

O'ŃT'USTIK-QAZAQSTAN <b>MEDISINA          AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL          ACADEMY</b> АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Кафедра общеобразовательных дисциплин	044-73/11-64
Силлабус	1 стр. из 16 стр.

**Медицинский колледж при  
 АО «Южно-Казахстанской медицинской академии»**

**Кафедра общеобразовательных дисциплин**

**СИЛЛАБУС**

Код дисциплины: ООД 07

Дисциплина: «Физическая культура»

Специальность: 09130100 «Сестринское дело»

Квалификация: 4S09130103 «Медицинская сестра общей практики»

Специальность: 09120100 «Лечебное дело»

Квалификация: 4S09120101 «Фельдшер»

Специальность: 09110100 «Стоматология»

Квалификация: 4S09110102 «Дантист»

Специальность: 09110200 «Ортопедическая стоматология»

Квалификация: 4S09110201 «Зубной техник»

Объем учебных часов/кредитов: 120/5

Курс: 1

Семестр: 1, 2

Форма контроля: диф.зачет

ОҢТҮСТІК-ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Кафедра общеобразовательных дисциплин		044-73/11-64
Силлабус		2 стр. из 16 стр.

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

Преподаватель: Абдуллаева Ж.С.

Специальность: 09130100 «Сестринское дело»  
 Квалификация: 4S09130103 «Медицинская сестра общей практики»  
 Специальность: 09120100 «Лечебное дело»  
 Квалификация: 4S09120101 «Фельдшер»  
 Специальность: 09110100 «Стоматология»  
 Квалификация: 4S09110102 «Дантист»  
 Специальность: 09110200 «Ортопедическая стоматология»  
 Квалификация: 4S09110201 «Зубной техник»

Обсуждено на заседании кафедры  
 Протокол № 13 «22» 06 2023 г.  
 Заведующий кафедрой: \_\_\_\_\_ Сатаев А.Т.

Обсуждено на заседании Предметно цикловой комиссии кафедры «общеобразовательных дисциплин»  
 Протокол № 13 «22» 06 2023 г.  
 Председатель: \_\_\_\_\_ Анапияева Г.Т.

Рассмотрена и утверждена на заседании методического совета медицинского колледжа при АО «ЮКМА»  
 Протокол № 10 «30» 06 2023 г.  
 Председатель: \_\_\_\_\_ Мамбеталиева Г.О.

ОҢТҮСТІК-ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Кафедра общеобразовательных дисциплин		044-73/11-64
Силлабус		3 стр. из 16 стр.

### Сведения о преподавателях дисциплины:

№	Ф.И.О.	Должность	Курс каторый читает	Эл.адрес
1	Абдуллаева Жанар	Преподаватель	Физкультура	Zhanar.abdulla.87@mail.ru

#### 3.1. Введение:

Социальная деятельность, направленная на сохранение, укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в результате сознательного развития физической двигательной активности.

Физическая культура - является одной из сфер культуры общества, представляющей собой совокупность знаний и умений, влияющих на формирование здорового образа жизни, социальную адаптацию, физическое и сознательное развитие человека путем проведения физической закаливанию, физической подготовки.

В данной программе представлены два раздела: Основные и переменные части, в которых были обозначены темы по занятию физической культурой.

Он включает в себя весь учебный комплекс, обеспечивающий физическое развитие обучающегося. Учебный материал основной части обязательно должен быть выполнен.

#### 3.2. Политика дисциплины:

- требования, предъявляемые обучающимся:
- обучающие должны своевременно знакомиться с заданиями.
- обучающие должны выполнять задания ежедневно согласно расписания практических занятий.
- обучающие должны следить за конечными датами сдачи заданий.
- не пропускать все виды занятий без уважительных причин.
- обучающие обязаны заниматься в спортивной форме, не стесняющей движений.
- во время выполнения заданий необходимо соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений с мебелью и бытовыми приборами.

#### 3.3. 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.

#### 3.4. Задачи обучения:

- оздоровительная и развивающая (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности) ;
- образовательная (приобретение необходимого объема знаний в области физической культуры для обеспечения жизненного благополучия);
- воспитательная (формирование ценностного отношения к физической культуре, потребности в занятии физического самосовершенствования).

#### 3.5. Конечные результаты обучения:

- знает как использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия в физкультурной, оздоровительной и социальной практике.
- самостоятельно использует в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры.
- умеет использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.
- готов и способен к самостоятельной информационно-познавательной деятельности,

ОҢТҮСТІК-ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Кафедра общеобразовательных дисциплин		044-73/11-64
Силлабус		4 стр. из 16 стр.

- пропагандировать здоровый образ жизни.
- формирует навыки участия в различных видах соревновательной деятельности
- выполнение физических упражнений

**3.6. Пререквизиты:** освоить предмет анатомию, физиологию, биохимию, воспитательную работу организовывать, должен знать обучающиеся историю физической культуры, основы валеологии

**3.7. Постреквизиты:** Знания, полученные в ходе преподавания дисциплины, могут быть использованы в спортивной педагогике, массовых спортивных дисциплинах, практических занятиях в школах, работе с людьми разного возраста, спортсменами.

### **3.8. Краткое содержание дисциплины:**

Физическое воспитание в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся: современное состояние физической культуры и спорта. Закон «о физической культуре и спорте а РК» физическая культура личности. Цели и задачи физического воспитания: учебная программа, зачетные требования, предъявляемые к обучающимся, техника безопасности на уроке, личная и общественная гигиена.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культурой обучающегося и его образ жизни. Структура жизнедеятельности обучающихся и ее отражение в обресе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

Предотвращение зобалеваний средствами физической культуры, спорта и туризма, здоровье и его бесценность для жизнедеятельности, современные подходы к состоянию здоровья, малоподвижный образ жизни и неблагоприятное влияние на организм человека, правильное питание, вредные привычки и факторы риска, значение и воздействие закаливания на организм.

### **3.9. Тематический план: 1 семестр**

№	Тема	Краткое содержание	Кол час
1	Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования.	Организация учебного процесса обучающихся по физической культуре. Программа курса. Требования к тестам и обязанности студентов. Меры предосторожности	2
2	Легкая атлетика. Ноциональные игры.	Ноциональные игры. Метание поясов.	2
3	Обучение специальным беговым упражнениям.	Обучение бегу с поднятыми коленями, бег назад, прыжки.	2
4	Обучение бегу на короткий длинну.	Учимся бегать на скорости 20м, финиш.	2
5	Обучение нижнему старту и стартовому бегу.	Обучение бегу на нижнем старте. Учить правильно ставить руки и ноги. Учить ловкости и бегу.	2
6	Бег на короткую дистанцию	Бегна 100 метров. Мальчики-13,5, девочки-15,10.	2
7	Подготовка к Кроссу.	Учить бегать на длинные дистанции.	2

8	Легкая атлетика.	Прыжки с места в длину	2
9	Кросс бег длинные дистанции	1000м-девушки, 2000м-юноши бег на время.	2
10	Обучение эстафетному бегу.	Обучение работы в команде.	2
11	Работа с эстафетными палками	Передача эстафетных палочек в цепях, обучение передаче в движении.	2
12	Обучение прыжкам в длину.	Учить правильно выполнять бег, ритм, посадку.	2
13	Национальные игры.	Национальные игры: «день и ночь» «вызов номеров»	2
14	Эстафетные игры с элементами легкой атлетики.	Точное прикосновение мяча к мишеням, эстафеты с прыжками.	2
15	Упражнения по восстановлению дыхания.	Обучение правильному дыханию при восстановлении дыхания после стартового забега.	2
16	Старт, стартовый бег.	При приготовлении, внимание, марше, правильно показывать движение ног руками.	2
17	Обучение технике прыжков в длину с ударом.	Учить правильно ставить ноги во время прыжков. При прыжках обязательно необходимо подтолкнуть с земли двумя ногами.	2
18	Прыжки с места в длину	Развитие прыжка в длину на одном месте при обучении скоростному, интенсивному полету и спуску на землю.	1
	№1 Рубежный контроль	Прыжки с места в длину.	1
19	Спортивные игры	Учить быть дружным с коллективами.	2
20	100м, кросс, прыжки.	Бег на короткие и длинные дистанции. Прыжки с места с ударом.	2
21	Легкая атлетика с элементами эстафеты.	Цель: привить интерес к эстафетной игре, играть в различные игры.	2
22	Обучение высшему старту и финишированию	Учить правильно ставить руки и ноги, добраться до финиша.	2
23	Баскетбол. Общие понятия обasketболе.	Краткое содержание развития баскетбола в РК. Правила баскетбола.	2
24	Техника перемещения, обучение прыжкам.	Обучение прыжкам, бегу. Бег на спине вперед, бег на спине.	2
25	Научить защищать корзину.	Основной целью защитника является наблюдение за движущимся действиями гонщика и препятствие его расположению в опасном месте, попытка изъятия мяча.	2
26	Упражнения расслабления.	Самостоятельный массаж, дыхательный упражнения.	2

27	Учить бросание мяча в корзину	Учить бросать мяч в грудь, прыгать с плеча.	2
28	Эстафеты	Баскетболный эстафета	2
29	Специальные беговые упражнения	Повторный бег, вперед, скрещив ноги.	2
30	Сделать два шага и бросить мяч в корзину.	Сделать два шага и бросить мяч в сетку при движении.	2
31	Национальные игры с элементами баскетбола.	«Охотники и зайцы», «бросить мяч в сетку»	2
32	Волейбол. Общей понятие о волейболе.	Краткий обзор развития волейбола в РК. Правила игры.	2
33	Спортивные игры.	Мини футбол, волейбол.	2
34	Обучение правилам игры.	Разъяснение правила игры в волейболе.	2
35	Баскетбол.	Ношение мяча закрытыми глазами.(попытка 10 раз)	1
	№2 Рубежный контроль	Ношение мяча закрытыми глазами.	1
36	Итоговый задания.	Пресс-девочки, турник-юноши.	2
	<b>Итого:</b>		<b>72</b>

## 2 семестр

№	Тема	Краткое содержание	Кол час
1	Основы здорового образа жизни.	Здоровья основные понятия, сущность содержание, критерии. Факторы здоров Структура здорового образа жизни.	2
2	Волейбол.общие сведения о волейболе	Краткий обзор развития волейбола в РК. Правила игры.	2
3	Стойкость волейболиста, обучение перемещению	Учить прыгать, бегать. Бег на спине вперед, бег на спине.	2
4	Обучение передаче снизу, сбоку.	Учить работать в рядах подачи мяча вниз, на стене, в сетке.	2
5	Обучение приемо-передаче снизу	Учить правильно ставить руки и ноги. Прием и передача мяча снизу в паре.	2
6	Обучение приему-передаче мяча сверху.	Работа с противоположной цепочкой, в движении.	2
7	Подача мяча вниз	Подача мяча снизу-душой	2
8	Обучение правилам игры	Обучение технике защиты, нападения, правила волейбольной игры	2
9	Обучение переключению вперед-назад	Начальное образование, переобучен групповое обучение	2
10	Учить стоять на лопатке	Обучение равновесию, лопатка, переход на полусуапат.	2
11	Гимнастика. Обучение строению перестроению.	Учить стоять в ряд, на цепочке. Повторное проживание.	2
12	Волейбол.	Передача волейбольного мяча прямо снизу (из 10 возможностей)	1
	№ 1 Рубежный контроль	Штрафные бросания волейбол.мяча в	1

ОҢТҮСТІК-ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Кафедра общеобразовательных дисциплин		044-73/11-64
Силлабус		7 стр. из 16 стр.

		корзину (из 10 действий)правила волейбольной игры	
13	Гимнастика	Рот, лопатка, полусупагат	2
14	Учить бегать.	Бегать с со скоростью	2
15	Обучение специальным беговым упражнениям.	Обучение бегу с поднятыми коленями, бег назад, прыжки.	2
16	Обучение шпогату.	Стойка на спине, стойкость ног на шпагате	2
17	Гимнастика. Обучение строению и перестроению	Обучение стоять в ряд, на ципочки.	2
18	Силовые упражнение.	Упражнения с гимнастическим стулом.	2
19	Научить защищать корзину.	Основной целью защитника является наблюдение за движущимся действиями гонщика и препятствие его расположению в опасном месте, попытка изъятия мяча.	2
20	Подготовка к президентскому тесту	Прыжки с места в длину. Натяжение на подвеске. Пресс упражнения.	2
21	Учить акробатическим упражнением.	Прыжки нас месте с вытянутой ноги обе стороны.	2
22	Спортивные игры	Учить быть дружным с коллективами.	2
23	Силовые упражнения.	Упражнения с гимнастическим стулом. ДД.рук пресс-видео	1
	№2 Рубежный кантроль	Упражнения с гимнастическим стулом. ДД.рук пресс-видео	1
24	Итоговый контроль	100м, наклон вперед	2
	<b>Всего:</b>		<b>48</b>
	<b>Общее количество часов:</b>		<b>120</b>

### 3.10. Литература основная и дополнительная:

#### Основная литература:

1. Бекнурманов Н.С. педогогическое-физическое культура и спорта учебное пособия. - Алматы: Эверо, 2014;
  2. Аяпов Е.С. Волейбол учебное метод. пособия - Шымкент: Б. ж., 2014.
- Қосымша әдебиеттер:
3. Тайжанов, С.Салауатты өмір салтының негіздері: әдістемелік құрал/-Алматы: Эверо, 2016.- 160 бет
  - Аяпов, Е.С. Волейбол оқу-әдістемелік құрал -Шымент : Б. ж., 2014, - Тайжанов, С. Жеңіл атлетика : әдістемелік құрал. – Алматы : Эверо, 2012.Тайжанов, С. Спорт : әдістемелік құрал. – Алматы : Эверо, 2012
  4. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ  
Сабилова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 Сабилова Р.Ш ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz/>
  5. Емдік дене шынықтырудың негіздері  
Әбдірақов Б.Қ. , 2019Әбдірақов Б.Қ /ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz> 23.
  6. Емдік дене шынықтыру

ОҢТҮСТІК-ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Кафедра общеобразовательных дисциплин		044-73/11-64
Силлабус		8 стр. из 16 стр.

Сабырбек Ж.Б. , 2016 Сабырбек Ж.Б. /ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz>

7. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

8. Жекенов, П. С.

Ұлттық қимыл - қозғалыс және спорт ойындарының негізі [Мәтін] : оқулық / П. С. Жекенов, С. Б. Қасымов, Б. А. Шилибаев; ҚР Білім және ғылым м-гі, М. Х.

9. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.

10. Бекнурманов, Н. С. Дене шынықтыру және спорт педагогикасы оқу құралы. - Алматы : Эверо, 2014. - 112 бет.

11. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ. Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с

12. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с

13. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботағариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

#### **Дополнительная литература;**

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с

4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130

5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с

6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

#### **Электронные издания;**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабилова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>

4. Молдағалиева Ш.Б. Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева. - Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)

ОҢТҮСТІК-ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> 1979	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Кафедра общеобразовательных дисциплин		044-73/11-64
Силлабус		9 стр. из 16 стр.

5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020. 228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)

6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)

### 3.11. Методы обучения и преподавания:

#### Виды и методы преподавания дисциплины:

Младшая групповая работа позволяет всем обучающимся участвовать в работе. Разъяснение это метод всестороннего обучения. С его помощью решаются различные задачи: движение приемов, обучение заданиям, анализ результатов выполненных заданий, обучение управлению ходом. Индивидуальная, групповая работа способ выполнения упражнений, этот метод обеспечивает всесторонне развитие способностей. Помогает презентовать ход упражнений. Метод групповой игры развивает лидерские способности студента. Поточный метод исправляет ошибки в выполнении упражнений

### 3.12. Критерий и правила оценки знаний

**Текущий контроль:** Реализация внешней политики кафедры, активное участие практических занятиях.

**Рубежный контроль:** 9 и 18 неделе. Прохождение нормативов контроля в спорте, письменные работы в виде эссе.

**Итоговый контроль:** Выполнить поставленную задачу в модуле задач, пройти «Президентский тест» по стандарту, автоматическое подведение итогов программой «Платонус»

#### Критериальный показатель контроля за I полугодие

Легкая атлетика											
Вид упражнений	Нормативтер										
	Балл	100б	90б	85б	80б	75б	70б	65б	60б	55б	50б
100 м/сек.	маль	14,2	14,3	14,5	14,6	14,7	14,8	15,0	15,1	15,2	15,3
	дев	17,0	17,2	17,5	17,7	17,8	18,0	18,5	18,7	18,9	19,0
1000 м/сек. 3000 м/сек.	ұл	14,0	14,5	15,0	15,20	15,40	16,00	16,30	16,40	16,50	17,0
	дев	4,40	4,50	5,0	5,10	5,20	5,30	5,40	5,55	6,0	6,10
Прыжки с места в длину (см)	маль	220	210	200	195	190	185	180	175	170	165
	дев	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135
АБ-2 Баскетбол											
Штрафные бросания баскетбольного мяча в корзину (из 10 действий)											
100 б	90 б	85 б	80 б	75 б	70 б	65 б	60 б	55 б	50 б		
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		

**Итоговый контроль:** «Сдача правила тестирования- первого Президента РК»

#### 2 полугодие контроль критериально показателя

**Итоговый контроль:** «ҚР Тұңғыш Президенті – Елбасы тесті ережесін тапсыру»

Вид упражнений	Күзгі семестр										
	балл	100	90	85	80	75	70	65	60	55	50
Натяжение на растяжке	малы	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
Подъем туловища лежа	дев	25	23	20	19	18	17	15	13	12	11

ОҢТҮСТІК-ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Кафедра общеобразовательных дисциплин	044-73/11-64
Силлабус	10 стр. из 16 стр.

		Весенний семестр									
Виды упражнений	балл	100	90	85	80	75	70	65	60	55	50
Наклон в перед	ұл	+16	+17	+18	+19	+20	+21	+22	+23	+24	+25
	қыз	+18	+19	+20	+21	+22	+23	+24	+25	+26	+27

АБ-1 Волейбол										
Передача волейбольного мяча прямо снизу (из 10 возможностей)										
100 б	90 б	85 б	80 б	75 б	70 б	65 б	60 б	55 б	50 б	
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
АБ-2 Гимнастика										
Акробатические упражнения										
қыз	Поднимает тело из полпожения, лежащего на спине, руки в ветре ( раз/мин)									
100 б	90 б	85 б	80 б	75 б	70 б	65 б	60 б	55 б	50 б	
25	23	20	19	18	17	15	14	13	12	
ұл	Тіреліп тұрып, қолдарды бұғу (рет/мин)									
100 б	90 б	85 б	80 б	75 б	70 б	65 б	60 б	55 б	50 б	
30	27	25	24	23	22	20	19	18	17	

**Критерии оценки выполнения заданий:**

10.1	Критерии оценки результатов изучения дисциплины.				
№ ОН	Результат обучения	Неудовлетворительно	Удовлетворенно	Хорошо	Отлично
ОН 1	Использует практические навыки и укрепление здоровья, развития и совершенствования физических качеств.	Не выполняемые упражнений и нет физической подготовки.	Выполняет упражнения. практических навыков и подходит к использованию упражнений правильным подходом.	Выполняет упражнения. Подходит к использованию упражнений с правильным подходом. Делает упражнения самостоятельно	Правильно выполняет упражнения. Самостоятельно выполнять необходимые действия на уроке. Правильное отношение к использованию

					упражнений.
ОН 2	Использует методические приемы при освоении физических силовых упражнений	Не знает здоровьесберегающих технологий, не нагревает тело перед тренировкой.	Выполняет функции организма, применяет здоровьесберегающие технологии, развивает физические качества.	Выполняет разминку тела, использует здоровьесберегающие технологии, развивает физические качества(гибкость )	Выполняет разминку тела, не использует здоровьесберегающие технологии, развивает телесные качества.
ОН 3	Применяет правила техники безопасности на уроках физической культуры и спорта	Опаздывает на занятия без спортивной одежды	Опаздывает на занятия. Не приходит на занятия в спортивной одежде	Приходит на занятия поздно.Поставляется в соответствующей спортивной одежде.Соблюдает правила техники безопасности.	Приходит на занятия поздно.Поставляется в подходящей одежде. Выполняет ко-манду тренера-преподавателя, соблюдает правила безопасности.
ОН 4	Контролирует и оценивает уровень физиологического состояния, физической и функциональной подготовленности.	Не выполняет упражнения. Не контролирует себя.  Не дает результатов.	Делает упражнение. Само-контроль, производит результат.	Выполняет в упражнении самостоятельно.  Показывает результаты.	Выполняет разминку,использует здоровьесберегающие технологии, развивает физические качества и (гибкость).
ОН 5	Участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях в период обучения, помощь в организации соревнований.	Не участвует в соревнованиях.	Не участвует в соревнованиях. Занимается физическими упражнениями.	. Участвовал в городских соревнованиях, защищал честь колледжа.	.Принимает активное участие в городских соревнованиях, защищает честь колледжа.

<b>10. Критерии оценки методов и технологий обучения</b>			
<b>2</b>			
Чек-лист основных обучающихся.			
Процесс контроля	Оценки	Оценочные критерии	
Практические занятия	«Отлично» соответствует 100-90 баллов.	Спортивная одежда соответствует требованиям спорта, активное участие в занятиях, правильное выполнение техники тренировок, помощь тренеру-преподавателю во время занятий.	
	«Хорошо " соответствует 89-75 баллов.	Спортивная одежда соответствует требованиям спорта, активное участие в занятиях, небольшие ошибки при выполнении техники упражнений, помощь тренеру-преподавателю во время занятий.	
	"Удовлетворенность" соответствует 50-74 баллов.	Спортивная одежда соответствует требованиям спорта, посещаемость занятий, выполнение тренировочной техники, совершение незначительных ошибок.	
	"Неудовлетворительно" соответствует 49-0 баллов.	Спортивная одежда не соответствует требованиям спорта, неправильно выполняет технику посещаемости, тренировок.	
<b>Многопрофильный метод оценки знаний</b>			
Оценка по буквенной системе	Числовой эквивалент баллов	Процентное содержание	Оценка по традиционной системе
A	4,0	95-100	Отлично
A -	3,67	90-94	
B +	3,33	85-89	Хорошо
B	3,0	80-84	
B -	2,67	75-79	
C +	2,33	70-74	Удовлетворенность
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	Неудовлетворительно

### Критерии оценки промежуточного контроля

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

### Критерий оценки устного ответа на экзамене

Контроль	Оценки	Критерии оценки
	<b>Отлично</b> A (95-100%); A- (90-94%)	- подготовка и демонстрация задания, размещенные в модуле «Заданий» АИС «Платонус» (фото и видеоролики, эссе, реферат и др). - правильное выполнение техники заданий; - выполнения заданий в спортивной форме

<b>Устный ответ</b>	<b>Хорошо</b> В+ (85-89%); В (80-84%); В- (75-79%); С+ (70-74%)	- подготовка и демонстрация задания, размещенные в модуле «Заданий» АИС «Платонус» (фото и видеоролики, эссе, реферат и др). -при выполнении задания, допускает неточности, самостоятельно их исправляет
	<b>Удовлетворительно</b> С (65-69%); С- (60-64%); D+ (50-54%)	- подготовка и демонстрация задания, размещенные в модуле «Заданий» АИС «Платонус» (фото и видеоролики, эссе, реферат и др). - при выполнении задания, допускает принципиальные неточности
	<b>Неудовлетворительно</b> F (0-49%);	- частичная подготовка и частичная демонстрация выполненного задания, размещенных в модуле «Задание» АИС «Платонус» фото и видеоролики, эссе, реферат и др). - принципиальные ошибки при выполнении заданий

**Правила оценки знаний:**

<b>Оценка буквенной системой</b>	<b>Успеваемость в баллах</b>	<b>Процентная мера</b>	<b>Оценка по традиционной системе</b>
A	4,00	95-100%	Отлично
A-	3,67	90-94%	
V+	3,33	85-89%	Хорошо
B	3,00	80-84%	
B-	2,67	75-79%	
C+	2,33	70-74%	
C	2,00	65-69%	Удовлетворительно
C-	1,67	60-64%	
D+	1,33	55-59%	
D	1,00	50-54%	
F	0,00	0-49%	Неудовлетворительно

ОҢТҮСТІК-ҚАЗАҚСТАН  
MEDISINA  
AKADEMIASY

«Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ



SOUTH KAZAKHSTAN

MEDICAL  
ACADEMY

АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»

Кафедра общеобразовательных дисциплин

Силлабус

044-73/11-64

15 стр. из 16 стр.

ОҢТҮСТІК-ҚАЗАҚСТАН  
MEDISINA  
AKADEMIASY

«Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ



SOUTH KAZAKHSTAN

MEDICAL  
ACADEMY

АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»

Кафедра общеобразовательных дисциплин

Силлабус

044-73/11-64

16 стр. из 16 стр.