

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: 2

Семестр: 3-4

Форма контроля: дифференцированный зачет

Общая трудоемкость всего часов/ кредитов KZ-96/4

Аудиторные – 96 ч

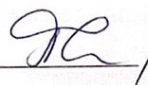
Алматы, 2023г

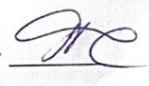
Рабочая учебная программы дисциплины «Физическая культура» составлена преподавателем Алтынбеков Е.Б. 

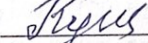
На основании типового учебного плана по специальности:

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»

Протокол № 1 от «28» 08 2023г

Председатель ЦМК  Ильясова П.М.

Зав. отделением «Общеобразовательных дисциплин и техник-электроников» 
Айменова С.С.

Руководитель академического отдела профессор  Кусаинова Ж.Ж.

Одобрена на заседании Методического совета

Протокол № 1 от «28» 08 2023г

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 соответствие 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 закалки 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 физкультурминутки, 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	Соблюдает гигиенические правила на занятиях физической культуры;	2
2	История развития физкультуры и спорта в Казахстане	История развития физкультуры и спорта в Казахстане. Физическая культура и спорт в современном обществе.	2
3	Физическая культура и спорт в современном обществе	Физическая культура и спорт в современном обществе	2
4	Техника безопасности. Бег на короткие дистанции	Техника безопасности. Бег на короткие дистанции	2

5	Низкий старт	Обучение Низкого старта	2
6	Бег на средние дистанции	Правила бег на средние дистанции	2
7	Высокий старт	Техника безопасности. Высокий старт	2
8	Бег на длинные дистанции	Техника безопасности. Бег на длинные дистанции	2
9	Техника финиширования	Техника и финиширования бега	2
10	Техника прыжка в длину с места	Техника прыжка в длину с места	2
11	Техника прыжка в длину с разбега	Техника прыжка в длину с разбега	2
12	Метание гранаты	Техника безопасности Метание гранаты	2
13	Толкание ядра	Техника безопасности Толкание ядра	2
14	Техника безопасности. Бег на короткие дистанции. Техника безопасности. Основные правила игры	Основные правила игры. Бег на короткие дистанции	2
15	(№1 Рубежный контроль) Знания о физической культуре, средства физического воспитания, Легкая атлетика	Проверка знаний	2
Кредит 2 Спортивные игры			
16	Футбол. Перемещение игроков по полю	Правила игры	2
17	Футбол. Владение мячом	Владение мячом	2
18	Футбол. Индивидуальные действия игроков в нападении и защита	Индивидуальные действия игроков в нападении и защита	2

19	Волейбол. Техника безопасности. Основные правила игры	Техника безопасности. Основные правила игры	2
20	Волейбол. Перемещение игроков	Перемещение игроков по полю	2
21	Волейбол. Стойка волейболиста	Стойка волейболиста	2
22	Волейбол. Передача мяча сверху	Передача мяча сверху	2
23	Волейбол. Передача мяча снизу	Специальные упражнения для пловцов на суше	2
24	. Волейбол. Подача мяча	Подача мяча с верху	2
25	. Волейбол. Прием мяча с подачи	Прием мяча с подачи снизу	2
26	Волейбол. Атакующие действия	Атакующие действия игроков	2
27	Волейбол. Игра в защите	Игра в защите	2
28	Баскетбол. Техника безопасности. Правила игры	Техника безопасности. Правила игры	2
29	Баскетбол. Перемещение игроков на площадке .Баскетбол. Техника игры в нападении	Техника игры в нападении	
30	(Рубежный контроль №2) Спортивные игры,	Проверка знаний	2
3 кредит Гимнастика, национальные виды спорта			
31	Баскетбол. Техника игры в защите	Техника игры в защите в поле	2
32	. Баскетбол. Передачи мяча в движении	Передачи мяча в движении	2
33	Баскетбол. Перехваты и выбивания мяча	Перехваты и выбивания мяча	2
34	. Баскетбол. Штрафной бросок	Штрафной бросок с линии	2
35	Гандбол. Техника безопасности. Правила игры	Гандбол. Техника безопасности. Правила игры	2

36	Гандбол. Техника владения мячом	Техника владения мячом	2
37	Гандбол. Растановка игроков на площадке	Растановка игроков на площадке	2
38	Настольный теннис. Техника безопасности. Правила игры	Техника безопасности. Правила игры	2
39	Настольный теннис. Стойка и передвижение	Стойка и передвижение	2
40	Настольный теннис. Подачи и приемы	Подачи и приемы шарика	2
41	Техника безопасности. Виды гимнастики	Техника безопасности. Виды гимнастики	2
42	Строевые упражнения	Строевые упражнения	2
43	Общеразвивающие упражнения. Прикладные упражнения	Прикладные упражнения	2
44	(Рубежный контроль №3) Гимнастика, национальные виды спорта	Проверка знаний	2
45	Дифференцированный зачет	Итоговый контроль	2

Кредит 1. Зимние виды спорта			
46	Лыжный спорт. Техника безопасности. Одновременный двухшажный коньковый ход	Лыжный спорт. Техника безопасности.	2
47	Лыжный спорт. Полуконьковый ход	Полуконьковый ход	2
48	Дифференцированный зачет	Итоговый контроль	2
Итого:			96ч

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 контроля. 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 (усред- й	низки й	н/среднег о	средний	в/среднег о	высоки й

	ненный)					
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	н/средний	средний	в/средний	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
- Гири
- 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 Алматыкітап 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