



## Силлабус

### Центр «Физического воспитания»

### Рабочая учебная программа дисциплины

### «Физическая культура»

### Образовательная программа 6В10111 «Общественное здравоохранение»

1 Общие сведения о дисциплине			
1.1	Код дисциплины: FK 1101	1.6	Учебный год: 2024-2025
1.2	Название дисциплины: Физическая культура (основное отделение)	1.7	Курс: 1
1.3	Пререквизиты: Физическая культура в рамках образовательных программ среднего, технического и профессионального образования	1.8	Семестр: 1-2
1.4	Постреквизиты:- Физическая культура	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 здоровье -сберегающих технологий					
5.1	РО дисциплины	Результаты обучения ОП, с которыми связаны РО дисциплины				
	РО 1	РО1- Применяет основные концепции и методы общественного здоровья, основанные на важнейших аспектах современной истории, философии и социально-политических знаний для эффективного межсекторального взаимодействия с использованием современных информационных технологий.				
	РО 2	РО2 - Поддерживает непрерывный личностный и профессиональный рост, обучаясь в течение профессиональной деятельности и способен содействовать созданию и распространению знаний и практических навыков, применимых к здоровью.				
	РО 3	РО3 - Владеет навыками разработки, организации, проведения и оценка эффективности санитарнопротивоэпидемических и санитарно-профилактических мероприятий по охране здоровья населения и профилактике заболеваний				
<b>6</b>	<b>Подробная информация о дисциплине</b> Южно-Казахстанская медицинская академия, площадь. Аль-Фараби 1, учебный корпус № 1, Центр физического воспитания.					
6.1	Место проведения : спортивный зал					
6.2	Количество часов	Лекции	Практические занятия	Лаб. зан.	СРОП	СРО
		-	120	-	-	-
<b>7.</b>	<b>Сведения о преподавателях</b>					
№	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 Заслуженный тренер РК		abeke65.wrestling@gmail.com		
4	Мергенбаев Дуйсенбай Калдыбекович	Тренер-преподаватель Заслуженный тренер РК		duisenbaev555@ mail.ru		
5	Жузжигитов Алимжан Амангельдиевич	Старший тренер-преподаватель		Alimjan11.80 @mail.ru		
6	Дуйсенбиев Гани	Старший тренер-		gani12.74 @mail.ru		

	Базаралиевич	преподаватель, магистр	
7	Аяпов Едил Сейтбаевич	Тренер-преподаватель	Edil-2020@ mail.ru
8	Шораева Нурила Балгабаевна	Тренер-преподаватель	Shoraewa @mail.ru
9	Амал Бағлан Бақытұлы	Тренер-преподаватель	Baglan 1209@mail.ru
10	Дуйсенов Биржан Абилаханович	Тренер-преподаватель, магистрант	birzanduisenov7@gmail.com
11	Түгелбай Алмас Нұржігітұлы	Тренер-преподаватель, магистрант	almas@mail7ru

**8 Тематический план**

Неделя	№ занятия	Название темы	Краткое содержание	РО дисциплины	Кол. часов	Методы/ технологии и обучения	Формы/ методы оценивания
<b>1 семестр</b>							
1	1	Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования	История развития физической культуры в Республике Казахстан Физическая культура как учебная дисциплина. Зачетные требования и обязанности обучающихся. Техника безопасности.	РО-1	2	коммуникативные технологии	обратная связь (блиц опрос)
	2	Легкая атлетика. Национальные игры	народные игры: «Белбеу тастау», «Охотники», «Тырнарар»	РО-1	2	работа в малых группах	критерии и оценки по легкой атлетике
2	3	Обучение специально - беговым упражнениям	обучить бегу с высоким подниманием бедра, забрасывание голени назад, бег прыжками	РО-1	2	индивидуальная, групповая работа	критерии и оценки по легкой атлетике
	4	Обучение бегу на короткие дистанции	обучить бегу с ускорением на 20м, финишированию	РО-1	2	индивидуальная, групповая	критерии и оценки по легкой



						вая работа	атлетике
3	5	Обучение низкому старту и стартовому разбегу	обучить низкому старту, правильная расстановка рук и ног, обучить разбегу с толчка.	PO-1	2	индивид- ная, группо вая работа	критерии и оценки по легкой атлетике
	6	Бег на короткие дистанции	Бег на 100 метров.13,5- муж., 16,5- жен.	PO-1	2	г рупповая работа	критерии и оценки по легкой атлетике
4	7	Кроссовая подготовка	обучить бегу на длинные дистанции, правильное дыхание	PO-1	2	поточная работа	критерии и оценки по легкой атлетике
	8	Обучение высокому старту и финишировани ю	обучить правильной расстановке рук и ног, обучить финишированию	PO-1	2	индивиду аль ная, группо вая работа	критерии и оценки по легкой атлетике
5	9	Кросс-бег на длинные дистанции	бег на 1000 м. - ж, 3000 м. - м с учетом времени	PO-1	2	поточная работа	критерии и оценки по легкой атлетике
	10	Обучение эстафетному бегу	обучить работать в команде, работа в «коридоре»	PO-1	2	г рупповая работа	критерии и оценки по легкой атлетике
6	11	Работа с эстафетной палочкой	передача эстафетной палочки в колонне, в движении	PO-1	2	и ндивидуа ль ная, группова я работа	критерии и оценки по легкой атлетике
	12	Обучение прыжку в длину	обучить правильному разбегу, точку, приземлению	PO-1	2	и ндивидуа ль ная работа	критерии и оценки по легкой атлетике
7	13	Национальные игры	национальные игры: «День-ночь», «Вызов	PO-1	2	ролевые игры	критерии и оценки по



			номера», «Рыбаки и рыбки»				легкой атлетике
	14	РК-1. Легкая атлетика	прыжки в длину с места, приседания	РО-1	2	индивидуальная работа	критерии и оценки
8	15	Баскетбол. Общие понятия о баскетболе	краткое содержание развития баскетбола в РК. Правила баскетбола	РО-3	2	коммуникативные технологии	обратная связь (блиц опрос)
	16	Обучение технике перемещения, прыжкам	бег спиной вперед, скрестными шагами, при выполнении бега спиной- обязательно смотреть через плечо	РО-1	2	индивидуальная, групповая работа	критерии и оценки по баскетболу
9	17	Обучение ведению мяча	обучить ведению мяча по прямой, по кругу, с препятствиями	РО-1	2	индивидуальная, групповая работа	критерии и оценки по баскетболу
	18	Обучение ловле - передаче мяча	обучить ловле - передачи мяча на уровне груди, от плеча, с отскоком	РО-1	2	индивидуальная, групповая работа	критерии и оценки по баскетболу
10	19	Обучение передачи мяча в движении	передачи мяча в движении, в паре, в колоннах	РО-2	2	индивидуальная, групповая работа	критерии и оценки по баскетболу
	20	Обучение броска мяча в корзину	обучить броску мяча от груди, от плеча, в прыжке	РО-1	2	индивидуальная, групповая работа	критерии и оценки по баскетболу
11	21	Эстафеты	эстафеты с баскетбольными мячами	РО-2	2	работа в малых группах	критерии и оценки по баскетболу
	22	Броски мяча в корзину с 3х шагов	Выполнение в колоннах, с разных точек	РО-1	2	групповая работа	критерии и оценки по баскетболу



12	23	Обучение ловле, передачи мяча в движении	обучить ловле - передачи мяча в движении на уровне груди, от плеча, с отскоком	PO-1	2	индивидуальная, групповая работа	критерии и оценки по баскетболу
	24	Обучение броска мяча в корзину с 2-х шагов	обучить броску мяча с 2-х шагов, в движении	PO-2	2	индивидуальная работа, смешанная	критерии и оценки по баскетболу
13	25	Односторонняя учебная игра	обучение ведению, передачи, броску мяча	PO-2	2	работа в малых группах	критерии и оценки по баскетболу
	26	Учебная игра	правило игры в баскетбол, техника безопасности во время игры	PO-1	2	групповая работа	критерии и оценки по баскетболу
14	27	Национальные игры с элементами баскетбола	«Охотники и зайцы», «Мяч в корзину», «Стрелок»	PO-1	2	ролевые игры	критерии и оценки по баскетболу
	28	РК-2. Баскетбол	Броски мяча в корзину. Ведение мяча без зрительного контроля	PO-1	2	индивидуальная работа	критерии и оценки по баскетболу
15	29	Спортивные игры	мини футбол, волейбол	PO-2	2	работа в малых группах	критерии и оценки по баскетболу
	30	Итоговый контроль	Муж- сгибание разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине Жен- подъем туловища из положения лежа на спине , приседание	PO-1	2	индивидуальная работа	критерии и оценки
<b>2 семестр</b>							
1	31	Основы здорового образа жизни.	здоровье: основные понятия, сущность, содержание, критерии,	PO-1	2	коммуникативные	обратная связь (блиц



			факторы здоровья, составляющие здорового образа жизни			технологии	опрос)
	32	Волейбол. Общие понятия о волейболе	краткое содержание развития волейбола РК., правила игры	PO-1	2	коммуникативные технологии	обратная связь (блиц опрос)
2	33	Обучение стойке волейболиста, перемещению	стойка волейболиста, обучить бегу, прыжкам, бег спиной вперед, бег скрестными шагами	PO-1	2	индивидуальная, групповая работа	критерии и оценки по волейболу
	34	Обучение подачи снизу, сбоку	подачи мяча снизу в шеренге, у стенки, у сетки	PO-1	2	индивидуальная, групповая работа	критерии и оценки по волейболу
3	35	Обучение нижнему приему – передачи	обучить правильной расстановке рук, ног, нижний прием-передачи в паре	PO-1	2	индивидуальная, групповая работа	критерии и оценки по волейболу
	36	Обучение приему - передаче мяча сверху	обучить работать во встречных колоннах, в движении	PO-1	2	индивидуальная, групповая работа	критерии и оценки по волейболу
4	37	Подвижные игры	«Защита городка», «Не дать мяч капитану»	PO-1	2	ролевые игры	критерии и оценки по волейболу
	38	Обучение технике владения мяча	подачи мяча, прием - передачи мяча на месте и в движении.	PO-1	2	индивидуальная, групповая работа	критерии и оценки по волейболу
5	39	Обучение правилам игры	Правила игры. Техника игры в волейбол. Тактика защиты и нападения.	PO-1	2	коммуникативные технологии	обратная связь (блиц опрос)
	40	Национальные игры	«Салки - обнималки», «Кенгуру»	PO-2	2	ролевые игры	критерии и оценки по



							волейболу
6	41	Прием-передачи мяча	прием – передачи мяча снизу, прием – передачи мяча сверху	PO-1	2	индивидуальная, групповая работа	критерии и оценки по волейболу
	42	Односторонняя учебная игра	подачи, приемы, игры в тройке	PO-2	2	работа в малых группах	критерии и оценки по волейболу
7	43	Подача мяча снизу	подачи мяча снизу, сбоку	PO-3	2	групповая работа	критерии и оценки по волейболу
	44	РК-1. Волейбол	Подачи мяча снизу. Прием передачи мяча снизу	PO-1	2	индивидуальная работа	критерии и оценки
8	45	Гимнастика. Обучение построению и перестроению	обучение построению в колонну, шеренгу, перестроение в колоннах, шеренгах	PO-1	2	индивидуальная, поточная работа	критерии и оценки по гимнастике
	46	ОФП	упражнения на растяжку, гибкость	PO-2	2	групповая работа	критерии и оценки по гимнастике
9	47	Подготовка к Президентским тестам	силовые упражнения, пресс	PO-3	2	индивидуальная работа	критерии и оценки по гимнастике
	48	Обучение акробатическим упражнениям	обучение перекату, упражнения на растяжку	PO-1	2	индивидуальная, групповая работа	критерии и оценки по гимнастике
10	49	Обучить кувырмак вперед и назад	обучить исходным положениям, кувырмак, группировке	PO-1	2	индивидуальная работа	критерии и оценки по гимнастике
	50	Обучение стойке на лопатках	обучить равновесию, стойке на лопатках, переход в полушпагат	PO-1	2	индивидуальная	критерии и оценки по гимнастике





						работа	е
11	51	Обучение переходу в полушпагат	стойка на лопатках, согнув ногу переход в полушпагат	PO-1	2	индивидуальная работа	критерии и оценки по гимнастике
	52	Обучение акробатическим упражнениям	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, переход в полушпагат	PO-1	2	индивидуальная работа	критерии и оценки по гимнастике
12	53	Обучение прыжкам на козла	Разбег. Соскок на гимнастический мостик. Переход через гимнастический козел. Приземление.	PO-1	2	индивидуальная работа	критерии и оценки по гимнастике
	54	Обучение разбегу	обучить разбегу, вскок на мостик.	PO-1	2	индивидуальная работа	критерии и оценки по гимнастике
13	55	Обучение переходу через козла	Разбег. Толчок от гимнастического моста. Переход через гимнастический козел. Приземление на гимнастический мат	PO-1	2	индивидуальная работа	критерии и оценки по гимнастике
	56	Обучение опорным прыжкам - ноги врозь	Разбег. Вскок на гимнастический мост. Прыжки на мосту ноги врозь.	PO-1	2	индивидуальная работа	критерии и оценки по гимнастике
14	57	Силовые упражнения	упражнения гимнастической скамейкой. ОФП	PO-3	2	работа в малых группах	критерии и оценки по гимнастике
	58	РК-2. Гимнастика	жен- два кувырка вперед, стойка на лопатках, мост, полушпагат. Опорный прыжок ноги врозь муж-длинный кувырок вперед, кувырок назад,	PO-1	2	индивидуальная работа	критерии и оценки



			стойка на голове с опорой. Прыжок через козла без опоры, согнув ноги				
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- Джампинг джек (кол-во в минуту) Подтягивание на перекладине Жен - Приседания Поднимание туловища – пресс	РО-3	2	индивидуальная работа	критерии и оценки
<b>9 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- групповые 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

№ РО	Наименование результатов обучения	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
РО 1	Использует практические умения и навыки к сохранению и укреплению здоровья, развитие и совершенствование физических качеств, соблюдает правила техники безопасности на занятиях физической культуры	Не выполняет многие требуемые упражнения. Не имеет физической подготовки к занятию и выполняет упражнения со значительными нарушениями.	Выполняет определенные физические упражнения. Правильно подходит к использованию практических навыков и упражнений.	Правильно подходит к выполнению определенных физических упражнений. Правильно подходит к использованию практических навыков и упражнений. Самостоятельно выполняет упражнения	Правильно подходит к выполнению определенных физических упражнений. Самостоятельно выполняет требуемые действия на занятиях. Правильно подходит к использованию практически навыков и упражнений. Самостоятельно выполняет упражнения
РО 2	Контролирует и оценивает уровень физиологического состояния, физической и	Незанимается физическими упражнения. Не ведет Дневник самонаблюдения не использует	Иногда занимается физическими упражнения. Ведет Дневник самонаблюдения, не использует примеры из	Самостоятельно занимается физическими упражнения. Ведет Дневник самонаблюдения, использует примеры из практики своего	Самостоятельно занимается разучивает различные физические упражнения при этом показывает



	функциональной подготовленности	примеры из практики своего опыта	практики своего опыта	опыта	физические качества как сила ловкость гибкость и быстроту. Ведет Дневник самонаблюдения, использует примеры из практики своего опыта
РО 3	Применяет методические подходы к освоению физических упражнений в процессе самостоятельных занятий с использованием здоровьесберегающих технологий	Незнает здоровьесберегающие технологии, перед физическими упражнениями разминку тела не делает	Выполняет разминку тела, не использует здоровьесберегающую технологию, развивает в себе физические качества.	Самостоятельно выполняет разминку тела, использует здоровьесберегающую технологию, развивает в себе физические качества (ловкость, гибкость.)	Самостоятельно выполняет разминку тела правильно, использует здоровьесберегающую технологию, развивает в себе физические качества (ловкость, гибкость, выносливость, координацию движений)

**10.2 Методы и критерии оценивания**

**Чек лист для практического занятия...**

Форма контроля	Оценка	Критерии оценки
Легкая атлетика	«Отлично» соответствует А (4,0) 95-100 % А- (3,67) 90-94 %	Обучающийся знает технику безопасности, имеет знания о двигательном режиме, знает 10-9 специально-подготовительных легкоатлетических упражнений, знает порядок проведения упражнений в комплексе УГГ и 10-9 упражнений, знает



		все самостоятельные формы занятий ФУ, знает основы техники бега, прыжков, метания; знает правила подвижных игр, эстафет, соревнований, знает основы тактики соревновательной деятельности, знает многие хрестоматийные материалы по развитию лёгкой атлетики в Казахстане
	«Хорошо» соответствует B+(3,33) 85-89 % B(3,0) 80-84 % B-(2,67) 75-79 % C+(2,33) 70-74 %	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
	«Удовлетворительно» соответствует C (2,0) 65-69 % C-(1,67) 60-64 % Д+(1,33) 55-59 % Д- (1,0) 50-54 %	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.
	«Неудовлетворительно» соответствует FX (0,5) 25-49 % F (0) 0-24 %	Обучающийся пассивно участвует на занятиях не выполняет задания. Не посещает занятия без уважительной причины
Волейбол	«Отлично» соответствует A (4,0) 95-100 % A- (3,67) 90-94 %	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



		<p>тактики игры в волейбол. Задания выполняет успешно, с 1 незначительной ошибкой</p>
	<p>«Хорошо» соответствует                      В+(3,33) 85-89 %                      В(3,0) 80-84 %                      В-(2,67) 75-79 %                      С+(2,33) 70-74 %</p>	<p>Выполняет требования по физическим 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. Задания выполняет с 2-5 незначительными ошибками.</p>
	<p>«Удовлетворительно» соответствует                      С (2,0) 65-69 %                      С-(1,67) 60-64 %                      Д+(1,33) 55-59 %                      Д- (1,0) 50-54 %</p>	<p>Выполняет требования по физическим 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. Задания выполнено с 2-5 грубыми ошибками.</p>
	<p>«Неудовлетворительно» соответствует                      FX (0,5) 25-49 %                      F (0) 0-24 %</p>	<p>Обучающийся пассивно участвует на занятиях не выполняет задания. Не посещает занятия без уважительной причины</p>
Гимнастика	<p>«Отлично» соответствует                      А (4,0) 95-100 %                      А- (3,67) 90-94 %</p>	<p>Самостоятельно организует место занятий, подбирает средства и инвентарь, и применяет их в конкретных условиях. Контролирует ход выполнения упражнений и подводит итог. Движения, или отдельные элементы выполнены правильно с соблюдением всех требований без ошибок, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой. Может разобраться в движении, объяснить,</p>



		как оно выполняется, продемонстрировать в нестандартных условиях. Может определить и исправить ошибки других обучающихся, уверенно выполняет учебные нормативы.
	«Хорошо» соответствует V+(3,33) 85-89 % V(3,0) 80-84 % V-(2,67) 75-79 % 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 C (2,0) 65-69 % C-(1,67) 60-64 % Д+(1,33) 55-59 % 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 FX (0,5) 25-49 % F (0) 0-24 %	Обучающийся пассивно участвует на занятиях не выполняет задания. Не посещает занятия без уважительной причины
Баскетбол	«Отлично» соответствует A (4,0) 95-100 % A- (3,67) 90-94 %	Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко Задания выполняет без напряжения, уверенно, демонстрирует высокий уровень основных умений и навыков со специально-физической подготовки.
	«Хорошо» соответствует V+(3,33) 85-89 % V(3,0) 80-84 % V-(2,67) 75-79 % 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 Задания выполнено с некоторым



		<p>напряжением, недостаточно уверенно умеет пользоваться материалом, демонстрирует уровень освоения основных умений и навыков в специально физическими упражнениями</p>
	<p>«Удовлетворительно» соответствует С (2,0) 65-69 % С-(1,67) 60-64 % Д+(1,33) 55-59 % Д- (1,0) 50-54 %</p>	<p>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. Задание выполнено недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки, продемонстрирует низкий уровень освоения основных умений и навыков по специально физической подготовке</p>
<p>Форма рубежного контроля</p>	<p>«Отлично» соответствует А (4,0) 95-100 % А- (3,67) 90-94 %</p>	<p><b>Осенний семестр</b> Р1. Легкая атлетика 1. Прыжки в длину с места Муж-245-240 см Жен -185-190 см 2.Приседания (кол/ мин) Муж-60-55 раз Жен-37-34 раз Р2. Баскетбол 1. Броски мяча в корзину(из 10 возможностей) 10 попаданий из 10 возможностей 9 попаданий из 10 возможностей 2. Ведение мяча без зрительного контроля Правильное выполнение техники Допустима одна ошибка</p>





**Весенний семестр**

**P1. Волейбол**

1. Подачи мяча снизу из 10 возможностей  
10 попаданий на площадку из 10 возможностей

9 попаданий на площадку из 10 возможностей

**2. Прием передачи мяча снизу (за 10 сек)**

10 приемов-передач без потери мяча

9 приемов-передач без потери мяча

**P2. Гимнастика**

1. Два кувырка вперед, стойка на лопатках, мост, полушпагат-жен.,

длинный кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове с опорой-муж,

2. Опорный прыжок ноги врозь-жен,

прыжок через козла без опоры, согнув ноги-муж

Выполнение задания без ошибок

Допустима одна ошибка

«Хорошо» соответствует

V+(3,33) 85-89 %

V(3,0) 80-84 %

V-(2,67) 75-79 %

C+(2,33) 70-74 %

**Осенний семестр**

**P1. Легкая атлетика**

1. Прыжки в длину с места

Муж-235-220 см

Жен -180-165 см

2. Приседания (кол/ мин)

Муж-50-35 раз

Жен-31-23 раз

**P2. Баскетбол**

1. Броски мяча в корзину(из 10 возможностей)

8 попаданий из 10 возможностей

7 попаданий из 10 возможностей

6 попаданий из 10 возможностей

5 попаданий из 10 возможностей

2. Ведение мяча без зрительного контроля

Допустима одна ошибка

**Весенний семестр**

**P1. Волейбол**

1 Подачи мяча снизу из 10 возможностей

8 попаданий из 10 возможностей

7 попаданий из 10 возможностей



		<p>6 попаданий из 10 возможностей                      5 попаданий из 10 возможностей                      2. Прием передачи мяча снизу (за 10 сек)                      8 приемов-передач без потери мяча                      7 приемов-передач без потери мяча                      6 приемов-передач без потери мяча                      5 приемов-передач без потери мяча                      P2. Гимнастика                      1. Два кувырка вперед, стойка на лопатках, мост, полушпагат-жен, длинный кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове с опорой-муж.                      2. Опорный прыжок ноги врозь-жен, прыжок через козла без опоры, согнув ноги-муж.                      Допустимо две ошибки                      Допустимо три ошибки                      Допустимо четыре ошибок                      Допустимо пять ошибок</p>
	<p>«Удовлетворительно»                      соответствует                      С (2,0) 65-69 %                      С-(1,67) 60-64 %                      Д+(1,33) 55-59 %                      Д- (1,0) 50-54 %</p>	<p><b>Осенний семестр</b>                      P1. Легкая атлетика                      Прыжки в длину с места                      Муж-215-190 см                      Жен -160-145 см                      Приседания (кол/ мин)                      Муж-30-15 раз                      Жен-20-11раз                      P2. Баскетбол                      Броски мяча в корзину(из 10 возможностей)                      4 попаданий из 10 возможностей                      3 попаданий из 10 возможностей                      2 попаданий из 10 возможностей                      1 попаданий из 10 возможностей                      2. Ведение мяча без зрительного контроля                      Допустима две-три ошибки  <b>Весенний семестр</b>                      P1. Волейбол                      1. Подачи мяча снизу из 10 возможностей                      4 попаданий из 10 возможностей                      3 попаданий из 10 возможностей                      2 попаданий из 10 возможностей</p>



		<p>1 попаданий из 10 возможностей                  2. Прием передачи мяча снизу (за 10 сек)                  4 приемов-передач без потери мяча                  3 приемов-передач без потери мяча                  2 приемов-передач без потери мяча                  1 приемов-передач без потери мяча                  P2. Гимнастика                  1. Два кувырка вперед, стойка на лопатках, мост, полушпагат-жен, длинный кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове с опорой-муж.                  2. Опорный прыжок ноги врозь-жен, прыжок через козла без опоры, согнув ноги-муж.                  Допустимо шесть ошибок                  Допустимо семь ошибок                  Допустимо восемь ошибок                  Допустимо девять ошибок</p>
	<p>«Неудовлетворительно»                  соответствует                  FX (0,5) 25-49 %                  F (0) 0-24 %</p>	<p><b>Осенний семестр</b>                  P1. Легкая атлетика                  1. Прыжки в длину с места                  Муж-180-170 см                  Жен -140-135 см                  2. Приседания (кол/ мин)                  Муж-10-5 раз                  Жен-9-6 раз                  P2. Баскетбол                  1. Броски мяча в корзину (из 10 возможностей)                  0-попаданий из 10 возможностей, не выполнено задание.                  2. Ведение мяча без зрительного контроля                  Ведение мяча с ошибками  <b>Весенний семестр</b>                  P1. Волейбол                  1. Подачи мяча снизу из 10 возможностей                  0 попаданий на площадку из 10 возможностей                  2. Прием передачи мяча снизу (за 10 сек)                  Не выполнения приемов-передач мяча</p>
<p>Форма</p>	<p>«Отлично» соответствует</p>	<p><b>Осенний семестр</b></p>



итогового контроля	<p>A (4,0) 95-100 % A- (3,67) 90-94 %</p>	<p>1. Муж- сгибание разгибание рук в упоре лежа -35-32 раз Муж-подтягивание на перекладине-13-12 раз 2. Жен- подъем туловища из положения лежа на спине 40-35 раз Жен-приседание 40-35 раз в минуту <b>Весенний семестр</b> Муж- Джампинг джек (кол-во в минуту) 85-80 раз Подтягивание на перекладине 15-14 раз Жен - Приседания 45-40 раз Поднимание туловища – пресс 45-40 раз</p>
	<p>«Хорошо» соответствует V+(3,33) 85-89 % V(3,0) 80-84 % V-(2,67) 75-79 % C+(2,33) 70-74 %</p>	<p><b>Осенний семестр</b> 1. Муж- сгибание разгибание рук в упоре лежа 29-20 Муж-подтягивание на перекладине-10 - 7 раз 2. Жен- подъем туловища из положения лежа на спине 30-15 раз Жен-приседание 30-15 раз в минуту <b>Весенний семестр</b> Муж- Джампинг джек(кол-во в минуту) 75-60 раз Подтягивание на перекладине 11-10 раз Жен - Приседания 37-35 раз Поднимание туловища – пресс 37-35 раз</p>
	<p>«Удовлетворительно» соответствует C (2,0) 65-69 % C-(1,67) 60-64 % D+(1,33) 55-59 % D- (1,0) 50-54 %</p>	<p><b>Осенний семестр</b> 1. Муж- сгибание разгибание рук в упоре лежа 17-8 раз Муж-подтягивание на перекладине-6 -2 раз 2. Жен- подъем туловища из положения лежа на спине 10-3 раз Жен-приседание 10-3 раз в минуту <b>Весенний семестр</b> Муж- Джампинг джек(кол-во в минуту) 55-45 раз Подтягивание на перекладине 7-5 раз Жен - Приседания 25-15 раз Поднимание туловища – пресс 25-15 раз</p>
	<p>«Неудовлетворительно» соответствует</p>	<p><b>Осенний семестр</b> 1. Муж- сгибание разгибание рук в упоре</p>



FX (0,5) 25-49 %  
F (0) 0-24 %

лежа 18-10 раз  
Муж-подтягивание на перекладине- 7-6 раз  
2. Жен- подъем туловища из положения лежа на спине 14-5 раз  
Жен-приседание -24 раз в минуту  
**Весенний семестр**  
Муж- Джампинг джек(кол-во в минуту) 40-35 раз  
Подтягивание на перекладине 4-3 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	Хорошо
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	Неудовлетворительно
FX	0,5	25-49	
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)	1.Электронная библиотека ЮКМА - <a href="https://e-lib.skma.edu.kz/genres">https://e-lib.skma.edu.kz/genres</a>
	2.Республиканская межвузовская электронная библиотека (РМЭБ) – <a href="http://rmebrk.kz/">http://rmebrk.kz/</a>
	3.Цифровая библиотека «Акнурпресс» - <a href="https://www.aknurpress.kz/">https://www.aknurpress.kz/</a>
	4.Электронная библиотека «Эпиграф» - <a href="http://www.elib.kz/">http://www.elib.kz/</a>
	5.Эпиграф - портал мультимедийных учебников <a href="https://mbook.kz/ru/index/">https://mbook.kz/ru/index/</a>
	6.ЭБС IPR SMART <a href="https://www.iprbookshop.ru/auth">https://www.iprbookshop.ru/auth</a>
	7.информационно-правовая система «Заң» - <a href="https://zan.kz/ru">https://zan.kz/ru</a>
	8.Cochrane Library - <a href="https://www.cochranelibrary.com/">https://www.cochranelibrary.com/</a>

Электронные  
учебники

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

Емдік дене шынықтырудың негіздері Әбдірақов Б.Қ., 2019  
<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.  
 Епифанов, В. А. Емдік дене шынықтыру : оқу құралы / В. А. Епифанов ; 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.

Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура : учебное пособие / В. А. Епифанов. - 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

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

Тайжанов, С. Дене тәрбиесі. 4-кітап [Мјтін] : 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. Железняка, 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?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 препринимает 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 № <u>9</u> <u>14.06.24</u>	Руководителя БИЦ Дарбичева Р.И	
Дата утвержденная Центром	Протокол № <u>11</u> <u>10.06.2024</u>	Заведующий центром Аширбаев О.А	
Дата одобрения на АК ОП «Общественное здравоохранение»	Протокол № <u>10</u> <u>14.06.2024</u>	Председателя АК ОП Сарсенбаева Г.Ж	

ОҢТҰСТІК ҚАЗАҚСТАН

**MEDISINA  
AKADEMIASY**

«Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ



SOUTH KAZAKHSTAN

**MEDICAL  
ACADEMY**

АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»

Центр физического воспитания

Рабочая учебная программа дисциплины (Силлабус) Физическая культура

64-11-2024

26 стр. из 28

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН

**MEDISINA  
AKADEMIASY**

«Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ



SOUTH KAZAKHSTAN

**MEDICAL  
ACADEMY**

АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»

Центр физического воспитания

Рабочая учебная программа дисциплины (Силлабус) Физическая культура

64-11-2024

27 стр. из 28