-49 %<br/>F (0) 0-24 %</p>                                            | <p>Обучающийся пассивно участвует на занятиях не выполняет задания.</p> <p>Не посещает занятия без уважительной причины</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Гимнастика | <p>«Отлично» соответствует<br/>A (4,0) 95-100 %<br/>A- (3,67) 90-94 %</p>                                                   | <p>Самостоятельно организывает место занятий, подбирает средства и инвентарь, и применяет их в конкретных условиях. Контролирует ход выполнения упражнений и подводит итог.</p> <p>Движения, или отдельные элементы выполнены правильно с соблюдением всех требований без ошибок, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой. Может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, продемонстрировать в нестандартных условиях. Может</p>             |

|           |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                                                                                                                  | определить и исправить ошибки других обучающихся, уверенно выполняет учебные нормативы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|           | «Хорошо» соответствует<br>B+(3,33) 85-89 %<br>B(3,0) 80-84 %<br>B-(2,67) 75-79 %<br>C+(2,33) 70-74 %             | Организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью, допускает незначительные ошибки в подборе средств, контролирует ход выполнения деятельности и подводит итоги. Действует так же, но допустил не более 1-4 незначительных ошибок.                                                                                                                                 |
|           | «Удовлетворительно» соответствует<br>C (2,0) 65-69 %<br>C-(1,67) 60-64 %<br>Д+(1,33) 55-59 %<br>Д- (1,0) 50-54 % | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью тренера-преподавателя или не выполняет один из пунктов. Двигательное действие выполнено правильно, но допущена одна 1-4 грубых ошибок, чувствует себя скованно, неуверенно. Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике |
|           | «Неудовлетворительно» соответствует<br>FX (0,5) 25-49 %<br>F (0) 0-24 %                                          | Обучающийся пассивно участвует на занятиях не выполняет задания. Не посещает занятия без уважительной причины                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Баскетбол | «Отлично» соответствует<br>A (4,0) 95-100 %<br>A- (3,67) 90-94 %                                                 | Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко<br>Задания выполняет без напряжения, уверенно, демонстрирует высокий уровень основных умений и навыков со специально-физической подготовки.                                                                                                                                                 |
|           | «Хорошо» соответствует<br>B+(3,33) 85-89 %<br>B(3,0) 80-84 %<br>B-(2,67) 75-79 %<br>C+(2,33) 70-74 %             | Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений. 1-4 мелкие ошибки в основной фазе или до двух существенных в подготовительной и заключительной<br>Задания выполнено с некоторым напряжением, недостаточно уверенно                                                                                                           |

|                          |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          |                                                                                                                     | умеет пользоваться материалом, демонстрирует уровень освоения основных умений и навыков в специально физическими упражнениями                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                          | «Удовлетворительно»<br>соответствует<br>С (2,0) 65-69 %<br>С-(1,67) 60-64 %<br>Д+(1,33) 55-59 %<br>Д- (1,0) 50-54 % | Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущены одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. 1-4 грубых ошибок в основной фазе приема и несколько существенных искажений в остальных фазах, двигательное действие выполнено с грубыми нарушениями техники или многочисленными мелкими ошибками.<br>Задание выполнено недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки, продемонстрирует низкий уровень освоения основных умений и навыков по специально физической подготовке |
|                          | «Неудовлетворительно»<br>соответствует<br>FX (0,5) 25-49 %<br>F (0) 0-24 %                                          | Обучающийся пассивно участвует на занятиях не выполняет задания. Не посещает занятия без уважительной причины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Форма рубежного контроля | «Отлично»<br>соответствует<br>А (4,0) 95-100 %<br>А- (3,67) 90-94 %                                                 | <b>Осенний семестр</b><br>Р1. Легкая атлетика<br>1. Прыжки в длину с места<br>Муж-260-255 см<br>Жен -200-190 см<br>2.Приседания (кол/ мин)<br>Муж-65-60 раз<br>Жен-40-37 раз<br>Р2. Баскетбол<br>1.Дриблинг/1 мин/<br>10 обхода из 10 возможностей<br>9 обхода из 10 возможностей<br>2. Броски мяча в корзинус 2-х шагов<br>Правильное выполнение техники<br>Допустима одна ошибка<br><b>Весенний семестр</b>                                                                                                                                                              |

|                        |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        |                                                                                      | <p><b>P1. Волейбол</b></p> <p>1. Поддачи мяча сверху из 10 возможностей<br/>10 попаданий на площадку из 10 возможностей<br/>9 попаданий на площадку из 10 возможностей</p> <p>2. Прием передачи мяча сверху (за 10 сек)<br/>10 приемов-передач без потери мяча<br/>9 приемов-передач без потери мяча</p> <p><b>P2. Гимнастика</b></p> <p>1. Два кувырка вперед, стойка на лопатках, мост, полушпагат-жен.,<br/>длинный кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове с опорой-муж,<br/>2. Опорный прыжок согнув ноги-жен, прыжок через козла без опоры, согнув ноги-муж<br/>Выполнение задания без ошибок<br/>Допустима одна ошибка</p>                                     |
| «Хорошо» соответствует | <p>V+(3,33) 85-89 %<br/>V(3,0) 80-84 %<br/>V-(2,67) 75-79 %<br/>C+(2,33) 70-74 %</p> | <p><b>P1. Легкая атлетика</b></p> <p>1. Прыжки в длину с места<br/>Муж-245-230 см<br/>Жен -185-170 см<br/>2. Приседания (кол/ мин)<br/>Муж-55-40 раз<br/>Жен-34-26 раз</p> <p><b>P2. Баскетбол</b></p> <p>1. Дриблинг/1 мин/<br/>8-5 обхода из 10 возможностей<br/>2. Броски мяча в корзину с 2-х шагов<br/>Допустима 2-5 ошибок</p> <p><b>Весенний семестр</b></p> <p><b>P1. Волейбол</b></p> <p>1. Поддачи мяча сверху из 10 возможностей<br/>8-5 попаданий на площадку из 10 возможностей<br/>2. Прием передачи мяча сверху (за 10 сек)<br/>Допустимо 2-5 ошибок</p> <p><b>P2. Гимнастика</b></p> <p>1. Два кувырка вперед, стойка на лопатках, мост, полушпагат-жен.,</p> |

|                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                     | длинный кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове с опорой-муж,<br>2. Опорный прыжок согнув ноги-жен, прыжок через козла без опоры, согнув ноги-муж<br>Выполнение задания без ошибок<br>Допустима одна ошибка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| «Удовлетворительно»<br>соответствует<br>С (2,0) 65-69 %<br>С-(1,67) 60-64 %<br>Д+(1,33) 55-59 %<br>Д- (1,0) 50-54 % | <b>Осенний семестр</b><br>Р1. Легкая атлетика<br>Прыжки в длину с места<br>Муж-225-210 см<br>Жен -165-150 см<br>Приседания (кол/ мин)<br>Муж-35-20 раз<br>Жен-23-14раз<br>Р2. Баскетбол<br>Дриблинг (из 10 возможностей)<br>4 -10бхода из 10 возможностей<br>2. броски мяча в корзину с 2-х шагов<br>Допустимо 9-5 ошибок<br><b>Весенний семестр</b><br>Р1. Волейбол<br>1. Поддачи мяча сверху из 10 возможностей<br>4- попаданий из 10 возможностей<br>3 попаданий из 10 возможностей<br>2 попаданий из 10 возможностей<br>1 попаданий из 10 возможностей<br>2. Прием передачи мяча сверху (за 10 сек)<br>4 приемов-передач без потери мяча<br>3 приемов-передач без потери мяча<br>2 приемов-передач без потери мяча<br>1 приемов-передач без потери мяча<br>Р2. Р2. Гимнастика<br>1. Два кувырка вперед, стойка на лопатках, мост, полушпагат-жен,<br>длинный кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове с опорой-муж.<br>2. Опорный прыжок ноги врозь-жен, прыжок через козла без опоры, согнув ноги-муж.<br>Допустимо шесть ошибок |

|                          |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          |                                                                                      | <p>Допустимо семь ошибок<br/>Допустимо восемь ошибок<br/>Допустимо девять ошибок</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                          | <p>«Неудовлетворительно»<br/>соответствует<br/>FX (0,5) 25-49 %<br/>F (0) 0-24 %</p> | <p><b>Осенний семестр</b><br/>Р1. Легкая атлетика<br/>1.Прыжки в длину с места<br/>Муж-200-190 см<br/>Жен -145-140 см<br/>2.Приседания (кол/ мин)<br/>Муж-15-10 раз<br/>Жен-11-9 раз<br/>Р2. Баскетбол<br/>1.Дриблинг<br/>Допущено 10 и более ошибок<br/>2.Броски мяча в корзину с 2-х шагов<br/>0-попаданий из 10 возможностей,<br/>не выполнено задание.<br/><b>Весенний семестр</b><br/>Р1.Волейбол<br/>1.Подачи мяча сверху из 10 возможностей<br/>0 попаданий на площадку из 10 возможностей<br/>2. Прием передачи мяча снизу (за 10 сек)<br/>Не выполнения приемов-передач мяча<br/>Р2.Гимнастика<br/>1.Два кувырка вперед,стойка на лопатках,<br/>мост, полушпагат-жен,<br/>длинный кувырок вперед,кувырок назад,<br/>стойка на голове с опорой-муж.<br/>Допущено 10 и более грубых ошибок<br/>2.Опорный прыжок ноги врозь-жен,<br/>прыжок через козла без опоры,согнув ноги-муж.<br/>Допущено 10 и более грубых ошибок</p> |
| Форма итогового контроля | <p>«Отлично»<br/>соответствует<br/>А (4,0) 95-100 %<br/>А- (3,67) 90-94 %</p>        | <p><b>Осенний семестр</b><br/>1.Муж- сгибание разгибание рук в упоре лежа -40-35 раз<br/>Муж-подтягивание на перекладине-14-13 раз<br/>2. Жен- подъем туловища из положения лежа на спине 45-40 раз</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                     |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     |                                                                                                | <p>Жен-приседание 45-40 раз в минуту</p> <p><b>Весенний семестр</b></p> <p>Муж- Берпи (кол-во в минуту) 29-27 раз</p> <p>Подтягивание на перекладине 17-16 раз</p> <p>Жен - Приседания 50-45 раз</p> <p>Поднимание туловища – пресс 50-45 раз</p>                                                                                                                                                                                                                 |
| «Хорошо» соответствует              | <p>V+(3,33) 85-89 %</p> <p>V(3,0) 80-84 %</p> <p>V-(2,67) 75-79 %</p> <p>C+(2,33) 70-74 %</p>  | <p><b>Осенний семестр</b></p> <p>1.Муж- сгибание разгибание рук в упоре лежа 32-23 раз</p> <p>Муж-подтягивание на перекладине-12 - 8 раз</p> <p>2. Жен- подъем туловища из положения лежа на спине 35-20 раз</p> <p>Жен-приседание 35-20 раз в минуту</p> <p><b>Весенний семестр</b></p> <p>Муж- Берпи(кол-во в минуту) 25-18 раз</p> <p>Подтягивание на перекладине 14-11 раз</p> <p>Жен - Приседания 40-33 раз</p> <p>Поднимание туловища – пресс 40-33 раз</p> |
| «Удовлетворительно» соответствует   | <p>C (2,0) 65-69 %</p> <p>C-(1,67) 60-64 %</p> <p>D+(1,33) 55-59 %</p> <p>D- (1,0) 50-54 %</p> | <p><b>Осенний семестр</b></p> <p>1.Муж- сгибание разгибание рук в упоре лежа 20-11 раз</p> <p>Муж-подтягивание на перекладине-7-4 раз</p> <p>2. Жен- подъем туловища из положения лежа на спине 15-5 раз</p> <p>Жен-приседание 15-5 раз в минуту</p> <p><b>Весенний семестр</b></p> <p>Муж- Берпи(кол-во в минуту) 16-8 раз</p> <p>Подтягивание на перекладине 9-3 раз</p> <p>Жен - Приседания 30-15 раз</p> <p>Поднимание туловища – пресс 30-15 раз</p>         |
| «Неудовлетворительно» соответствует | <p>FX (0,5) 25-49 %</p> <p>F (0) 0-24 %</p>                                                    | <p><b>Осенний семестр</b></p> <p>1.Муж- сгибание разгибание рук в упоре лежа 8-5 раз</p> <p>Муж-подтягивание на перекладине- 2-1 раз</p> <p>2. Жен- подъем туловища из положения лежа на спине 3-1 раз</p>                                                                                                                                                                                                                                                        |

Жен-приседание -3-1 раз в минуту  
**Весенний семестр**  
Муж- Берпи (кол-во в минуту) 4-1 раз  
Подтягивание на перекладине 2-1 раз  
Жен - Приседания 10-5 раз  
Поднимание туловища – пресс 10-5 раз

### Многобальная система оценка знаний

| Оценка по буквенной системе | Цифровой эквивалент баллов | Процентное содержание | Оценка по традиционной системе |
|-----------------------------|----------------------------|-----------------------|--------------------------------|
| A                           | 4,0                        | 95-100                | Отлично                        |
| A -                         | 3,67                       | 90-94                 |                                |
| B +                         | 3,33                       | 85-89                 |                                |
| B                           | 3,0                        | 80-84                 |                                |
| B -                         | 2,67                       | 75-79                 |                                |
| C +                         | 2,33                       | 70-74                 | Удовлетворительно              |
| C                           | 2,0                        | 65-69                 |                                |
| C -                         | 1,67                       | 60-64                 |                                |
| D+                          | 1,33                       | 55-59                 |                                |
| D-                          | 1,0                        | 50-54                 |                                |
| FX                          | 0,5                        | 25-49                 | Неудовлетворительн<br>о        |
| F                           | 0                          | 0-24                  |                                |

### 11 Учебные ресурсы

|                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Электронные ресурсы, включая, но не ограничиваясь ими : базы данных, анимации симуляторы, профессиональные блоги, веб- сайты, другие электронные справочные материалы (например: видео, аудио, дайджесты) | <p>1.Электронная библиотека ЮКМА - <a href="https://e-lib.skma.edu.kz/genres">https://e-lib.skma.edu.kz/genres</a></p> <p>2.Республиканская межвузовская электронная библиотека (РМЭБ) – <a href="http://rmebrk.kz/">http://rmebrk.kz/</a></p> <p>3.Цифровая библиотека «Акнурпресс» - <a href="https://www.aknurpress.kz/">https://www.aknurpress.kz/</a></p> <p>4.Электронная библиотека «Эпиграф» - <a href="http://www.elib.kz/">http://www.elib.kz/</a></p> <p>5.Эпиграф - портал мультимедийных учебников <a href="https://mbook.kz/ru/index/">https://mbook.kz/ru/index/</a></p> <p>6.ЭБС IPR SMART <a href="https://www.iprbookshop.ru/auth">https://www.iprbookshop.ru/auth</a></p> <p>7.информационно-правовая система «Заң» - <a href="https://zan.kz/ru">https://zan.kz/ru</a></p> <p>8.Cochrane Library - <a href="https://www.cochranelibrary.com/">https://www.cochranelibrary.com/</a></p> |
| Электронные учебники                                                                                                                                                                                      | <p>Аяпов Е. С. Волейбол [Электронный ресурс]:оқу-әдістемелік құрал / Е. С. Аяпов, Ә. А. Жүзжігітов. - Электрон. текстовые дан. (406 КБ). - Шымкент : Б. ж., 2014. - 51 бет</p> <p>Емдік дене шынықтырудың негіздері Әбдірақов Б.Қ., 2019</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

<https://aknurpress.kz/reader/web/2152>

Қыдырмолдина А. Ш. Дене тәрбиесі мен спорт түрлерінің физиологиялық негіздері:

Оқулық. – Алматы, 2014. – 528 бет.

<https://aknurpress.kz/reader/web/2785>

Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі 3-кітап. (Орта және жоғары сынып оқушыларының дене тәрбиесі) Оқулық Алматы, Эверо, 2020. - 400 бет [https://elib.kz/ru/search/read\\_book/415/](https://elib.kz/ru/search/read_book/415/)

Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 4-кітап (Жоғары оқу орындарына арналған оқулық) Оқулық. Алматы: Эверо, 2020. - 368 бет.

[https://elib.kz/ru/search/read\\_book/416/](https://elib.kz/ru/search/read_book/416/)

Бөлешев М.Ә. Дене тәрбиесі мен спорт медицинасы: оқу құралы/ Алматы: «Эверо»баспасы, 2020 – 144 б.

[https://elib.kz/ru/search/read\\_book/672/](https://elib.kz/ru/search/read_book/672/)

Тихонов, А. М. Физическая культура. Системно-деятельностный подход в преподавании : направление подготовки: URL:

<https://www.iprbookshop.ru/32106>

Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения : материалы III Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения» (19 ноября 2015 года) / А. В. Аверкова, В. А. Баронина, К. А. Бугаевский [и др.]. URL:

<https://www.iprbookshop.ru/51800.html>

Германов, Г. Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование» / Г. Н. Германов. — Воронеж : Элист, 2017. — 303 с. URL:

<https://www.iprbookshop.ru/52019>.

Воробьев, А. В. Социология физической культуры и спорта : учебное пособие / А. В. Воробьев, Т. В. Михеева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2002. — 91 с. <https://www.iprbookshop.ru/64960>.

Костихина, Н. М. Акмеологические аспекты профессионально-педагогической деятельности специалиста по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н. М. Костихина, О. Р. Кривошеева, О. М. Чусовитина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры

и спорта, 2010. — 276 с. URL:  
<https://www.iprbookshop.ru/64967>.  
Частные методики адаптивной физической культуры. В 2 частях. Ч.1. Частные методики адаптивной физической культуры у детей с нарушением слуха, речи, умственной отсталостью, общими расстройствами психологического развития : учебное пособие / составители Е. С. Стоцкая. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 196 с. URL:  
<https://www.iprbookshop.ru/95632>.  
Частные методики адаптивной физической культуры. В 2 частях. Ч.2. Частные методики адаптивной физической культуры у детей с поражением опорно-двигательного аппарата, детей со сложными нарушениями, лиц пожилого возраста : учебное пособие / составители Е. С. Стоцкая. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. — 244 с.:  
<https://www.iprbookshop.ru/121238.html>

Лабораторные  
физические ресурсы

Тренажерный, гимнастический залы, зал настольного тенниса

Специальные  
программы

-

Журналы  
(электронные  
журналы)

-

**Литература**

**Основная:**

Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері : оқу құралы / Б. Қ. Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с.  
Сабирова, Р. Ш. Дене мәдениеті және спорт психологиясы : оқу құралы / Р. Ш. Сабирова, Д. А. Жансерікова, С. А. Смағұлова. - 3-ші бас. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 118 б. с.  
Елифанов, В. А. Емдік дене шынықтыру : оқу құралы / В. А. Елифанов ; қаз. тіл. ауд. К. Ш. Бектұрова. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2016. - 608 бет. С  
Төтенай Б. Ө. Дене тәрбиесі : оқулық . - 2-бас. - Астана : Фолиант, 2012.  
Бекнурманов Н. С. Дене шынықтыру және спорт педагогикасы оқу

құралы. - Алматы : Эверо, 2014. - 112 бет.

Елифанов, В. А. Лечебная физическая культура : учебное пособие / В. А. Елифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. ; Мин. образования и науки РФ. Рекомендовано ГОУ ВПО "Московская мед. акад. им. И. М. Сеченова". - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 568 с

Құланова Қ. Қ. Спорттық ойындар : оқу құралы / Қ. Қ. Құланова, Ұ. С. Маршыбаева, А. К. Уалиева. - Алматы : TechSmith, 2024.

Туленова Х. Б. Гимнастика и методика преподавания : учебное пособие / Х. Б. Туленова. - Алматы : TechSmith, 2024. - 165 с

Туленова Х. Б. Гимнастика и методика преподавания : учебное пособие / Х. Б. Туленова. - Алматы : TechSmith, 2024. - 165 с

Төтенәй, Б. Ө. Дене тәрбиесі [Мітін] : оқулық / Б. Ө. Төтенәй. - 2-бас. - Астана : Фолиант, 2012. - 160 бет.

Тайжанов, С. Дене тәрбиесі. 4-кітап [Мітін] : оқулық / С. Тайжанов, А. Қарақов. - Алматы : Эверо, 2010. - 366 бет.

**Дополнительная:**

Аяпов Е. С. Волейбол оқу-әдістемелік құрал - Шымкент : Б. ж., 2014. - 51 бет

Тайжанов С. Жеңіл атлетика : әдістемелік құрал. - Алматы : Эверо, 2012.

Тайжанов С. Спорт ойындары әдістемелік-оқу құралы. - Алматы : Эверо, 2012.

Тайжанов С. Салауатты өмір салтының негіздері : әдістемелік құрал /. - Алматы : Эверо, 2016. - 160 бет

Құланова Қ. Қ. Жалпы және арнайы дене дайындығы : оқу-әдістемелік құрал / Қ. Қ. Құланова, Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : TechSmith, 2024. - 132 б.

Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства [Текст] : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - М : Издательский центр " Академия ", 2004. - 400 с.

## 12 Политика дисциплины

- Обучающиеся должны своевременно знакомиться с заданиями на АИС Платонус, модуль «Задание».
- Обучающиеся должны выполнять задания ежедневно согласно расписания практических занятий.
- Обучающиеся должны следить за конечными датами сдачи заданий.
- Не пропускать все виды занятий без уважительных причин.
- Обучающиеся обязаны заниматься в спортивной форме, белая футболка, низ-спортивные штаны.
- Во время выполнения заданий необходимо соблюдать дистанцию, избегать



несанкционированных падений, столкновений.

### 13. Академическая политика, основанная на моральных и этических ценностях академии

КОДЕКС ЧЕСТИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ [https://translate.google.com/website?](https://translate.google.com/website?sl=kk&tl=ru&ajax=1&prev=search&u=http://base.ukgfa.kz/wp-content/uploads/2021/05)

sl=kk&tl=ru&ajax=1&prev=search&u=http://base.ukgfa.kz/wp-content/uploads/2021/05

1. Обучающийся стремится стать достойным гражданином Республики Казахстан, профессионалом в избранной специальности, развивать в себе лучшие качества творческой личности

2. Обучающийся с уважением относится к старшим, не допускает грубости по отношению к окружающим и проявляет сочувствие к социально незащищенным людям и по мере возможностей заботится о них.

3. Обучающийся образец порядочности, культуры и морали, нетерпим к проявлениям безнравственности и не допускает проявлений дискриминации по половому, национальному или религиозному признаку

4. Обучающийся ведет здоровый образ жизни и полностью отказывается от вредных привычек.

5. Обучающийся признает необходимую и полезную деятельность, направленную на развитие творческой активности (научно-образовательной, спортивной, художественной и т.п.), на повышение корпоративной культуры и имиджа вуза. Вне стен обучающийся всегда помнит, что он является представителем высшей школы и предпринимает все усилия, чтобы не уронить его честь и достоинство

6. Обучающийся уважает традиции вуза, бережет его имущество, следит за чистотой и порядком в общежитии

7. Обучающийся рассматривает все перечисленные виды академической недобросовестной как несовместные с получением качественного и конкурентоспособного образования, достойного будущей экономической, политической и управленческой элиты Казахстана

|                                                        |                                       |                                     |  |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|--|
| 14                                                     | Согласование, утверждение и пересмотр |                                     |  |
| Дата согласования с Библиотечно-информационным центром | Протокол № 9<br>14.06.24              | Руководителя БИЦ Дарбичева Р.И.     |  |
| Дата утвержденная Центром                              | Протокол № 11<br>10.06.2024           | Заведующий центром Аширбаев О.А.    |  |
| Дата одобрения на АК ОП «Фармация»                     | Протокол № 11<br>18.06.2024           | Председателя АК ОП Токсанбаева Ж.С. |  |

ONTÜSTİK QAZAQSTAN  
MEDISINA  
AKADEMIASY

«Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ



SOUTH KAZAKHSTAN  
MEDICAL  
ACADEMY

АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»

Центр физического воспитания

64-11-2024

Рабочая учебная программа дисциплины (Силлабус) Физическая культура

26 стр. из 28