«Южно-Казахстанская медицинская академия»
АО при медицинском колледже

Кафедра общих образовательных дисциплин

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор колледжа
А.М.Кушкарова
«27» 08 2025 ж.

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

Специальность: 09130100 «Сестринское дело»
Квалификация: 5AB09130101 «Прикладной бакалавр – сестринское дело»
Форма обучения: дневная
Нормативный срок обучения: 1 года 6 месяцев
Индекс циклов и дисциплины: ОПД 01
Курс: 1
Семестр: 1,2
Дисциплина: «Физическая культура»
Форма контроля: экзамен
Общая трудоемкость всего часов/кредитов: 24/1
СРС: 6
СРСП: 6

Шымкент, 2025 г.

Рабочая учебная программа по дисциплине: «Физическая культура» составлена на основании ГОСО 2025 года.

Регистрационный № _____

Специальность: 09130100 «Сестринское дело»
Квалификация: 5АВ09130101«Прикладной бакалавр сестринского дела» 3,6
Преподаватель: Абдуллаева Ж.С

Рабочая учебная программа рассмотрена на заседании кафедры «Общеобразовательной дисциплины»
«27» 08 2025г. Протокол № 1
Заведующий кафедрой _____ Сатаев А.Т
Рассмотрена на заседании ПЦК.
«27» 08 2025г. Протокол № 1
Председатель ПЦК: _____ Анапияева Г.Т
Утвержден на заседании методического совета.
«27» 08 2025г. Протокол № 1
Председатель методического совета: _____ Мамбеталиева Г.О

Пояснительная записка

Цели и задачи: Техника безопасности на занятиях "Физическая культура". Профессионально-прикладная физическая подготовка. Вредные привычки. Их влияние на здоровье человека. Рекреационные и реабилитационные средства физической культуры.

Цель: целью дисциплины физическая культура является формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья для подготовки к профессиональной деятельности, целенаправленного использования средств и методов физической культуры, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья для стойкого преодоления физических нагрузок, нервно-психических давлений и неблагоприятных факторов в будущей трудовой деятельности.

Для реализации цели необходимо решить следующие задачи образования, оздоровления и воспитания.

Задачи освоения:

- формирование позитивного отношения к потребностям и интересам на уроках физической культуры и спорта;
- определение уровня физического развития и физической подготовленности студентов по контрольным испытаниям;
- овладение основными двигательными навыками и основами здорового образа жизни;
- физические свойства: сила, скорость, выносливость, ловкость, развитие координат движения;
- укрепление здоровья.
- выполнение физических упражнений;
- соблюдение личной гигиены
- использование современного спортивного оборудования и специальных технических средств;

Результаты освоения:

- теоретические основы физической культуры;
- соблюдение правил безопасности на уроке;
- организация самостоятельного занятия физическими упражнениями, выполняющими различные функции;
- знание истории и достижений спортивных событий, характеризующих целостность истории физической культуры и спорта
- выполнение физических упражнений;
- соблюдение личной гигиены;
- использование современного спортивного оборудования и специальных технических средств;

Компетенции:

1. совокупность знаний, умений, навыков.

2. личностных качеств, необходимых для успешной деятельности в сфере физической культуры.

3.спорт и здоровый образ жизни.

Содержание занятий:

В качестве обязательной учебной дисциплины для всех специальностей она является специализированной физической дисциплиной.

обеспечивает подготовку, воспитывает сознательную потребность в здоровом образе жизни, одним из инструментов формирования всесторонне развитой личности, фактором укрепления здоровья, оптимизацией физического и психофизического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки.

5. Распределение учебного времени

Семестр	Индекс циклов и дисциплин	Форма контроля	Всего (час/ кредиты)	Объем учебного времени (час)				
				Теоретическое обучение				Практика в клинике
				СРО	СРОП	Аудиторные занятия	Симуляции	
2	ОПД 01	Экзамен	24/1	6	6	12	-	-

6. Пререквизиты и постреквизиты дисциплины

6.1 Пререквизиты дисциплины: для освоения изучаемой дисциплины обучающие должен знать: анатомию, физиологию, организацию учебной работы и историю физической культуры.

6.2 Постреквизиты дисциплины:знания, полученные в ходе изучения дисциплины, могут быть использованы при организации спортивно-педагогической, спортивно-массовой работы, спортивной медицины, детско-юношеского спорта, во время практической практики в школах, работе с людьми различного возраста, спортсменами.

Знания, умения и навыки, полученные при изучении данной дисциплины, используются при изучении следующих дисциплин:

1. Деловое общение
2. Основы профессиональной деятельности
3. Производственная практика
4. Психология общения
5. Профориентация и карьера

7. Распределение часов по темам и видам занятий

7.1 План организации самостоятельной работы студента (СРО)

№ П/п	Тема/подтемы СРО	Задания/ формы проведения СРО	График контроля СРО	Кол часов
1.	Спортивные игры. Волейбол.	Основные правила игры в волейбол.	-	1
2.	Атакующие действия.	Приём мяча при подаче.	-	1

3.	Совершенствование двигательных навыков.	Двусторонняя игра.	-	1
4.	Основные правила игры.	Правила переброса волейбольного мяча через сетку.	-	1
5.	Командная сплочённость в игре в волейбол.	Игра в защите.	-	1
6.	Передвижение игроков.	Командные игры.	-	1
	II семестр			
1.	Вредные привычки. Их влияние на здоровье человека.	Вредные привычки и их влияние на здоровье.	-	1
2.	Рекреационные и реабилитационные средства физической культуры.	Профилактика и преодоление вредных привычек.	-	1
3.	Техника безопасности. Бег на короткие дистанции.	Необходимость соблюдения порядка при метании спортивного инвентаря.	-	1
4.	Бег на средние дистанции.	Обучение бегу с разбега.	-	1
5.	Бег на длинные дистанции. Прыжок в длину с места.	Бег на 100 метров на время: юноши — 13,5, девушки — 15,10.	-	1
6.	Бег на длинные дистанции..	Обучение бегу с захлёстом голени назад и бегу с прыжками.	-	1
	Общее количество часов			**12**

7.2 Темы СРОП и их содержание

№ П/п	Тема	Содержание	Кол часов
	I семестр		
1.	Техника безопасности. Правила	Техника безопасности. Бег на короткие	1

	игры.	дистанции.Низкий старт.	
2.	Техника безопасности. Основные правила игры.	Передвижение игроков по полю. Развитие основных элементов техники владения мячом.	1
3.	Индивидуальные действия игроков в атаке и защите.	Основные правила игры в волейбол. Техника безопасности. Передвижение игроков. Позиция волейболиста.	1
4.	Правила безопасности. Правила игры. Передвижение игроков по площадке.	Техника нападения. Техника защиты. Передача мяча в движении. Ловля и бросок мяча. Свободный бросок.	1
5.	Общеразвивающие упражнения.	Обучение гигиенической гимнастике (утренняя гимнастика, физкультминутка, физкультурная пауза).	1
6.	Элементы оздоровительной гимнастики.	Комплекс специальных гимнастических упражнений, применяемых в режиме рабочего дня.	1
	II семестр		
1.	Спортивные игры.	Штрафные броски баскетбольного мяча в корзину.	1
2.	Баскетбол.	Передача мяча.	1
3.	Национальные игры с элементами баскетбола.	Приём при передаче мяча.	1
4.	Штрафные броски баскетбольного мяча в корзину.	Основные правила игры.	1
5.	Объяснение правил игры в волейбол.	Правила переброса волейбольного мяча через сетку.	1
6.	Командная игра на сплочённость в волейболе. яча снизу в парах.	Обучение подаче мяча снизу в строю, у стены, у сетки. Обучение правильной постановке рук и ног. Приём и передача мяча снизу в парах.	1
	Общее количество часов		12

7.3 Темы теоретических занятий и их содержание

№ П/п	**Наименование тем теоретических занятий**	**Краткое содержание**	**Кол часов**

	I семестр		
1.	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека. Рекреационные и реабилитационные средства физической культуры	Техника безопасности на уроках по предмету "Физическая культура". Профессионально-прикладная физическая подготовка. Вредные привычки. Их влияние на здоровье человека	**2**
2.	Техника безопасности на занятиях по физической культуре	Цель учебной дисциплины — сформироват обучающегося способность целенаправле использовать различные средства физичес культуры и спорта для физического разви сохранения здоровья и подготовки к будущ профессиональной деятельности.	**2**
3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Упражнения по лёгкой атлетике.	Техника безопасности. Роль страховки при выполнении упражнений. Виды гимнастики. Элементы строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения.	**2**
4.	Правила безопасности. Правила игры. Позиция и передвижение во время игры.	Подача и приём мяча. Тактические действия в игре.	**2**
5.	Вредные привычки. Их влияние на здоровье человека.	Рекреационные и реабилитационные средства физической культуры.	**2**
6	Правила безопасности. Правила игры. Передвижение игроков по площадке	Элементы оздоровительной гимнастики. Комплекс специальных гимнастических упражнений, применяемых в режиме рабочего дня.	**2**
	II семестр		
1.	Вредные привычки. Их влияние на здоровье человека.	Вредные привычки и их влияние на здоровье.	2
2.	Рекреационные и реабилитационные средства физической культуры.	Профилактика и преодоление вредных привычек.	2
3.	Техника безопасности. Бег	Необходимость соблюдения порядка при	2

	на короткие дистанции.	метании спортивного инвентаря.	
4.	Бег на средние дистанции.	Обучение бегу с разбега.	2
5.	Бег на длинные дистанции. Прыжок в длину с места.	Бег на 100 метров на время: юноши — 13,5, девушки — 15,10.	2
6.	Бег на длинные дистанции.	Обучение бегу с захлёстом голени назад и бегу с прыжками.	2
	Общее количество часов		**24**

8.Методы обучения и преподавания:

- Практические занятия: Мини-групповая работа-позволяет всем обучающимся участвовать в работе. Объяснение-это метод разностороннего обучения. С его помощью решаются различные задачи: движение приемов, обучение заданиям, анализ результатов выполненных заданий, обучение управлению ходом. Индивидуальный, групповой метод работы-выполнение упражнений, этот метод обеспечивает всестороннюю способность. Помогает презентовать ход упражнений. Метод групповой игры-развивает лидерские способности студента.
Поточный метод-исправляет ошибки в выполнении упражнений.

- Самостоятельная работа обучающегося: В работу включены комплексы упражнений для утренней гимнастики, для проведения разминок в течения дня, а также упражнения для повышения гибкости позвоночника и снятия нагрузок перед сном. Рефераты и укрепления здоровья.

- Самостоятельная работа студентов под руководством преподователя: Овладение знаниями в области физической культуры и спорта,
овладение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности

9 Материально-техническое обеспечение: Футбольный мяч, волейбольный мяч, баскетбольный мяч, игровая сетка, эстафетные палочки

11.1 Основная литература

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с
2. Бекнурманов, Н. С. Дене шынықтыру және спорт педагогикасы оқу құралы. - Алматы : Эверо, 2014. - 112 бет.
3. З Әбдіраков, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері : оқу құралы / Б. Қ. Әбдіраков. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с

4. К Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с
5. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с

Допальнительные :

1. Тайжанов, С.Салауатты өмір салтының негіздері : әдістемелік құрал /. - Алматы : Эверо, 2016. - 160 бет
2. Аяпов, Е. С. Волейбол оқу-әдістемелік құрал - Шымкент : Б. ж., 2014. - 51 бет

3. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104