«Южно-Казахстанская медицинская академия»
АО при медицинском колледже

Кафедра общих образовательных дисциплин

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор колледжа
А.М.Кушкарова
«27» 08 2025 ж.

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

Название дисциплины ООД 01 «Физическая культура»
Специальность: 09130100 «Сестринское дело»
Квалификация: 4S09130103 «Медицинская сестра общей практики»
Специальность: 09160100 «Фармацевт»
Квалификация: 4S09160101 «Фармация»
Специальность: 09120100 «Лечебное дело»
Квалификация: 4S09120101 «Фельдшер»»
Специальность: 09130200 «Лечебное дело»
Квалификация: 4S09130201 «Акушер»
Специальность: 09110100 «Стоматология»
Квалификация: 4S09110102 «Дантист»
Специальность: 09110200 «Ортопедическая Стоматология»
Квалификация: 4S09110201 «Зубной техник»
Специальность: 09130200 «Акушерское дело»
Квалификация: 4S09130201 «Акушерия»
Специальность: 09160100 «Фармацевт»
Квалификация: 4S09160101 «Фармация»
Форма обучения дневной, 11 **На базе среднего образования**
Общее количество часов 96, **Количество кредитов** 2

Разработчик(и) _____Абдуллаева Ж.С.

_____Медеуов А. Ж.
_____Ибрагим Б.У.
_____Айдияр Б. Ш.
_____Қожабек А. Е.
_____Байзақ Р.У.
_____Қыдырәлі Ж.К.
_____Усен А. А.

Обсуждено на заседании кафедры
Протокол № 1 «27» 08 2025г.
Заведующий кафедрой: _____ Сатаев А.Т.

Обсуждено на заседании предметно цикловой комиссии кафедры «общеобразовательных дисциплин»
Протокол № 1 «27» 08 2025г.
Председатель: _____ Анапияева Г.Т.

Расмотрен и утвержден на заседании методического совета медицинского колледжа при АО «ЮКМА»
Протокол № 1 «27» 08 2025г.
Председатель: _____ Мамбеталиева Г.О.

Пояснительная записка

Описание дисциплины

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

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

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

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

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

Цель учебной дисциплины — сформировать у обучающегося способность целенаправленно использовать различные средства физической культуры и спорта для физического развития, сохранения здоровья и подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Формируемые компетенции

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

Пререквизиты:	Базовые знания по предмету физическая культура в объёме школьной программы.
Постреквизиты:	Основы начальной военной подготовки.

Необходимые средства обучения, оборудование

1. Волейбольный мяч.
2. Баскетболный мяч.
3. Тогызкумалак.

4. Асык (национальная игра с косточками)
5. Шашки.
6. Эстафетные палочки.
7. Футбольный мяч.

Контактная информация педагога (ов):

Ф.И.О.: Абдуллаева Жанар Сейдикасымовна_____*подпись*	E-mail: **zhanar.abdulla.87@mail.ru**
Ф.И.О.: Медеуов Айтбай Жусипович_____ *подпись*	E-mail: **Medeu@mail.ru**
Ф.И.О.: Ибрагим Береке Убайдуллайевич_____ *подпись*	E-mail: **Ibragim.B@mail.ru**
Ф.И.О.: Айдияр Бибол Шадибекович _____ *подпись*	E-mail: **Aidiarbibol@mail.ru**
Ф.И.О.: Қожабек Арман Муханович_____ *подпись*	E-mail: **Armankojabek@mail.ru**
Ф.И.О.: Байзақ Роллан Уалиханович_____ *подпись*	E-mail: baizak@mail.ru
Ф.И.О.: Қыдырәлі Жанғар Керимбекович_____ *подпись*	E-mail: **Zhangar@mail.ru**
Ф.И.О.: Үсен Ахмет Абилханович_____ *подпись*	E-mail: usenah@mail.ru

Распределение часов по семестру

Код и наименование дисциплины	**Общее количество часов**	**Из них**							
		1 курс		**2 курс**		**3 курс**		**4 курс**	
		1 семестр	**2 семестр**	**3 семестр**	**4 семестр**	**5 семестр**	**6 семестр**	**7 семестр**	**8 семестр**
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ООД 08	96	48	48						
Всего:									
Общее количество часов	96	96	96						

Содержание учебно-рабочей программы

№	Разделы / результаты обучения	Критерии оценки и/или темы занятий	Всего часов	Из них			Самостоятельная работа студента с преподавателем	Самостоятельная работа студента	Тип занятия
				Теоретические	Лабораторно-практические	Индивидуальные			
		I семестр							
	I-Бөлім. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека. Рекреационные и реабилитационные средства физической культуры.	**1.1 Подраздел.** Знания о физической культуре.							
1		**Тема 1.1.1** Техника безопасности на уроках по предмету "Физическая культура".		2			1		Игровые виды
2		**Тема 1.1.3** Вредные привычки. Их влияние на здоровье человека.		2				1	Игровые виды
3		**Тема 1.1.5** Лёгкая атлетика.		2			1		Игровые виды
4		**Тема 1.1.6** Упражнения по лёгкой атлетике.		2				1	Игровые виды
5		**Тема 1.1.7** Техника безопасности. Бег на короткие дистанции.		2			1	1	Игровые виды
6		**Тема 1.1.8** Низкий старт.		2				1	Игровые виды
7		**Тема 1.1.9** Бег на средние дистанции.		2			1		Игровые виды
8		**Тема 1.1.10** Высокий старт.		2				1	Игровые виды
9		**Тема 1.1.11 РК-1** Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места.		2			1	1	Игровые виды
	Раздел II. Спортивные игры. Футбол.	**Подраздел** 2.2. Основные правила игры в футбол.						1	Игровые виды
10		**Тема 2.2.1** Техника безопасности. Основные правила игры.		2			1		Игровые виды

11	Правила безопасности. Основные правила игры. Передвижение игроков по полю. Развитие основных элементов техники владения мячом.	**Тема 2.2.2** Передвижение игроков по полю. Развитие основных элементов техники владения мячом.		2				1	Игровые виды
	Раздел III. Спортивные игры. Волейбол.	**Подраздел 3.3** Основные правила игры в волейбол.						1	Игровые виды
12		**Тема 3.3.1** Техника безопасности.		2					Игровые виды
13		**Тема 3.3.2** Передвижение игроков.		2				1	Игровые виды
14		**Тема 3.3.4 РК-2**. Передача мяча сверху. Попытка ударов от одной точки до следующей (из 10 попыток).		2				1	Игровые виды
15		**Тема 3.3.5** Передача мяча снизу.		2				1	Игровые виды
		Бағалау өлшемдері:							**Сынақ**
	Курстық жоба/жұмыс (егер жоспарланған болса)								
		Барлық сағат саны:	**96**	**30**			**12**	**6**	
	Раздел VI Виды гимнастики. Элементы строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения.	**II семестр**							
1		**Тема 3.3.6** Передача мяча.							Игровые виды
2		**Тема 3.3.7** Приём мяча при подаче.							Игровые виды
3		**Тема 3.3.8** Атакующие действия.							Игровые виды
4		**Тема 3.3.9** Игра в защите.							Игровые виды

5		**Тема 3.4.10** Совершенствование навыков приёма и передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра в волейбол.							Игровые виды
6		**Тема 3.4.11** Совершенствование двигательных навыков. Двусторонняя игра.							Игровые виды
7		**Тема 3.4.12** Судейство волейбольных игр.							Игровые виды
8		**Тема 3.4.13** Основные правила игры.							Игровые виды
9		**Тема 3.4.14** Правила переброса волейбольного мяча через сетку.							Игровые виды
10		**Тема 3.4.15** Командная сплочённость в игре в волейбол..							Игровые виды
	Раздел IV. Спортивные игры. Баскетбол. Стритбол.	**Подраздел 4.4.** Правила безопасности. Правила игры. Передвижение игроков по площадке. Техника нападения. Техника защиты. Передача мяча в движении. Ловля и бросок мяча. Свободный бросок. Судейство в баскетболе.							Игровые виды
11		**Тема 4.4.1 РК-1.** Основные правила игры в баскетбол. Броски баскетбольного мяча в корзину (из 10 попыток).							Игровые виды
12		**Тема 4.4.2** Техника безопасности. Правила игры.							Игровые виды
13		**Тема 4.4.3** Передвижение игроков.							Игровые виды
14		**Тема 4.4.4** Основные правила игры в баскетбол.							Игровые виды
15		**Тема 4.4.5** Техника игры в нападении.							Игровые виды
16		**Тема 4.4.6** Техника игры в защите.							Игровые виды
17		**Тема 4.4.7** Передача мяча в движении.							Игровые виды

	Раздел V. Спортивные игры. Правила безопасности. Правила игры. Позиция и передвижение во время игры. Подача и приём мяча. Тактические действия в игре.	**Подраздел 5.1**. Спортивные игры. Бег на время.							Игровые виды
18		**Тема 5.1.2** Основные правила спортивного игра.							Игровые виды
19		**Тема 5.1.3 РК-2.** Техника безопасности. Правила игры. Сдача норматива бега на время (оценивается по времени).							Игровые виды
20		**Тема 5.1.4** Позиция и передвижение во время игры.							Игровые виды
		Критерии оценки:							Экзамен
3	**Купсовой проект/работа (если заплонировано)**								
	Итого часов:		**96**	**30**			**12**	**6**	

Рекомендуемые учебные источники для обучения

Основные:

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2023. - 528 с
2. Бекнурманов, Н. С. Дене шынықтыру және спорт педагогикасы оқу құралы. - Алматы : Эверо, 2023. - 112 бет.
3. З Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері : оқу құралы / Б. Қ. Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2023. - 110 б. с
4. К Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с
5. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2023. - 152 с

Допальнительные :

1. Тайжанов, С.Салауатты өмір салтының негіздері : әдістемелік құрал /. - Алматы : Эверо, 2022. - 160 бет
2. Аяпов, Е. С. Волейбол оқу-әдістемелік құрал - Шымкент : Б. ж., 2020. - 51 бет

3. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2020. - 104 с

Необходимые средства и оборудование для обучения

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

Педагог _____ Абдуллаева Ж.С