



РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины: ООД 08 «Физическая культура»

Специальность 09110200 «Стоматология ортопедическая»
Квалификация 4S09110103 «Зубной техник»
Специальность 09110100 «Стоматология»
Квалификация 4S09110102 «Дантист»,
Специальность 09130100 «Сестринское дело»,
Квалификация 4S09130101 «Медицинская сестра общей практики»,
Специальность 09140200 «Медицинская оптика»
Квалификация 4S09140201 «Оптик медицинский»,
Специальность 07140600 «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт
медицинской техники»,
Квалификация 4S07140603 «Техник-электроник»
Специальность 09140200 «Медицинская оптика»
Квалификация 4S09140202 «Оптикометрист»,
Специальность 09120100 «Лечебное дело»
Квалификация 4S09120101 «Фельдшер»

Курс: 1

Семестр: 1-2

Форма контроля: дифференцированный зачет

Общая трудоемкость всего часов/ кредитов KZ-120/5

Аудиторные - 120 ч

1.1 Введение

«Физическая культура» является основной для разработки рабочей учебной программы организациями образования.

На сегодняшний день является стратегическим продуктом. При изучении дисциплины необходимо постоянно обращать внимание студентов на ее прикладной характер, показывать, где и когда изучаемые теоритические положения и практические навыки могут быть использованной в будущей практической деятельности. Изучение материала необходимо вести в форме, доступной пониманию студентов. Необходимо соблюдать преемственность в обучении, единство в терминологии и обозначений в соответствии с действующим стандартами. При проведении занятий использовать учебные пособия, технические и наглядные средства обучения.

- Знания о физической культуре, средства физического воспитания, Знания о физической культуре, средства физического воспитания, легкая атлетика
легкая атлетика
- Спортивные игры
- Гимнастика, национальные виды спорта
- Зимние виды спорта
- Национальные виды спорта

1.3. Цель дисциплины:

Целью физического воспитания обучающихся является формирование здорового, физически подготовленного специалиста.

Программа позволяет решить следующие задачи физического лица:

- формирования знаний и области физической культуры и здорового образа жизни;
- укрепление здоровья в условиях постоянного совершенствования двигательных умений и навыков;
- воспитания физических качеств за счет совершенствования техники упражнений;
- освоение обучающимся двигательных умений и навыков, составляющих основу физической закали и оптимизации двигательного режима;
- обеспечение достаточного уровня готовности к будущей профессии, включая физическую подготовленность, тренированность, работоспособность, развитие профессионально значимых физических и психомоторных способностей;
- овладения знаний самоконтроля и самостоятельной оценки функционального состояния организма.

1.4. Задачи дисциплины:

При изучении «Физическое воспитания» применяются «Здоровье сберегающие технологии», технологии дифференцированного обучения, информационно-коммуникативные технологии, мультимедийные презентации, технологии развивающего характера, индивидуального и коллективного обучения.

1.5. Конечные результаты обучения дисциплины:

Базовыми:

БК 1. Использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья и соблюдения принципов здорового образа жизни.

Студент должен знать:

-
- основы и правила здорового образа жизни, об укреплении и сохранении здоровья, развитии и совершенствовании физических способностей ;
 - физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках;
 - факторы, определяющие здоровый образ жизни и личное отношение к здоровью;
 - правила учебной игры;
 - технику выполнения упражнения
 - основы физической нагрузки и способы ее регулирования;

Студент должен уметь:

- выполнять физические упражнения;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции фигуры и осанки;
- добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических способностей;
- следить за личной гигиеной;
- владеть техникой выполнения упражнений;
- применять изученные приемы игры и индивидуальные тактические задачи в учебной игре;
- развивать физические качества;
- проявлять волевые качества в спортивно-массовых мероприятиях;

приобрели навыки:

- повышения сопротивляемости организма к различным заболеваниям и эмоциональным напряжениям;
- формирования духовно богатой и физически здоровой личности;
- постоянных занятий физической культурой и воспитании волевых качеств;
- реализация государственной политики, направленной на формирования Здорового Образа Жизни, подготовке подрастающего поколения к жизненной политике;

компоненты:

- применять знания ЗОЖ в повседневной жизни.
- БК 1. Использовать средства физической культуры для развития и совершенствования физических качеств и психофизических способностей.
- Физически совершенствоваться, готовиться к реализации своего спортивного таланта на высшем уровне.
- БК 2. Соблюдать законодательство Республики Казахстан « О физической культуре», нормативные требования, выполнять тесты физической подготовленности и правила техники безопасности.
- анализировать результаты тестов и нормативов, совершенствовать физические навыки и умения.
- БК3. Владеет теорией физического воспитания, системой умений и навыков двигательной активности.
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- составлять комплексы физических упражнений для формирования профессионально-значимых физических и психомоторных качеств;
- составлять комплексы утренней физзарядки.



-составлять и применять комплексы упражнений физкультминуток, физкультурной паузы, производственной гимнастики и профессионально-прикладной гимнастики.
 БК 4. Оказывать первую доврачебную медицинскую помощь при травмах и несчастных случаях.

1.5.Пререквизиты:Знание учебного материала в объеме школьной программы по дисциплинам: Физическая культура, НВП

1.6.Постреквизиты: физиология человека, ОБЖ, НВП, теория и методика избранного вида спорта.

1.7 Тематический план: План изучения дисциплины рекомендуется оформлять в виде таблицы, где указываются название темы, формы организации обучения и количество часов, отводимое на изучение той или иной темы, а также краткое содержание тем (знаний, умений и навыков, усвоение которых позволяет приобрести те или иные компетенции для успешной профессиональной деятельности.

1.7.3. Тематический план аудиторных занятий

№	Наименование тем	Краткое содержание	Кол. часов
Кредит 1. Знания о физической культуре, средства физического воспитания, Знания о физической культуре, средства физического воспитания, легкая атлетика легкая атлетика			
1	Техника безопасности на занятиях Физическая культура; Физическая культура человека	Физическая культура. Техника безопасности на занятиях	2
2	История развития физкультуры и спорта в Казахстане	Спорт и физкультура в Казахстане	2
3	Физическая культура и спорт в современном обществе	Развития физкультуры и спорта	2
4	Техника безопасности. Бег на короткие дистанции	Техника безопасности. При беге.	2
5	Низкий старт	Техника выполнения низкого старта	2
6	Бег на средние дистанции	Техника безопасности.Бег на дистанции 800-1000м	
7	Высокий старт	Техника выполнения высокого старта	
8	Бег на длинные дистанции	Техника безопасности при беге на длинные дистанции	

9	Техника финиширования	Техника правильного выполнения финиширования	
10	Техника прыжка в длину с места	Техника и тактика выполнения прыжка в длину с места	
11	Техника прыжка в длину с разбега	Техника и тактика выполнения прыжка в длину с разбега	
12	№1 Рубежный контроль	Проверка знания	
Кредит 2 Спортивные игры			
13	Футбол. Перемещение игроков по полю	Растанок игроков по полю	2
14	Футбол. Владение мячом	Удержание мяча, игра в пас	2
15	Футбол. Индивидуальные действия игроков в нападении и защите	Техника и тактика игроков в нападении и в защите	2
16	Волейбол. Техника безопасности. Основные правила игры	Техника безопасности при игре в волейбол.	2
17	Волейбол. Перемещение игроков	Правильное перемещение игроков при игре в волейбол.	2
18	Волейбол. Стойка волейболиста	Слегка согнуты колени волейболиста.	2
19	Волейбол. Передача мяча сверху	Техника и тактика передачи мяча сверху.	2
20	Волейбол. Передача мяча снизу	Техника и тактика передачи мяча снизу.	2
21	Волейбол. Поддача мяча	Техника и тактика поддачи мяча	2
22	Волейбол. Прием мяча с подачи	Прием мяча с веру и с низу.	2
23	Волейбол. Атакующие действия	Техника и тактика выполнения атаки.	2
24	Рубежный контроль №2	Проверка знания	2
3 кредит Гимнастика, национальные виды спорта			
25	Баскетбол. Техника игры в защите	Техника и тактика игры в защите.	2



26	Баскетбол. Передачи мяча в движении	Передачи мяча в движении одной и двумя руками.	2
27	Баскетбол. Перехваты и выбивания мяча	Одной и двумя руками.	2
28	Баскетбол. Штрафной бросок	Выполнение штрафных бросков.	2
29	Гандбол. Техника безопасности. Правила игры	Техника безопасности при игре в гандбол.	2
30	Гандбол. Техника владения мячом	Техника владения мячом в движении.	2
31	Гандбол. Растановка игроков на площадке	Перемещение игроков по площадке.	2
32	Настольный теннис. Техника безопасности. Правила игры	Техника безопасности при игре в настольный теннис.	2
33	Настольный теннис. Стойка и передвижение	Слегка согнуты колени теннисиста.	2
34	Настольный теннис. Подачи и приемы	Техника и тактика подачи и приема	2
35	Техника безопасности. Виды гимнастики	Техника безопасности. Виды гимнастики	2
36	Строевые упражнения	Строевые упражнения.	2
37	Рубежный контроль №3	Проверка знания	2

Кредит 4. Зимние виды спорта

38	Лыжный спорт. Техника безопасности. Одновременный двухшажный коньковый ход	Лыжный спорт. Техника безопасности.	2
39	Лыжный спорт. Полуконьковый ход	Полуконьковый ход	2
40	Лыжный спорт. Коньковый ход без отталкивания руками	Техника безопасности. Разгон на место.	2
41	Лыжный спорт. Одновременный одношажный коньковый ход	Одновременный одношажный коньковый ход	2

42	Конькобежный спорт. Техника безопасности. Основные методы катания	Конькобежный спорт. Техника безопасности	2
43	Конькобежный спорт. Повороты. Торможение	Техника безопасности Повороты	2
44	Конькобежный спорт. Катание задним ходом.	Торможение	2
45	Конькобежный спорт. Катания по виражу	Катание задним ходом	2
46	(№1 Рубежный контроль) Зимние виды спорта	Проверка знаний	2
Кредит 5. Национальные виды спорта			
47	Тоғыз кумалақ. Техника безопасности. Правила игры	Правила игры	2
48	Тоғыз кумалақ Техничко-тактические действия нападения	Техничко-тактические действия нападения	2
49	Тоғыз кумалақ. Техничко-тактические действия нападения	Техничко-тактические действия нападения	2
50	Техничко-тактические действия нападения . Правила игры	Техничко-тактические действия нападения	2
51	Асық ату.Техничко-тактические действия нападения	Нападения игры	2
52	Асық ату. Техничко-тактические действия защиты	Защиты игры	2
53	Элементы национальных игр в подвижных играх	Национальных игр	2
54	Техника безопасности. Специальные упражнения для пловцов на суше	Специальные упражнения для пловцов на суше	2
55	Сухое плавание	Сухое плавание	2
56	Постановка техники плавания	Техники плавания	2
57	Вращение корпуса и дыхание	Вращение корпуса и дыхание	2

58	Скольжение и баланс	Скольжение и баланс	2
59	(№2 Рубежный контроль) Национальные виды спорта	Проверка знаний	
60	Дифференцированный зачет	Итоговый контроль	2
Итого:			120ч

1.8. Методы обучения и преподавания:

Объяснительно-иллюстративный метод.

Метод проблемного изложения, частично-поисковой.

Репродуктивный метод.

1.9. Методы оценки знаний и навыков обучающихся: устный опрос, и спортивные нормативы.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие базовых компетенций и обеспечивающих их умений.

Оценка знаний – это процесс сравнения, достигнутого обучающимися уровня владения ими с эталонными показателями, описанными в учебной программе.

Цель оценки – стимулировать и направлять учебно-познавательную деятельность обучающихся. Основные требования к оценке: объективность, гласность и ясность, действенность, всесторонность, значимость и авторитетность. Оценка учебных достижений, обучающихся по всем видам контроля - текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация - осуществляется по балльно-рейтинговой буквенной системе

Уровень учебных достижений, обучающихся определяется итоговой оценкой, формируемой из оценки рейтинга-допуска и оценки промежуточной аттестации.

Рейтинг допуска оценивает уровень (в процентах) сформированности у обучающегося компетенций, оцененных в соответствии с требованиями к их качеству, которые предусмотрены в РУП. Этот уровень, с одной стороны, должен быть достаточным для допуска к итоговому контролю, с другой стороны-необходимым для дальнейшего освоения и развития профессиональных компетенций на последующих этапах образования. Рейтинг допуска к дифференцированному зачету должен составлять 50 и более процентов. Рейтинг допуска складывается из оценки текущего контроля успеваемости и оценок рубежных контролей. Рейтинг допуска подсчитывается как среднеарифметическая величина рейтингов по каждому блоку дисциплины.

Текущий контроль - это систематическая проверка знаний обучающихся, проводимая преподавателем на текущих занятиях в соответствии с учебной программой дисциплины. Оценка учебных достижений, обучающихся зависит от формы проведения контроля.

Рубежный контроль - контроль учебных достижений, обучающихся по завершению одного раздела учебной дисциплины. В период изучения дисциплины проводится не менее 4 рубежных контролей. Время проведения рубежного контроля указывается в РУП. Форма проведения рубежного контроля устанавливается решением ЦМК и методического совета.



Оценка каждого рубежного контроля осуществляется исходя из 100 баллов (%-ное содержание). Подсчет балла в ведомость.

$$И_{\%} = \frac{\sum P}{n} \times 0,6 + Э \times 0,4$$

где: P- процентное содержание оценки рейтинга; n – число рейтингов; Э - процентное содержание экзаменационной оценки.

Итоговый контроль – дифференцированный зачет

**Таблица уровней физической подготовленности обучающихся
(юноши)**

Виды Испытаний	Уровни физической подготовленности					
	X (усредненный)	низкий	п/среднего	средний	в/среднего	высокий
Бег 30 м	4,9	5,6	5,5 – 5,3	5,2 – 4,6	4,5 -4,3	4,2
Прыжок в длину с места	213	190	191 - 201	202 – 224	225 - 235	236
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы	611,0	434,0	435,0 - 522,0	523,0 – 699,0	700,0 – 785,0	786,0
Челночный бег 3x10	8,3	9,1	9,0 – 8,7	8,6 –7,8	7,7 -7,4	7,3
Кистевая динамометрия (правая)	42,0	33,0	34,0 –37,0	38,0 - 46,0	47,0 – 50,0	51,0

**Таблица уровней физической подготовленности обучающихся
(девушки)**

Виды испытаний	Уровни физической подготовленности					
	X (усредненный)	низкий	п/среднего	средний	в/среднего	высокий
Бег 30 м	5,4	6,3	6,2 – 5,9	5,8 – 5,0	4,9 -4,6	4,5
Прыжок в длину с места	170,0	146	147 -160	161 – 181	182 – 194	195
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы	497,0	372,0	373,0 – 434,0	435,0 – 559,0	560,0 – 621,0	622,0
Челночный бег 3x10	9,1	10,0	9,9 – 9,6	9,5 –8,6	8,5 –8,1	8,0



Кистевая динамометрия (правая)	26,0	19,5	20,0 –22,5	23,0 - 29,0	-	29,5 – 32,0	32,5
--------------------------------	------	------	------------	-------------	---	-------------	------

1.10. Материально-техническое обеспечение :

Наглядное пособия

- Теннисный стол
- Обруч
- Гиря
- Мяч
- Ракетки
- Шашки
- Шахматы
- Маты гимнастический
- Стол для тенниса
- Диски здоровья

1.10.1. Основная литература:

1. К. Жахин, Е. Юркова Физическая культура. Методическое пособие. Часть 1, 2 Алматы кітап 2016 г.
2. М. Адамбеков, М. Тұяқбаева, Е. Уанбаев Жалпы білім беретін мектептерде дене тәрбиесі сабағын жүргізу әдістемесі. Әдістемелік ұсыныстар Дене тәрбиесі Ұлттық ғылыми-практикалық орталығы
3. У. Марчибаева, Д. Токтарбаев, Е. Стоцкая, С. Сыздыкова, Р. Сидорова, Н. Моисеева, Л. Тунгышмуратова. Адаптивная физическая культура и спорт. Учебное пособие. Нур-Султан 2019 г.

1.10.2. Дополнительная литература:

1. Арутюнян Т.Г Физическое упражнение как средство воспитания воли и сверхволи будущего защитника Отечества. 2011г
2. Голощапов Б.Р История физической культуры и спорта (10-е изд.стер) ученик 2013г
3. Железняк Ю.Д Теория и методика спортивных игр 2014г
4. Железняк Ю.Д Методика обучения физической культуре. Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования 2014г.

1.10.2 Интернет-ресурс

1. Комплект для занятий по общей физической подготовке.
2. Комплект для занятий гимнастикой.
3. Комплект для занятий легкой атлетикой.
4. Комплект для занятий спортивными играми.
5. Комплект для занятий национальными видами спорта