

Центр физического воспитания
Рабочая учебная программа дисциплины (Силлабус)
«Физическая культура»
Образовательная программа «Сестринское дело»

1	Общие сведения о дисциплине		
1.1	Код дисциплины:Fk 2101	1.6	Учебный год: 2023-2024
1.2	Название дисциплины: Физическая культура	1.7	Курс: 2
1.3	Пререквизиты: -	1.8	Семестр: 3-4
1.4	Постреквезиты: -	1.9	Количество кредитов (ECTS): 4
1.5	Цикл: ООД	1.10	Компонент: ОК
2	Описание дисциплины		
Физическая культура, как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она обеспечивает профилированную физическую готовность, воспитание осознанной потребности ведения здорового образа жизни, является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, фактором укрепления здоровья, оптимизации физического и психофизического состояния обучающихся в процессе профессиональной подготовки.			
3	Форма суммативный оценки		
3.1	Тестирование	3.5	Курсовая
3.2	Письменный	3.6	Эссе
3.3	Устный	3.7	Проект
3.4	ОСПЭ/ОСКЭ или прием 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;		
PO2	Применяет методические подходы к освоению физических упражнений в процессе самостоятельных занятий с использованием здоровье -сберегающих технологий		
PO3	Использует правила техники безопасности на занятиях физической культуры и спорта		
PO4	Контролирует и оценивает уровень физиологического состояния, физической и функциональной подготовленности		
PO5	Участствует в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях в период обучения, осуществляет помощь в организации соревнований и судейства		
5.1	РО дисциплины	Результаты обучения ОП, с которыми связаны РО дисциплины	
	PO 1, PO 2, PO 5	PO 10 – Способен критически оценивать стратегии в области укреплени здоровья для улучшения качества жизни, анализировать состояния здоровья населения, оценивая их эффективность, овладевает передовыми знаниями и навыками для участия в разработке стратегии укрепления здоровья	
	PO3 , PO 4	PO 11– Способен обучать и готовить профессионалов, обучает, мотивирует консультирует и проводит инструктаж, используя пациент-центрированные методы обучения для содействия здоровому образу жизни, расширению функциональных возможностей, самостоятельности и уходу за собой в	

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ				SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»				
Центр физического воспитания						044/64-11		
Рабочая учебная программа дисциплины (Силлабус) Физическая культура						2 стр. из 11		
повседневной жизни.								
6 Подробная информация о дисциплине 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.	СРО	СРОП	
			-	120	-	-	-	
7. Сведения о преподавателях								
№	Ф.И.О		Степени и должность		Электронный адрес	Научные интересы	Достижения	
1	Аширбаев Орынбасар Атырханович		Заведующий центром, магистр		ashirbaev12.73@mail.ru	Армрестлинг	КМС, судья международной любительской федерации «Унибой»	
2	Жумабекова Азиза Эмзебековна		Старший тренер-преподаватель		aziza15.10@mail.ru	Легкая атлетика	кандидат в мастера спорта	
3	Жужигитов Алимжан Амангельдиевич		Старший тренер-преподаватель		Alimjan11.80@mail.ru	Самбо	кандидат в мастера спорта	
4	Дуйсенбиев Гани Базаралиевич		Старший тренер-преподаватель магистр		gani12.74@mail.ru	Футбол	1-разряд	
5	Аяпов Едил Сейтбаевич		Старший тренер-преподаватель		Edil-2020@mail.ru	Казахша курес	кандидат в мастера спорта	
6	Шораева Нурила Балгабаевна		Старший тренер-преподаватель, магистр		Shoraewa@mail.ru	Плавание	3-разряд	
7	Амал Бағлан Бақытұлы		Тренер-преподаватель		Baglan1209@mail.ru	Футбол	1-разряд	
8	Байзак Ролан Уалиханович		Тренер-преподаватель		bayzak.870327@gmail.com	Вольная борьба	кандидат в мастера спорта	
9	Дуйсенов Биржан Абилаханович		Тренер-преподаватель		birzanduisenov7@gmail.com	Греко-римская борьба	1-разряд	
10	Түгелбай Алмас Нұржігітұлы		Тренер-преподаватель, магистрант		almas@mail7ru	кикбоксинг	1-разряд	
8 Тематический план								
Неделя	№ занятия	Название темы	Краткое содержание		РО дисциплины	Кол. час	Формы/методы технологии обучения	Формы/методы оценивания
3 семестр								
1	1	Современные оздоровительные системы и основы контроля	характеристика современных оздоровительных систем и средств, оценка		РО-3	4	работа в малых группах	индивидуально

		физического состояния организма	физического развития и физического здоровья, дневник самоконтроля				
	2	Национальные игры	национальные игры: «Жигиты и гонцы», «День и ночь»	PO-2	4	групповая работа	индивидуально
2	3	Специально-беговые упражнения	бег с высоким подниманием бедра, забрасывание голени назад, бег прыжками	PO-4	4	групповая работа	индивидуально
	4	Бег на короткие дистанции	бег с ускорением на 20 м, финиширование	PO-4	4	групповая работа	индивидуально
3	5	Низкий старт, стартовый разбег	низкий старт, расстановка рук и ног, стартовый разбег	PO-1	4	индивидуальная, групповая работа	индивидуально
	6	Бег с учетом времени	бег на 100 м, с учетом времени.	PO-1	4	групповая работа	индивидуально
4	7	Кроссовая подготовка	бег на длинные дистанции, выносливость.	PO-1	4	поточная работа	индивидуально
	8	Высокий старт, финиширование	высокий старт, работа рук при беге, финиширование	PO-1	4	индивидуальная, групповая работа	индивидуально
5	9	Кросс	бег по пересеченной местности	PO-1	4	поточная работа	индивидуально
	10	Эстафетный бег	работа в команде, работа в «коридоре».	PO-1	4	групповая работа	индивидуально
6	11	Прием-передачи эстафетной палочки	передача эстафетной палочки в колонне, в движении	PO-1	4	индивидуальная, групповая работа	индивидуально
	12	Прыжки в длину	правильный разбег, толчек, полет, приземление	PO-1	4	индивидуальная работа	индивидуально
7	13	100м., кросс, прыжки	подготовка к «Президентским тестам» 100м., кросс, прыжки	PO-1	4	индивидуальная, групповая работа	индивидуально
	14	РК-1. Легкая атлетика	выполнение прыжка в длину с места	PO-1	4	индивидуальная работа	индивидуально
8	15	Правило игры в баскетбол	правила игры и судейство баскетбола	PO-3	4	показ, объяснение	индивидуально
	16	Техника перемещения, прыжки	бег, прыжки, отрыв, бег спиной вперед, бег скрестными шагами	PO-1	4	индивидуальная, групповая работа	индивидуально
9	17	Ведение мяча	ведение мяча по прямой, по кругу, с препятствиями	PO-1	4	индивидуальная работа	индивидуально

	18	Ловля- передача мяча	ловля- передача мяча на уровне груди, от плеча, с отскоком	РО-1	4	индивид-ная, групповая работа	индивидуально
10	19	Упражнения на расслабление	самомассаж, дыхательные упражнения	РО-2	4	индивид-ная, групповая работа	индивидуально
	20	Национальные игры	«Мяч на полу», «Рыбаки и рыбки»	РО-1	4	групповая работа	индивидуально
11	21	Эстафеты	эстафеты в колоннах с б/б мячами	РО-2	4	групповая работа	индивидуально
	22	Подвижные игры	«Охотники и зайцы», «Кто дальше»	РО-1	4	групповая работа	индивидуально
12	23	Ловля- передача мяча в движении	ловля- передача мяча в движении на уровне груди, от плеча, с отскоком	РО-1	4	индивид-ная, групповая работа	индивидуально
	24	Передача мяча в паре, в движении	ведению мяча по прямой, по кругу, с препятствиями без зрительного контроля	РО-2	4	групповая, поточная работа	индивидуально
13	25	Односторонняя учебная игра	ведение, передачи, броски мяча	РО-2	4	групповая работа	индивидуально
	26	Техника владением мяча	ведение, ловля-передача в движении, броски мяча в корзину	РО-1	4	групповая, индивид-ная работа	индивидуально
14	27	Броски мяча в корзину	бросок мяча от груди, от плеча, в прыжке	РО-1	4	индивид-ная работа	индивидуально
	28	РК-2. Баскетбол	дриблинг /1 мин/	РО-1	4	индивид-ная работа	индивидуально
15	29	Учебная игра	техника защиты, нападения,правило игры в бас кетбол	РО-2	4	групповая работа	индивидуально
	30	Итоговый контроль	подтягивание, пресс	РО-1	4	индивид-ная работа	
9		Методы обучения					
9.1		Лекции			-		
9.2		Практические занятия			Индивидуальное, групповое, поточное		
9.3		СРО/СРОП			-		
9.4		Рубежный контроль			Сдача нормативов по видам спорта		
9.5		Итоговый контроль			Сдача « Президентских тестов»		
10		Критерии оценивания					
10.1		Критерии оценивания результатов обучения дисциплины					
№ РО	Результ обучения	Неудов	Удов	Хорошо		Отлично	
РО 1	Использует практические умения и навыки	Не выполняет многие требуемые	Выполняет опре-деленные физические	Правильно подходит к вы-полнению опре-		Правильно подходит к выполнению определенных	

	к сохранению и укреплению здоровья, развитие и совершенствование физических качеств	упражнения. Не имеет физической подготовленности к занятию и выполняет упражнения со значительными упражнения.	упражнений. Правильно подходит к использованию практических навыков и упражнений.	деленных физических упражнений. Правильно подходит к использованию практических навыков и упражнений. Самостоятельно выполняет упражнения	физических упражнений. Самостоятельно выполняет требуемые действия на занятиях. Правильно подходит к использованию практических навыков и упражнений. Самостоятельно выполняет упражнения.
РО 2	Применяет методические подходы к освоению физических упражнений в процессе самостоятельных занятий с использованием здоровьесберегающих технологий	Не знает 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, выносливость, координацию движений).	Самостоятельно выполняет разминку тела правильно, использует здоровьесберегающую технологию, развивает в себе физические качества (ловкость, гибкость, выносливость, координацию движений).
РО 3	Использует правила техники безопасности на занятиях физической культуры и спорта	Приходит на занятия с опозданием. Не имеет собой спортивную форму.	Приходит на занятия с опозданием. Имеет собой спортивную форму несоответствующую требованиям.	Приходит на занятия с опозданием. Имеет собой спортивную форму соответствующую требованиям. Соблюдает дисциплину, не нарушает технику безопасности	Приходит на занятия вовремя. Имеет собой спортивную форму соответствующую требованиям. Выполняет все команды тренера преподавателя правильно, соблюдает дисциплину, не нарушает технику безопасности
РО 4	Контролирует и оценивает уровень физиологического состояния, физической и функциональной подготовленности	Не занимается физическими упражнениями. Не ведет Дневник самонаблюдения, не использует примеры из практики своего опыта	Иногда занимается физическими упражнениями. Ведет Дневник самонаблюдения, не использует примеры из практики своего опыта	Самостоятельно занимается физическими упражнениями. Ведет Дневник самонаблюдения, использует примеры из практики своего опыта	Самостоятельно занимается разучивает различные физические упражнения при этом показывает физические качества как сила, ловкость, гибкость и быстроту. Ведет Дневник самонаблюдения, использует примеры из практики своего

					опыта
РО 5	Участвует в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях в период обучения, осуществляет помощь в организации соревнований и судейства	Не участвует в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях академии.	Участвует в физкультурно-оздоровительных мероприятиях академии	Участвует в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях академии и города, и помогает судить соревнования	Активно участвует в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях академии и города, и судит соревнования

10.2 Критерии оценок

Чек лист для обучающихся основного отделения

Форма контроля	Оценка	Критерии оценки
Практические занятия	«Отлично» соответствует 100-90 баллам	Спортивная форма соответствует требованию Центра, активное участие на занятиях, правильное выполнение техники заданных упражнений, помогает на занятиях тренеру-преподавателю.
	«Хорошо» соответствует 89-75 баллам	Спортивная форма соответствует требованию Центра, активное участие на занятиях, выполнение техники заданных упражнений с небольшими ошибками, помогает на занятиях тренеру-преподавателю
	«Удовлетворительно» соответствует 50-74 баллам	Спортивная форма соответствует требованию Центра, пассивное участие на занятиях, выполнение техники заданных упражнений с небольшими ошибками.
	«Неудовлетворительно» соответствует 49-0 баллам	Спортивная форма не соответствует требованию Центра, пассивное участие на занятиях, выполнение техники заданных упражнений с грубыми ошибками

Чек лист для обучающихся спортивного отделения

Форма контроля	Оценка	Критерии оценки
Тренировочный процесс	«Отлично» соответствует 100-90 баллам	Обучающийся регулярно посещает тренировки. Участвует в судействе межфакультетских соревнований. Призеры на городских соревнованиях по видам спорта (I-III места)
	«Хорошо» соответствует 89-75 баллам	Обучающийся регулярно посещает тренировки. Не проводить разминочную тренировку. Участник городских соревнований
	«Удовлетворительно» соответствует 50-74 баллам	Обучающийся регулярно посещает тренировки. Не участвовал в городских соревнованиях. Но умеет проводить разминочную тренировку.
	«Неудовлетворительно» соответствует	Обучающийся нерегулярно посещает тренировки. Не участвует в городских соревнованиях, но

49-0 баллам

самостоятельно проводит разминку.

Чек лист для обучающихся специально-медицинско отделения

Форма контроля	Оценка	Критерии оценки
Подготовка и защита реферата	«Отлично» соответствует 100-90 баллам	Обучающийся подготовил реферат по теме в назначенный срок, самостоятельно аккуратно, с использованием не менее 5 литературных источников и наличием развернутого плана, литература не позднее 2012 года выпуска при защите реферата рассказывал, уверенно и безошибочно ответил на все заданные вопросы.
	«Удовлетворительно» соответствует 50-74 баллам	Обучающийся подготовил реферат по теме в назначенный срок, самостоятельно, с использованием не менее 5 литературных источников, не позднее 2012 года выпуска и наличием развернутого плана при защите реферата текст не читал, а рассказывал, при ответе на вопросы допустил не принципиальные ошибки.
	«Неудовлетворительно» соответствует 49-0 баллам	Обучающийся подготовил реферат по теме в назначенный срок, с использованием не менее 5 литературных источников, литература не позднее 2012 года издания, и наличием неразвернутого плана, при защите реферата текст читал, неуверенно ответил на вопросы, допустил принципиальные ошибки.
	«Неудов-но» соответствует 49-0 баллам	Обучающийся подготовил реферат по теме не в срок, без указания литературных источников, при отсутствии плана, при защите реферата текст читал, при ответе на вопросы допустил грубые ошибки или не смог ответить на вопросы и не защитил реферат.

Многобальная система оценки 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

Лабораторные физические ресурсы	Тренажерный, гимнастический залы, зал настольного тенниса
Специальные	-

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Центр физического воспитания		044/64-11
Рабочая учебная программа дисциплины (Силлабус) Физическая культура		8 стр. из 11
программы		
Журналы (электронные журналы)	Репозиторий ЮКМА http://lib.ukma.kz/repository/ Республикалық жоғары оқу орындары аралық электрондық кітапхана http://rmebrk.kz/ «Акнурпресс» сандық кітапхана https://aknurpress.kz/login «Заң» нормативтік-құқықтық актілер базасы https://zan.kz/ru «Параграф Медицина» ақпараттық жүйесі https://online.zakon.kz/Medicine/	
Литература	Основная Тотенай Б.О. Дене тәрбиесі учебник- Астана: Фолиант, 2012;	
	Евсеев Ю.И. Физическая культура учебное пособие,- Рн/Д: Феникс, 2012	
	Абдираков, Б.КҚ. Емдік дене шынықтырудың негіздер: учебное пособие / Б. К. АӘбдираков. - Караганда : АҚНҰР, 2019	
	Сабирова, Р. Ш. Дене мәдениеті және спорт психологиясы: учебное пособие / Р. Ш. Сабирова, Д. А. Жансерикова, С. А. Смагулова. - 3-изд. - Караганда : АҚНҰР, 2019.	
	Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учное пособие: - М.: КноРус, 2013	
	Дополнительная: Аяпов Е.С. Волейбол учебно-методическое пособие,-Шымкент: 2014.	
	Тайжанов С. Жеңіл атлетика методическое пособие,- Алматы: Эверо, 2012;	
	Тайжанов С. Спорт ойындары методическое пособие Алматы: Эверо, 2012	
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 с мебелью и бытовыми приборами.		
13.	Академическая политика, основанная на моральных и этических ценностях академии	
13.1	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 Обучающийся стремится стать достойным гражданином Республики Казахстан, профессионалом в избранной специальности, развивать в себе лучшие качества творческой личности	
13.2	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.	
13.3	Обучающийся образец порядочности, культуры и морали, нетерпим к проявлениям безнравственности и не допускает проявлений дискриминации по половому, национальному или религиозному признаку	
13.4	Обучающийся ведет здоровый образ жизни и полностью отказывается от вредных привычек.	
13.5	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
13.6	Обучающийся уважает традиции вуза, бережет его имущество, следит за чистотой и порядком в общежитии
13.7	Обучающийся рассматривает все перечисленные виды академической недобросовестной как несовместные с получением качественного и конкурентоспособного образования, достойного будущей экономической, политической и управленческой элиты Казахстана

14	Утверждение и пересмотр		
Дата утвержденная Центром	Протокол № 11	Аширбаев О.А	
	07.06.2023		
Дата пересмотра	Протокол №	Аширбаев О.А	

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

044/64-11

10 стр. из 11