

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»	044/64-11 1 стр. из 24
Центр физического воспитания Рабочая учебная программа дисциплины (Силлабус) Физическая культура			

Силлабус
Центр физического воспитания
Рабочая учебная программа дисциплины
«Физическая культура»
Образовательная программа 6В10104 «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 (основное отделение)	1.7	Курс: 2
1.3	Пререквизиты: - Физическая культура	1.8	Семестр: 3-4
1.4	Постреквизиты: -	1.9	Количество кредитов (ECTS): 4
1.5	Цикл: ООД	1.10	Компонент: ОК
2	Описание дисциплины		
<p>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.</p>			
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		
<p>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.</p>			
5	Конечные результаты обучения (РО дисциплины)		



PO 1	Использует практические умения и навыки к сохранению и укреплению здоровья, развитие и совершенствование физических качеств, соблюдает правила техники безопасности на занятиях физической культуры					
PO 2	Контролирует и оценивает уровень физиологического состояния, физической и функциональной подготовленности					
PO 3	Применяет методические подходы к освоению физических упражнений в процессе самостоятельных занятий с использованием здоровьесберегающих технологий					
5.1	PO дисциплины	Результаты обучения ОП, с которыми связаны PO дисциплины				
	PO 1	PO10 - Способен критически оценивать стратегии в области укрепления здоровья для улучшения качества жизни, анализировать состояние здоровья населения, оценивая их эффективность, овладевает передовыми знаниями и навыками для участия в разработке стратегий укрепления здоровья.				
	PO 2, PO 3	PO11 - 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 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	Вид спорта	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	Жузжигитов 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	Baglan 1209@mail.ru	Футбол	1-разряд
8	Байзак Ролан Уалиханович	Тренер- преподаватель	bayzak.87032 7@gmail.com	Вольная борьба	кандидат в мастера спорта
9	Дуйсенов Биржан Абилаханович	Тренер- преподаватель	birzanduiseno v7@gmail.co m	Греко- римская борьба	1-разряд
10	Түгелбай Алмас Нұржігітұлы	Тренер- преподаватель, магистрант	almas@mail7 ru	кикбоксинг	1-разряд
11	Килибаев Ержан Адилбекович	Тренер- преподаватель	Kilibaev23@ mail.ru	Легкая атлетика	1-разряд

Тематический план

Неделя	№ занятия	Название темы	Краткое содержание	РО дисциплины	Кол. час	Формы/методы технологии и обучения	Формы/методы оценивания
3 семестр							
1	1	Современные оздоровительные системы и основы контроля физического	характеристика современных оздоровительных систем и средств, оценка физического развития и физического	РО-1	2	коммуникативные технологии	обратная связь (блиц опрос)



		состояния организма	здоровья, дневник самоконтроля				
	2	Национальные игры	национальные игры: «Жигиты и гонцы», «День и ночь»	PO-1	2	работа в малых группах	критери и и оценки по легкой атлетике
2	3	Специально-беговые упражнения	бег с высоким подниманием бедра, забрасывание голени назад, бег прыжками	PO-1	2	индивид-ная, групповая работа	критери и и оценки по легкой атлетике
	4	Бег на короткие дистанции	бег с ускорением на 60 м, финиширование	PO-1	2	индивид-ная, групповая работа	критери и и оценки по легкой атлетике
3	5	Низкий старт, стартовый разбег	низкий старт, расстановка рук и ног, стартовый разбег	PO-1	2	индивид-ная, групповая работа	критери и и оценки по легкой атлетике
	6	Бег с учетом времени	бег на 40м., 100 м, с учетом времени.	PO-1	2	групповая работа	критери и и оценки по легкой атлетике
4	7	Кроссовая подготовка	бег на длинные дистанции, выносливость.	PO-1	2	поточная работа	критери и и оценки по легкой атлетике
	8	Высокий старт, финиширование	высокий старт, работа рук при беге, финиширование	PO-1	2	индивидуальная, групповая работа	критери и и оценки



							по легкой атлетике
5	9	Кросс	бег по пересеченной местности	PO-1	2	поточная работа	критери и и оценки по легкой атлетике
	10	Эстафетный бег	работа в команде, работа в «коридоре».	PO-1	2	групповая работа	критери и и оценки по легкой атлетике
6	11	Прием-передачи эстафетной палочки	передача эстафетной палочки в колонне, в движении	PO-1	2	индивидуальная, групповая работа	критери и и оценки по легкой атлетике
	12	Прыжки в длину	правильный разбег, толчек, полет, приземление	PO-1	2	индивидуальная работа	критери и и оценки по легкой атлетике
7	13	Подготовка к «Президентским тестам»	100м., прыжки, силовые упражнения	PO-1	2	ролевые игры	критери и и оценки по легкой атлетике
	14	РК-1. Легкая атлетика	выполнение прыжка в длину с места	PO-1	2	индивидуальная работа	критери и и оценки
8	15	Правила игры в баскетбол	правила игры и судейство баскетбола	PO-3	2	коммуникативные технологии	обратная связь (блиц опрос)



	16	Техника перемещении, прыжки	бег, прыжки, отрыв, бег спиной вперед, бег скрестными шагами	PO-1	2	индивидуальная, групповая работа	критерии и оценки по баскетболу
9	17	Ведение мяча	ведение мяча по прямой, по кругу, с препятствиями	PO-1	2	индивидуальная, групповая работа	критерии и оценки по баскетболу
	18	Ловля-передача мяча	ловля- передача мяча на уровне груди, от плеча, с отскоком	PO-1	2	индивидуальная, групповая работа	критерии и оценки по баскетболу
10	19	Передачи мяча в движении	передачи мяча в движении, в паре, в колоннах.	PO-2	2	индивидуальная, групповая работа	критерии и оценки по баскетболу
	20	Броски мяча в корзину	бросок мяча от груди, от плеча, в прыжке	PO-1	2	индивидуальная, групповая работа	критерии и оценки по баскетболу
11	21	Эстафеты	эстафеты в колоннах с б/б мячами	PO-2	2	работа в малых группах	критерии и оценки по баскетболу
	22	Броски мяча с 3х шагов	броски мяча в корзину в колоннах, с разных точек зоны.	PO-1	2	групповая работа	критерии и оценки по



							баскетболу
12	23	Ловля-передача мяча в движении	ловля- передача мяча в движении на уровне груди, от плеча, с отскоком	PO-1	2	индивидуальная, групповая работа	критерии и оценки по баскетболу
	24	Броски мяча в корзину с 2х шагов	броски мяча в корзину в колоннах, с разных точек зоны	PO-2	2	индивидуальная работа, смешанная	критерии и оценки по баскетболу
13	25	Односторонняя учебная игра	ведение, передачи, броски мяча	PO-2	2	работа в малых группах	критерии и оценки по баскетболу
	26	Техника владением мяча	ведение, ловля-передача в движении, броски мяча в корзину	PO-1	2	групповая работа	критерии и оценки по баскетболу
14	27	Броски мяча в корзину	бросок мяча от груди, от плеча, в прыжке	PO-1	2	ролевые игры	критерии и оценки по баскетболу
	28	РК-2. Баскетбол	дриблинг /1 мин/. Броски мяча с 2х шагов	PO-1	2	индивидуальная работа	критерии и оценки по баскетболу
15	29	Учебная игра	техника защиты, нападения, правило игры в баскетбол	PO-2	2	работа в малых группах	критерии и оценки



							по баскетболу
	30	Итоговый контроль	Муж- Берпи(кол-во в минуту) Подтягивание на перекладине Жен - Приседания Поднимание туловища – пресс	PO-1	2	индивидуальная работа	критерии и оценки
9	Методы обучения						
9.1	Лекции					-	
9.2	Практические занятия					Индивидуальное-выполнения заданий индивидуально. Групповое, поточное-выполнения заданий во время спортивных-командных игр. Работа в малых группах-спортивные и подвижные игры. Коммуникативные технология- / дискуссия /- вопрос-ответ во время заданий, Ролевые игры- проведения обучающимся подготовительной части /разминку/методом делегирования.	
9.3	СРО/СРОП					-	
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.	



		<p>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.</p>			
9.5	Итоговый контроль	<p>Дифференцированный зачет – прием контрольных нормативов физической подготовленности. Сдача «Президентских тестов» Минимальный балл положительной ИО по дисциплине = 50.</p>			
10	Критерии оценивания				
10.1	Критерии оценивания результатов обучения дисциплины				
№ РО	Результ обучения	Неудовлетв-но	Удовлетворител-но	Хорошо	Отлично
РО 1	Использует практические умения и навыки к сохранению и укреплению здоровья, развитие и совершенство вание физических качеств, соблюдает правила техники безопасности на занятиях	Не выполняет многие требуемые упражнения. Не имеет физической подготовленности к занятию и выполняет упражнения со значительными упражнения.	Выполняет определенные физические упражнений. 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 практических навыков и упражнений. Самостоятельно

	физической культуры				выполняет упражнения
PO 2	Контролирует и оценивает уровень физиологического состояния, физической и функциональной подготовленности	Незанимается 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 различными физическими упражнениями при этом показывает физические качества как сила ловкость и быстроту. Ведет Дневник самонаблюдения, использует примеры из практики своего опыта
PO 3	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.)	Самостоятельно выполняет разминку тела правильно, использует здоровьесберегающую технологию, развивает в себе физические качества(ловкость, гибкость, выносливость, координацию движений)
10.2	Критерии оценивания методов и технологии обучения				
	Чек лист для обучающихся основного отделения				
Форма контроля	Оценка		Критерии оценки		
Легкая атлетика	«Отлично» соответствует А (4,0) 95-100 %		Обучающийся знает технику безопасности, имеет знания о двигательном режиме, знает		

	A- (3,67) 90-94 %	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 V+(3,33) 85-89 % V(3,0) 80-84 % V-(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 тактики игры в волейбол. Задания выполняет успешно, с 1 незначительной ошибкой
	«Хорошо» соответствует В+(3,33) 85-89 % В(3,0) 80-84 % В-(2,67) 75-79 % С+(2,33) 70-74 %	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.
	«Удовлетворительно» соответствует С (2,0) 65-69 % С-(1,67) 60-64 % Д+(1,33) 55-59 % Д- (1,0) 50-54 %	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.
	«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
Гимнастика	«Отлично» соответствует А (4,0) 95-100 % А- (3,67) 90-94 %	Самостоятельно организывает место занятий, подбирает средства и инвентарь, и применяет их в конкретных условиях.



		<p>Контролирует ход выполнения упражнений и подводит итог.</p> <p>Движения, или отдельные элементы выполнены правильно с соблюдением всех требований без ошибок, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой. Может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, продемонстрировать в нестандартных условиях. Может определить и исправить ошибки других обучающихся, уверенно выполняет учебные нормативы.</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>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.</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>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.</p> <p>Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике</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>
Баскетбол	<p>«Отлично» соответствует А (4,0) 95-100 % А- (3,67) 90-94 %</p>	<p>Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко</p> <p>Задания выполняет без напряжения, уверенно, демонстрирует высокий уровень</p>

		основных умений и навыков со специально-физической подготовки.
	«Хорошо» соответствует B+(3,33) 85-89 % B(3,0) 80-84 % B-(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 напряжением, недостаточно уверенно умеет пользоваться материалом, демонстрирует уровень освоения основных умений и навыков в специально физическими упражнениями
	«Удовлетворительно» соответствует C (2,0) 65-69 % C-(1,67) 60-64 % D+(1,33) 55-59 % D- (1,0) 50-54 %	Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущены одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. 1-4 грубых ошибок в основной фазе приема и несколько существенных искажений в остальных фазах, двигательное действие выполнено с грубыми нарушениями техники или многочисленными мелкими ошибками. Задание выполнено недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки, продемонстрирует низкий уровень освоения основных умений и навыков по специально физической подготовке
	«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
Форма рубежного контроля	«Отлично» соответствует A (4,0) 95-100 % A- (3,67) 90-94 %	Осенний семестр P1. Легкая атлетика 1. Прыжки в длину с места Муж-260-255 см Жен -200-190 см 2.Приседания (кол/ мин)



		<p>Муж-65-60 раз Жен-40-37 раз</p> <p>Р2. Баскетбол 1. Дриблинг/1 мин/ 10 обхода из 10 возможностей 9 обхода из 10 возможностей</p> <p>2. Броски мяча в корзинус 2-х шагов Правильное выполнение техники Допустима одна ошибка</p> <p>Весенний семестр</p> <p>Р1. Волейбол 1. Подачи мяча сверху из 10 возможностей 10 попаданий на площадку из 10 возможностей 9 попаданий на площадку из 10 возможностей</p> <p>2. Прием передачи мяча сверху (за 10 сек) 10 приемов-передач без потери мяча 9 приемов-передач без потери мяча</p> <p>Р2. 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 согнув ноги-жен, прыжок через козла без опоры, согнув ноги-муж Выполнение задания без ошибок Допустима одна ошибка</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>Р1. Легкая атлетика 1. Прыжки в длину с места Муж-245-230 см Жен -185-170 см</p> <p>2. Приседания (кол/ мин) Муж-55-40 раз Жен-34-26 раз</p> <p>Р2. Баскетбол 1. Дриблинг/1 мин/ 8-5 обхода из 10 возможностей 2. Броски мяча в корзину с 2-х шагов Допустима 2-5 ошибок</p>



		<p>Весенний семестр P1. Волейбол 1. Поддачи мяча сверху из 10 возможностей 8-5 попаданий на площадку из 10 возможностей 2. Прием передачи мяча сверху (за 10 сек) Допустимо 2-5 ошибок 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 согнув ноги-жен, прыжок через козла без опоры, согнув ноги-муж Выполнение задания без ошибок Допустима одна ошибка</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>Осенний семестр P1. Легкая атлетика Прыжки в длину с места Муж-225-210 см Жен -165-150 см Приседания (кол/ мин) Муж-35-20 раз Жен-23-14раз P2. Баскетбол Дриблинг (из 10 возможностей) 4 -1обхода из 10 возможностей 2. броски мяча в корзину с 2-х шагов Допустимо 9-5 ошибок Весенний семестр P1. Волейбол 1. Поддачи мяча сверху из 10 возможностей 4- попаданий из 10 возможностей 3 попаданий из 10 возможностей 2 попаданий из 10 возможностей 1 попаданий из 10 возможностей 2. Прием передачи мяча сверху (за 10 сек) 4 приемов-передач без потери мяча 3 приемов-передач без потери мяча 2 приемов-передач без потери мяча</p>



		<p>1 приемов-передач без потери мяча P2. 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>Осенний семестр P1. Легкая атлетика 1. Прыжки в длину с места Муж-200-190 см Жен -145-140 см 2. Приседания (кол/ мин) Муж-15-10 раз Жен-11-9 раз P2. Баскетбол 1. Дриблинг Допущено 10 и более ошибок 2. Броски мяча в корзину с 2-х шагов 0-попаданий из 10 возможностей, не выполнено задание. Весенний семестр P1. Волейбол 1. Подачи мяча сверху из 10 возможностей 0 попаданий на площадку из 10 возможностей 2. Прием передачи мяча снизу (за 10 сек) Не выполнения приемов-передач мяча P2. Гимнастика 1. Два кувырка вперед, стойка на лопатках, мост, полушпагат-жен, длинный кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове с опорой-муж. Допущено 10 и более грубых ошибок 2. Опорный прыжок ноги врозь-жен,</p>



		прыжок через козла без опоры, согнув ноги-муж. Допущено 10 и более грубых ошибок
Форма итогового контроля	«Отлично» соответствует А (4,0) 95-100 % А- (3,67) 90-94 %	Осенний семестр 1. Муж- сгибание разгибание рук в упоре лежа -40-35 раз Муж-подтягивание на перекладине-14-13 раз 2. Жен- подъем туловища из положения лежа на спине 45-40 раз Жен-приседание 45-40 раз в минуту Весенний семестр Муж- Берпи (кол-во в минуту) 29-27 раз Подтягивание на перекладине 17-16 раз Жен - Приседания 50-45 раз Поднимание туловища – пресс 50-45 раз
	«Хорошо» соответствует В+(3,33) 85-89 % В(3,0) 80-84 % В-(2,67) 75-79 % С+(2,33) 70-74 %	Осенний семестр 1. Муж- сгибание разгибание рук в упоре лежа 32-23 раз Муж-подтягивание на перекладине-12 - 8 раз 2. Жен- подъем туловища из положения лежа на спине 35-20 раз Жен-приседание 35-20 раз в минуту Весенний семестр Муж- Берпи(кол-во в минуту) 25-18 раз Подтягивание на перекладине 14-11 раз Жен - Приседания 40-33 раз Поднимание туловища – пресс 40-33 раз
	«Удовлетворительно» соответствует С (2,0) 65-69 % С-(1,67) 60-64 % Д+(1,33) 55-59 % Д- (1,0) 50-54 %	Осенний семестр 1. Муж- сгибание разгибание рук в упоре лежа 20-11 раз Муж-подтягивание на перекладине-7-4 раз 2. Жен- подъем туловища из положения лежа на спине 15-5 раз Жен-приседание 15-5 раз в минуту Весенний семестр Муж- Берпи(кол-во в минуту) 16-8 раз Подтягивание на перекладине 9-3 раз Жен - Приседания 30-15 раз



		Поднимание туловища – пресс 30-15 раз
	«Неудовлетворительно» соответствует FX (0,5) 25-49 % F (0) 0-24 %	<p>Осенний семестр</p> <p>1. Муж- сгибание разгибание рук в упоре лежа 8-5 раз Муж-подтягивание на перекладине- 2-1 раз</p> <p>2. Жен- подъем туловища из положения лежа на спине 3-1 раз Жен-приседание -3-1 раз в минуту</p> <p>Весенний семестр</p> <p>Муж- Берпи (кол-во в минуту) 4-1 раз Подтягивание на перекладине 2-1 раз Жен - Приседания 10-5 раз Поднимание туловища – пресс 10-5 раз</p>

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	
FX	0,5	25-49	Неудовлетворительно
F	0	0-24	

11 Учебные ресурсы

Лабораторные физические ресурсы	Тренажерный, гимнастический залы, зал настольного тенниса
Специальные программы	-
Журналы (электронные журналы)	Репозиторий ЮКМА http://lib.ukma.kz/repository/ Республикалық жоғары оқу орындары аралық электрондық кітапхана http://rmebrk.kz/ «Аknurpress» сандық кітапхана https://aknurpress.kz/login «Заң» нормативтік-құқықтық актілер базасы https://zan.kz/ru

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		20 стр. из 24

	«Параграф Медицина» ақпараттық жүйесі https://online.zakon.kz/Medicine/
Литература	<p>Основная</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Абдираков, Б.К. Емдік дене шынықтырудың негіздер: учебное пособие / Б. К. АӘбдираков. - Караганда : АҚНҰР, 2019 2. Сабилова, Р. Ш. Дене мәдениеті және спорт психологиясы: учебное пособие / Р. Ш. Сабилова, Д. А. Жансерикова, С. А. Смагулова. - 3-изд. - Караганда : АҚНҰР, 2019. 3. Евсеев Ю.И. Физическая культура учебное пособие,- Рн/Д: Феникс, 2012 4. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: ученое пособие: - М.: КноРус, 2013 5. Тотенай Б.О. Дене тәрбиесі учебник- Астана: Фолиант, 2012 6. Бекнурманов Н.С. Дене шынықтыру және спорт педогогикасы, методическое пособие.- Алматы: Эверо, 2014 <p>Дополнительная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Аяпов Е.С. Волейбол учебно-методическое пособие,- Шымкент: 2014. 2. Тайжанов С. Жеңіл атлетика методическое пособие,- Алматы: Эверо, 2012; 3. Краузе, Джерри В. Баскетбол-навыки и упражнения: Астрель, 2006 4. Легран Л. Баскетбол.М. Астрель, 2006
12	Политика дисциплины
	<ul style="list-style-type: none"> - 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 предпринимает все усилия, чтобы не уронить его честь и достоинство
6. Обучающийся уважает традиции вуза, бережет его имущество, следит за чистотой и порядком в общежитии
7. Обучающийся рассматривает все перечисленные виды академической недобросовестной как несовместные с получением качественного и конкурентоспособного образования, достойного будущей экономической, политической и управленческой элиты Казахстана

14 Утверждение и пересмотр

Дата утвержденная Центром	Протокол № <u>10</u> <u>05.05.2023</u>	Аширбаев О.А	
Дата одобренная на КОП «Сестринское дело»	Протокол № <u>10</u> <u>25.05.2023</u>	Сейдахметова А.А.	
Дата пересмотра Центром	Протокол № _____	Аширбаев О.А	
Дата пересмотра на КОП «Сестринское дело»	Протокол № _____	Сейдахметова А.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

22 стр. из 24

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН

**MEDISINA
AKADEMIASY**

«Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ



SOUTH KAZAKHSTAN

**MEDICAL
ACADEMY**

АО «Южно-Казakhstanская медицинская академия»

Центр физического воспитания

Рабочая учебная программа дисциплины (Силлабус) Физическая культура

044/64-11

23 стр. из 24

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН

**MEDISINA
AKADEMIASY**

«Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ



SOUTH KAZAKHSTAN

**MEDICAL
ACADEMY**

АО «Южно-Казakhstanская медицинская академия»

Центр физического воспитания

Рабочая учебная программа дисциплины (Силлабус) Физическая культура

044/64-11

24 стр. из 24