

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ, ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И ИННОВАЦИЙ
КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Ошский международный медицинский университет

Медицинский факультет



Кафедра естественно-гуманитарных дисциплин

«УТВЕРЖДАЮ»

председатель УМС ОИМУ

 к.б.н. Орунбаева Б.М.

«РАССМОТРЕНО»

на засед. каф. прот. № 2 от 05.04.2025 г.

зав. каф.  к.м.н.

Юсупова Р.О.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

курс – 1, 2 семестр – 1-4

Разработчик: _____ Ниязбеков Б. Н.

г. Ош-2025 г.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ, ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И ИННОВАЦИЙ
КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
ОШСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**

Кафедра Естественно-гуманитарных дисциплин

«Рассмотрено» _____
на заседании кафедры, протокол № ____
от “ ____ ” _____ 2025 г.
зав.каф. _____ к.филос., ст.п. Р. О. Юсупова.

«Утверждено» _____
Председатель УМС ОММУ
_____ Орунбаева Б. М.
от “ ____ ” _____ 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине: **«Физическая культура»**
на **2025-2026 учебный год**

Для студентов очного отделения, обучающихся по
Направлению: **«Лечебное дело» (GMR)**

	Аудитор ных	СРС	Лекция		Практика		СРС		РК	ИК	Балл Всего
			час	балл	час	балл	час	балл			
1-курс	60ч		--	--	60 ч	--	60	--	--	--	зачет
2-курс	60ч				60 ч		60				
Всего:	120 ч		--	--	120 ч	--		--	--	--	зачет

Рабочая программа составлена на основании ООП, утвержденный Ученым Советом
Ошского международного медицинского университета, протокол № _ от “ __ ” _ 2025 г.

Составил: Ниязбеков Б. Н.

г. Ош 2025

1. Цель дисциплины

- а) Воспитание всесторонне развитых студентов, способных самостоятельно получить знание, обладающих общими и профессиональными компетенциями, высокой морали, культуры и научным ценностям.
- б) Подготовка широко образованных, социально активных, здоровых, осознающих физическое воспитание как предмет повседневной жизни, любящих свою профессию, квалифицированных специалистов.

2. Результаты обучения и компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины «Физическая культура»

Компетенции:

ПК-1- способен и готов соблюдать правила врачебной этики, законы и нормативные акты по работе с конфиденциальной информацией, сохранять врачебную тайну;

ПК-11- способен и готов проводить среди населения санитарно просветительную работу по устранению модифицированных факторов риска развития заболеваний, давать рекомендации по здоровому питанию;

ПК-15- способен и готов анализировать закономерности функционирования отдельных органов и систем, использовать знания анатомио-физиологических особенностей, основные методики клинко-лабораторного обследования и оценки функционального состояния организма взрослого человека и детей, для своевременной диагностики заболеваний и патологических процессов;

Результаты обучения:

РОооп-3: Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе принятых морально-правовых норм общества;

РОооп-6: Умеет применить базовые знания в области профилактической деятельности для решения профессиональных задач и организацию защиты населения при возможных природных, медико-социальных угрозах, стихийных бедствиях;

РОооп-7: Умеет применить базовые знания в области диагностической деятельности для решения профессиональных задач

В результате изучения дисциплины студент достигнет следующих **результатов обучения (РОд)**, соответствующих ожидаемым **результатам освоения образовательной программы (РОоп)** и заданным для дисциплины **компетенциям**:

Код РООП и его формулировка	Компетенции ООП и его формулировка	Код РО дисциплины (РОд) и его формулировка
РОооп-3 – Способен определять и	ПК-1- способен и готов соблюдать правила врачебной	

реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе принятых морально-правовых норм общества; РООоп-6: Умеет применить базовые знания в области профилактической деятельности для решения профессиональных задач и организацию защиты населения при возможных природных, медико-социальных угрозах, стихийных бедствиях; РООоп-7: Умеет применить базовые знания в области диагностической деятельности для решения профессиональных задач	этики, законы и нормативные акты по работе с конфиденциальной информацией, сохранять врачебную тайну; ПК-11- способен и готов проводить среди населения санитарно просветительную работу по устранению модифицированных факторов риска развития заболеваний, давать рекомендации по здоровому питанию; ПК-15- способен и готов анализировать закономерности функционирования отдельных органов и систем, использовать знания анатомо-физиологических особенностей, основные методики клинико-лабораторного обследования и оценки функционального состояния организма взрослого человека и детей, для своевременной диагностики заболеваний и патологических процессов;	РОд-1: способен и готов формирование общей физической подготовленности, необходимой для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности. РОд-2: развитие профессионально-прикладных физических качеств, важных для работы в медицине (выносливость, стрессоустойчивость, координация, ловкость, реакция и др.). РОд-3: формирование навыков профилактики профессиональных заболеваний (в том числе заболеваний опорно-двигательного аппарата и ЦНС, характерных для медработников).
--	---	---

3. Место дисциплины в структуре ООП

Программа дисциплины «Физическая культура» по специальности составлена и разработана в соответствии с ООП высшего профессионального образования, реализуемая в Ошского международного медицинского университета (ОММУ) Министерства образования и науки Кыргызской Республики и утвержденными учебными планами.

Правительство Кыргызской Республики придает большое значение физической культуре и спорту, как одному из важнейших средств воспитания населения в высших учебных заведениях. Физическое воспитание как неотъемлемая и составная часть обучения в профессиональной подготовке студентов направлена на подготовку физически всесторонне развитых молодых специалистов, способных к высокопроизводительному труду и защите Родины.

Программа дисциплины «Физическая культура» по специальности рассчитана на 120 часов.

4. Карта компетенций дисциплины «Физическая культура» в разрезе тем (разделов) 1-семестр

№	Наименование темы	Компетенции			
		ПК-1	ПК-11	ПК-15	Кол-во компет.
1	Легкая атлетика. Разучивание техники на средние дистанции.	+	+	+	3
2	Разучивание техники среднего старта и выход со старта.			+	1
3	Разучивание техники бега по дистанции и финиширование.	+		+	2
4	Разучивание техники бега на средние дистанции. (500 м дев), (1000м юноши).		+	+	2
5	Прием учебного норматива.	+	+	+	3
6	Прием учебного норматива. (500 м дев), (1000м юноши) на время.	+	+	+	3
7	Контрольный урок.	+	+	+	3
8	Настольный теннис. Техника стойки игры , передвижения.	+	+	+	3
9	Изучение техники стойки игры. Изучение способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная Изучение передвижений : бесшажные, прыжки, рывки.	+		+	2
10	Совершенствование способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Совершенствование передвижений : бесшажные, прыжки, рывки	+		+	2

11	Техника приемов, подачи настольного тенниса. Изучение технических приемов: подачи ,подрезка, срезка, накат, топ-спин, топс-удар, сеча).	+		+	2
12	Изучение подачи и приема мяча. Изучение технических приемов: подрезка, срезка, накат, топ-спин, топс-удар, сеча.	+		+	2
13	Совершенствование подачи и приема мяча. Совершенствование технических приемов.(подрезка, срезка, накат, топ-спин, топс-удар, сеча).	+		+	2
14	Двусторонняя игра. Изучение тактики игры, стилей игры.	+		+	2
15	Настольный теннис. Техника стойки игры , передвижения.	+	+	+	3
	Всего:	13	7	15	35

**Карта компетенций дисциплины «Физическая культура» в разрезе тем (разделов)
2-семестр**

№	Наименование темы	Компетенции			
		ПК-1	ПК-11	ПК-15	Кол-во компет.
1	Обучение положению рук, ног, туловища и движений ими.	+		+	2
2	Обучение гимнастическим и акробатическим упражнениям.			+	1
3	Обучение упражнениям с предметами.	+		+	2
4	Обучение прыжкам через скалку.	+	+	+	3
5	Обучение танцевальным упражнениям. Показатели самоконтроля: дыхание, пульс, артериальное давление, температура тела. Настроение. Самочувствие. Физическая работоспособность. Приспособляемость к нагрузкам.	+	+	+	3
6	Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Варианты утренней гимнастики с общей или специальной преимущественной направленностью. Организация и проведение занятий в разное время года (в помещении, на открытом воздухе).	+		+	3
7	Профилактика утомления в период учёбы в вузе. Педагогические, психологические и медико-биологические средства восстановления физической работоспособности.	+	+	+	3

	Упражнения (дыхательные, мышечные, гимнастика для глаз) для снижения утомления при работе за столом. Рациональное питание и сон как важные факторы восстановления работоспособности.				
8	Формирование и коррекция осанки, телосложения. Комплексы упражнений для формирования и коррекции осанки. Определение формы стоп и осанки. Упражнения для укрепления мышц рук, туловища и ног.	+	+	+	3
9	Основы проведения занятий оздоровительной ходьбой и бегом. Методика применения оздоровительной ходьбы и бега. Практические рекомендации занимающимся оздоровительной ходьбой и бегом.	+	+	+	3
10	Основы занятий с отягощениями. Комплексы упражнений с собственным весом, гантелями, гириями, штангой, направленные на развитие силовых способностей. Методики их применения.	+	+	+	3
11	Групповые упражнения на гимнастической скамейке. поворот налево, руки на плечи впереди стоящему. медленное приседание. медленное приседание.	+	+	+	3
12	Упражнения с гимнастической палкой. палку вверх, подняться на носки. присед, руки скрестно, левая над правой, палку перед грудью.	+		+	2
13	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. лёжа на спине, колени к груди, обхватив их руками. оторвать плечи от пола (вдох).	+		+	2
14	Комплексы акробатических упражнений. равновесие («ласточка») на правой (левой) ноге, руки вверх, в стороны, держать. Упор присев и кувырок вперед в упор, присев скрестно.	+		+	2
15	Итоговое занятие.	+	+	+	3
	Всего:	14	8	15	47

**4. Карта компетенций дисциплины «Физическая культура» в разрезе тем (разделов)
3-семестр**

№	Компетенции
---	-------------

	Наименование темы	ПК-1	ПК-11	ПК-15	Кол-во компет.
1	Баскетбол. Разучивание техники нападений.	+		+	2
2	Разучивание техники передачи мяча двумя руками от груди и прием мяча.	+		+	2
3	Разучивание техники игры в баскетболе.	+		+	2
4	Разучивание техники защиты в баскетболе.	+		+	2
5	Разучивание техники двухсторонней игры.	+		+	2
6	Контрольный урок.	+	+	+	3
7	Волейбол. Разучивание техники приема мяча снизу от сетки.	+		+	2
8	Разучивание техники подачи с боку и сверху.	+		+	2
9	Разучивание техники и тактики нападений.			+	1
10	Разучивание техники командной защиты.	+	+	+	3
11	Разучивание техники двухсторонней игры.	+		+	2
12	Контрольный урок.	+	+	+	3
13	Настольный теннис. Техника стойки игры , передвижения.	+		+	2
14	Изучение техники стойки игры. Изучение способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная Изучение передвижений : бесшажные, прыжки, рывки.	+		+	2
15	Совершенствование способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Совершенствование передвижений : бесшажные, прыжки, рывки	+		+	2
	Всего:	14	3	15	32

4. Карта компетенций дисциплины «Физическая культура» в разрезе тем (разделов) 4-семестр

№		Компетенции
---	--	-------------

	Наименование темы	ПК-1	ПК-11	ПК-15	Кол-во компет.
1	Футбол. Общая физическая подготовка.	+	+	+	3
2	Разучивание техники ведения и передачи мяча.			+	1
3	Разучивание техники передачи мяча с внутренней и наружной стороны стопы.	+		+	2
4	Разучивание техники нападений и защиты.	+		+	2
5	Разучивание техники двухсторонней игры.	+		+	2
6	Контрольный урок.	+	+	+	3
7	Волейбол. Разучивание техники приема мяча снизу от сетки.	+		+	2
8	Разучивание техники подачи с боку и сверху.	+		+	2
9	Разучивание техники и тактики нападений.			+	1
10	Разучивание техники командной защиты.	+	+	+	3
11	Разучивание техники двухсторонней игры.	+		+	2
12	Контрольный урок.	+	+	+	3
13	Настольный теннис.	+		+	2
14	Изучение подачи и приема мяча. Изучение технических приемов: подрезка, срезка, накат, топ-спин, топс-удар, сеча.	+		+	2
15	Совершенствование подачи и приема мяча. Совершенствование технических приемов.(подрезка, срезка, накат, топ-спин, топс-удар, сеча).	+		+	2
	Всего:	13	4	15	32

5. Технологическая карта дисциплины

Модуль	Аудиторных	СРС	Лекция		Практика		Экзамен		Балл Всего
			час	балл	Час	балл	Час	балл	
1-курс	30 ч.	30 ч.			30ч.		40		100 б.
Всего:	30 ч	30 ч.			30ч.		40		100 б.

6. Карта накопления баллов по дисциплине

	Модуль 1 (30б)													
														РК-1 (норм.) 30 б
	Лекц		Практ		СРС			Лек		Прак		СРС		
Темы	ч	б	ч	б	ч	б	Темы	Ч	б	Ч	Б	Ч	б	
Т-1	-	-	2				Т-9			2				
Т-2	-	-	2				Т-10	-	-	2				
Т-3	-	-	2				Т-11	-	-	2				
Т-4			2				Т-12	-	-	2				
Т-5	-	-	2				Т-13			2				
Т-6	-		2				Т-14	-	-	2				
Т-7	-		2				Т-15	-	-	2				
Т-8	-		2											
Всего										30 ч.				зачет

	Модуль 2 (306)													
														РК-2
	Лекц		Практ		СРС			Лек		Прак		СРС		306
Темы	ч	б	ч	б	ч	б	Темы	Ч	б	Ч	б	Ч	б	
Т-17	-		2				Т-26			2				
Т-18	-	-	2				Т-27			2				
Т-19	-	-	2				Т-28			2				
Т-20	-	-	2				Т-29			2				
Т-21	-	-	2				Т-30			2				
Т-22	-	-	2											
Т-23	-	-	2											
Т-24	-	-	2											
Т-25	-	-	2											
Всего										30ч				зачет

7. Тематический план распределения часов по видам занятий дисциплины

« Физическая культура»

1 -семестр

№	Наименование темы	Количество часов			Образовательные технологии	Оценочные средства
		Пра к	СРС	Всего		
1	Легкая атлетика. Разучивание техники на средние дистанции.	2		2	Объяснение техники нападений.	Освоение техники нападений
2	Разучивание техники среднего старта и выход со старта.	2		2	Показ, объяснение	Правильная передача и прием мяча двумя руками от груди
3	Разучивание техники бега по дистанции и финиширование.	2		2	Игра в баскетбол	Правильное выполнение техники баскетбола
4	Разучивание техники бега на средние дистанции. (500 м дев), (1000м юноши).	2		2	Объяснение техники защиты	Освоение техники защиты в баскетболе
5	Прием учебного норматива.	2		2	Показ, объяснение	Выполнение техники двухсторонней игры.
6	Прием учебного норматива. (500 м дев), (1000м юноши) на время.	2		2	Контрольные нормативы	Сдача нормативов
7	Контрольный урок.	2		2	Показ приема мяча снизу от сетки	Освоение техники приема мяча снизу от сетки
8	Настольный теннис. Техника стойки игры , передвижения.	2		2	Показ, объяснение	Выполнение техники подачи с боку и сверху
9	Изучение техники стойки игры. Изучение способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная Изучение передвижений : бесшажные, прыжки, рывки.	2		2	Объяснение техники и тактики напад	Выполнение техники и тактики нападений
10	Совершенствование способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Совершенствование передвижений :	2		2	Объяснение техники	Освоение техники командной защиты.

	бесшажные, прыжки, рывки					
11	Техника приемов, подачи настольного тенниса. Изучение технических приемов: подачи ,подрезка, срезка, накат, топ-спин, топс-удар, сеча).	2		2	Показ, объяснение	Выполнение техники двухсторонней игры.
12	Изучение подачи и приема мяча. Изучение технических приемов: подрезка, срезка, накат, топ-спин, топс-удар, сеча.	2		2	Контрольные нормативы	Сдача нормативов
13	Совершенствование подачи и приема мяча. Совершенствование технических приемов.(подрезка, срезка, накат, топ-спин, топс-удар, сеча).	2		2	Рассказ про футбол	Знание по теме, контрольные вопросы
14	Двусторонняя игра. Изучение тактики игры, стилей игры.	2		2	Показ техники ведения и передачи мяча	Освоение техники
15	Настольный теннис. Техника стойки игры , передвижения.	2		2	Показ техники передачи мяча.	Правильная передача мяча
	Всего 1-модуль	30		30		
	Итого:	30ч		30 ч		

**Тематический план распределения часов по видам занятий дисциплины
2 -семестр**

№	Наименование темы	Количество часов			Образовательные технологии	Оценочные средства
		Пра к	СРС	Всего		
1	Обучение положению рук, ног, туловища и движений ими.	2		2	Объяснение техники нападений.	Освоение техники нападений
2	Обучение гимнастическим и акробатическим упражнениям.	2		2	Показ, объяснение	Правильная выполнение техники тенниса

3	Обучение упражнениям с предметами.	2		2	Игра в баскетбол	Правильное выполнение техники тенниса
4	Обучение прыжкам через скаклку.	2		2	Объяснение техники защиты	Освоение техники защиты в теннисе
5	Обучение танцевальным упражнениям. Показатели самоконтроля: дыхание, пульс, артериальное давление, температура тела. Настроение. Самочувствие. Физическая работоспособность. Приспособляемость к нагрузкам.	2		2	Показ, объяснение	Выполнение техники двухсторонней игры.
6	Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Варианты утренней гимнастики с общей или специальной преимущественной направленностью. Организация и проведение занятий в разное время года (в помещении, на открытом воздухе).	2		2	Контрольные нормативы	Сдача нормативов
7	Профилактика утомления в период учёбы в вузе. Педагогические, психологические и медико-биологические средства восстановления физической работоспособности. Упражнения (дыхательные, мышечные, гимнастика для глаз) для снижения утомления при работе за столом. Рациональное питание и сон как важные факторы восстановления работоспособности.	2		2	Показ приема	Освоение техники игры
8	Формирование и коррекция осанки, телосложения. Комплексы упражнений для формирования и коррекции осанки. Определение формы стоп и осанки. Упражнения для укрепления мышц рук, туловища и ног.	2		2	Показ, объяснение	Выполнение техники

9	Основы проведения занятий оздоровительной ходьбой и бегом. Методика применения оздоровительной ходьбы и бега. Практические рекомендации занимающимся оздоровительной ходьбой и бегом.	2		2	Объяснение техники и тактики напад	Выполнение техники и тактики нападений
10	Основы занятий с отягощениями. Комплексы упражнений с собственным весом, гантелями, гириями, штангой, направленные на развитие силовых способностей. Методики их применения.	2		2	Объяснение техники	Освоение техники командной защиты.
11	Групповые упражнения на гимнастической скамейке. поворот налево, руки на плечи впереди стоящему. медленное приседание. медленное приседание.	2		2	Показ, объяснение	Выполнение техники
12	Упражнения с гимнастической палкой. палку вверх, подняться на носки. присед, руки скрестно, левая над правой, палку перед грудью.	2		2	Показ, объяснение	Выполнение техники
13	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. лёжа на спине, колени к груди, обхватив их руками. оторвать плечи от пола (вдох).	2		2	Показ, объяснение	Выполнение техники
14	Комплексы акробатических упражнений. равновесие («ласточка») на правой (левой) ноге, руки вверх, в стороны, держать. Упор присев и кувырок вперед в упор, присев скрестно.	2		2	Показ, объяснение	Освоение техники
15	Итоговое занятие.	2		2	Показ, объяснение	Выполнение техники
	Всего:	30		30		
	Итого:	30ч		30 ч		

**Тематический план распределения часов по видам занятий дисциплины
3 -семестр**

№	Наименование темы	Количество часов			Образовательные технологии	Оценочные средства
		Пра к	СРС	Всего		
1	Баскетбол. Разучивание техники нападений.	2		2	Объяснение техники нападений.	Освоение техники нападений
2	Разучивание техники передачи мяча двумя руками от груди и прием мяча.	2		2	Показ, объяснение	Правильная выполнение техники тенниса
3	Разучивание техники игры в баскетболе.	2		2	Игра в баскетбол	Правильное выполнение техники тенниса
4	Разучивание техники защиты в баскетболе.	2		2	Объяснение техники защиты	Освоение техники защиты в теннисе
5	Разучивание техники двухсторонней игры.	2		2	Показ, объяснение	Выполнение техники двухсторонней игры.
6	Контрольный урок.	2		2	Контрольные нормативы	Сдача нормативов
7	Волейбол. Разучивание техники приема мяча снизу от сетки.	2		2	Показ приема	Освоение техники игры
8	Разучивание техники подачи с боку и сверху.	2		2	Показ, объяснение	Выполнение техники
9	Разучивание техники и тактики нападений.	2		2	Объяснение техники и тактики напад	Выполнение техники и тактики нападений
10	Разучивание техники командной защиты.	2		2	Объяснение техники	Освоение техники командной защиты.
11	Разучивание техники двухсторонней игры.	2		2	Показ, объяснение	Выполнение техники
12	Контрольный урок.	2		2	Показ, объяснение	Выполнение техники
13	Настольный теннис. Техника стойки игры , передвижения.	2		2	Показ, объяснение	Выполнение техники
14	Изучение техники стойки игры. Изучение способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная Изучение передвижений : бесшажные, прыжки, рывки.	2		2	Показ, объяснение	Освоение техники

15	Совершенствование способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Совершенствование передвижений : бесшажные, прыжки, рывки	2		2	Показ, объяснение	Выполнение техники
	Всего:	30		30		
	Итого:	30ч		30 ч		

**Тематический план распределения часов по видам занятий дисциплины
4 -семестр**

№	Наименование темы	Количество часов			Образовательные технологии	Оценочные средства
		Пра к	СРС	Всего		
1	Футбол. Общая физическая подготовка.	2		2	Объяснение техники нападений.	Освоение техники нападений
2	Разучивание техники ведения и передачи мяча.	2		2	Показ, объяснение	Правильная выполнение техники тенниса
3	Разучивание техники передачи мяча с внутренней и наружной стороной стопы.	2		2	Игра в баскетбол	Правильное выполнение техники тенниса
4	Разучивание техники нападений и защиты.	2		2	Объяснение техники защиты	Освоение техники защиты в теннисе
5	Разучивание техники двухсторонней игры.	2		2	Показ, объяснение	Выполнение техники двухсторонней игры.
6	Контрольный урок.	2		2	Контрольные нормативы	Сдача нормативов
7	Волейбол. Разучивание техники приема мяча снизу от сетки.	2		2	Показ приема	Освоение техники игры
8	Разучивание техники подачи с боку и сверху.	2		2	Показ, объяснение	Выполнение техники
9	Разучивание техники и тактики нападений.	2		2	Объяснение техники и тактики напад	Выполнение техники и тактики нападений
10	Разучивание техники командной защиты.	2		2	Объяснение техники	Освоение техники командной защиты.
11	Разучивание техники двухсторонней игры.	2		2	Показ, объяснение	Выполнение техники
12	Контрольный урок.	2		2	Показ, объяснение	Выполнение техники

13	Настольный теннис.	2		2	Показ, объяснение	Выполнение техники
14	Изучение подачи и приема мяча. Изучение технических приемов: подрезка, срезка, накат, топ-спин, топс-удар, сеча.	2		2	Показ, объяснение	Освоение техники
15	Совершенствование подачи и приема мяча. Совершенствование технических приемов.(подрезка, срезка, накат, топ-спин, топс-удар, сеча).	2		2	Показ, объяснение	Выполнение техники
	Всего:	30		30		
	Итого:	30ч		30 ч		

8. Программа дисциплины «Физического воспитания»

Легкая атлетика. Техника бега.

Легкая атлетика в системе физического воспитания Кыргызской Республики. Краткие сведения о развитии легкой атлетики в КР. Роль и значение легкой атлетики в профессионально-прикладной физической подготовке учащихся применительно к профилю специальности. Классификация видов легкой атлетики. Одежда, обувь, инвентарь и места занятий. Особенности личной гигиены легкоатлета. Предупреждение травм. Организация самостоятельных занятий. Требования программы и нормативы по легкой атлетике. Правила соревнований. Техника бега на 100 м, 500 м, 1000 м, марш-броски на 3000 м. юношам и на 2000м. девушкам. Правила судейства по различным видам спорта в легкой атлетике.

Баскетбол. Техника игры.

Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки, повышение эмоциональности учебно-тренировочных занятий, активного отдыха. Особенности регулирования физической нагрузки при занятиях спортивными играми. Личная гигиена, одежда, обувь. Профилактика спортивного травматизма. Места занятий.

Техника игры в нападение: перемещения, бег обычными и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину. Техника игры в защите: перемещения, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед. Техника овладения мячом: перехваты, вырывания и выбивание мяча.

Волейбол. Техника игры.

Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки, повышение эмоциональности учебно-тренировочных занятий, активного отдыха. Особенности регулирования физической нагрузки при занятиях спортивными играми.

Личная гигиена, одежда, обувь. Профилактика спортивного травматизма. Места занятий. Техника игры в нападении, перемещении, бега обычными и приставными шагами с изменением направления, скорости, старта, прыжка, остановки, поворота. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, подача правой и левой рукой на месте и в движении. Техника игры в защите: перемещения, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед. Техника овладения мячом: перехваты, вырывания и выбивание мяча.

Футбол. Совершенствование техники игры.

Техника игры в нападении, перемещении, бега обычными и приставными шагами с изменением направления, скорости, старта, прыжка, остановки, поворота. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, подача правой и левой рукой на месте и в движении. Техника игры в защите: перемещения, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед. Техника овладения мячом: перехваты, вырывания и выбивание мяча. Правила судейства. Подсчет очков.

9. Цели и результаты обучения по темам дисциплины

Тема 1. Баскетбол. Разучивание техники нападений.			
Компетенции	ДПК-1 -- способен применять необходимые гимнастические упражнения физического воспитания для профилактики и лечения больных, знать принципы здорового образа жизни;		
Род	Род -2 Знает: -- принципы здорового образа жизни и упражнения для здорового образа жизни; Умеет: -- использовать средства лечебной физкультуры, формировать навыки здорового образа жизни; Владеет: -- способностью сохранять и укреплять здоровья, проводить гигиенические процедуры.		
Цели темы	- освоить техники нападений в баскетболе и играть баскетбол по правилам. (ДПК-1)		
Результат обучения темы (РОт)	Лекц. Прак СРС	2ч 6ч	Знает: - правила техники баскетбола: техники нападений. Умеет: - правильно передавать мяча товарищу в игре и нападать. Владеет: - правилами техники нападений в игре баскетбол.
Тема 2. Разучивание техники передачи мяча двумя руками от груди и прием мяча.			
Компетенции	ПК-15- способен и готов анализировать закономерности функционирования отдельных органов и систем, использовать знания анатомио-физиологических особенностей, основные методики клинко-лабораторного обследования и оценки функционального состояния организма взрослого человека и детей, для своевременной диагностики заболеваний и патологических процессов;		

	ДПК-2 -- Способен к обучению взрослого населения, детей правилам медицинского поведения, к проведению ими гигиенических процедур, к формированию навыков здорового образа жизни.		
Род	Род -1 Знает: -- средства лечебной физкультуры, упражнения для здорового образа жизни; Умеет: -- использовать полученные знания для здорового образа жизни, формировать навыки здорового образа жизни; - использовать гимнастические упражнения физического воспитания для профилактики и лечения больных. Владеет: -- способностью выполнять различные оздоровительные упражнения, необходимые в повседневной жизни; -- способностью быть здоровым, крепким и соблюдать здоровый образ жизни..		
Цели темы	- знать и освоить техники приема и передачи мяча двумя руками в баскетболе, ловля мяча двумя руками. (ПК-15, ДПК-22)		
Результат обучения темы (РОт)	Лекц. Прак СРС	2ч 6ч	Знает: - правила техники баскетбола: приема и передачи мяча двумя руками, ловля мяча двумя руками . Умеет: - правильно передавать мяча товарищу в игре и принимать мяч. Владеет: - правилами техники передачи и приема мяча двумя руками в баскетболе.
Тема 3. Разучивание техники игры в баскетболе.			
Компетенции	ДПК-3– Способен давать рекомендации по выбору режима, определяет показания и противопоказания к назначению средства лечебной физкультуры, физиотерапии, средств немедикаментозной терапии, использовать основные курортные факторы при лечении взрослого населения и детей. ДПК-1 -- способен применять необходимые гимнастические упражнения физического воспитания для профилактики и лечения больных, знать принципы здорового образа жизни;		
Род	Род -1 Знает: -- средства лечебной физкультуры, упражнения для здорового образа жизни; Умеет: -- использовать полученные знания для здорового образа жизни, формировать навыки здорового образа жизни; - использовать гимнастические упражнения физического воспитания для профилактики и лечения больных. Владеет: -- способностью выполнять различные оздоровительные упражнения, необходимые в повседневной жизни; -- способностью быть здоровым, крепким и соблюдать здоровый образ жизни.		
Цели темы	- освоить техники игры баскетбола, воспитание коллективизма и товарищества. (ДПК-3, ДПК-1)		

Результат обучения темы (РОт)	Лекц. Прак СРС	2ч 6ч	Знает: - правила техники игры баскетбола. Умеет: - правильно принимать, передать, вести мяч и бросать в корзину в игре баскетбола. Владеет: - правилами техники баскетбола, способностью играть баскетбол.
Тема 4. Разучивание техники защиты в баскетболе.			
Компетенции	ДПК-3 – Способен давать рекомендации по выбору режима, определяет показания и противопоказания к назначению средства лечебной физкультуры, физиотерапии, средств немедикаментозной терапии, использовать основные курортные факторы при лечении взрослого населения и детей. ДПК-2 -- Способен к обучению взрослого населения, детей правилам медицинского поведения, к проведению ими гигиенических процедур, к формированию навыков здорового образа жизни.		
РОд	РОд -2 Знает: -- принципы здорового образа жизни и упражнения для здорового образа жизни; Умеет: -- использовать средства лечебной физкультуры, формировать навыки здорового образа жизни; Владеет: -- способностью сохранять и укреплять здоровья, проводить гигиенические процедуры.		
Цели темы	- воспитание коллективизма, товарищества, ловкости, быстроты, волевых качеств. (ДПК-3, ДПК-2)		
Результат обучения темы (РОт)	Лекц Прак СРС	2ч 6ч	Знает: - правила техники защиты игры баскетбола. Умеет: - правильно защищаться в игре баскетбол. Владеет: - правилами техники защиты баскетбола, способностью играть баскетбол.
Тема 5. Разучивание техники двухсторонней игры.			
Компетенции	ДПК-3 -- Способен к обучению взрослого населения, детей правилам медицинского поведения, к проведению ими гигиенических процедур, к формированию навыков здорового образа жизни. ДПК-2 -- способен применять необходимые гимнастические упражнения физического воспитания для профилактики и лечения больных, знать принципы здорового образа жизни;		
РОд	РОд -2 Знает: -- принципы здорового образа жизни и упражнения для здорового образа жизни; Умеет: -- использовать средства лечебной физкультуры, формировать навыки здорового образа жизни;		

	Владеет: -- способностью сохранять и укреплять здоровья, проводить гигиенические процедуры.		
Цели темы	- воспитание коллективизма, товарищества, ловкости, быстроты, выносливости и волевых качеств. (ДПК-3, ДПК-2)		
Результат обучения темы (РОт)	Лекц Прак СРС	2ч 6ч	Знает: - правила техники передачи мяча, нападений, приема мяча и защиты игры баскетбола. Умеет: - правильно передавать, принимать мяч и защищаться в игре баскетбол. Владеет: - правилами техники передачи мяча, нападений, приема мяча, защиты баскетбола, способностью играть баскетбол.
Тема 6. Контрольный урок.			
Компетенции	ДПК-3 – Способен давать рекомендации по выбору режима, определяет показания и противопоказания к назначению средства лечебной физкультуры, физиотерапии, средств немедикаментозной терапии, использовать основные курортные факторы при лечении взрослого населения и детей. ДПК-1 -- способен применять необходимые гимнастические упражнения физического воспитания для профилактики и лечения больных, знать принципы здорового образа жизни;		
РОд	РОд -1 Знает: -- средства лечебной физкультуры, упражнения для здорового образа жизни; Умеет: -- использовать полученные знания для здорового образа жизни, формировать навыки здорового образа жизни; - использовать гимнастические упражнения физического воспитания для профилактики и лечения больных. Владеет: -- способностью выполнять различные оздоровительные упражнения, необходимые в повседневной жизни; -- способностью быть здоровым, крепким и соблюдать здоровый образ жизни.		
Цели темы	- освоение техники и тактики игры баскетбола, воспитание коллективизма, товарищества, ловкости, быстроты, выносливости и волевых качеств. (ДПК-3, ДПК-1)		
Результат обучения темы (РОт)	Лекц. Пр ак. СР С	2 ч 6ч	Знает: - правила техники передачи мяча, нападений, приема мяча и защиты игры баскетбола. Умеет: - правильно передавать, принимать мяч и защищаться в игре баскетбол. Владеет: - правилами техники передачи мяча, нападений, приема мяча, защиты баскетбола, способностью играть баскетбол.
Тема 7. Волейбол. Разучивание техники приема мяча снизу от сетки.			
Компе-	ДПК-3 – Способен давать рекомендации по выбору режима, определяет показания и противопоказания к назначению средства лечебной физкультуры, физиотерапии,		

тенции	средств немедикаментозной терапии, использовать основные курортные факторы при лечении взрослого населения и детей.		
РОд	РОд -1 Знает: -- средства лечебной физкультуры, упражнения для здорового образа жизни; Умеет: -- использовать полученные знания для здорового образа жизни, формировать навыки здорового образа жизни; - использовать гимнастические упражнения физического воспитания для профилактики и лечения больных. Владеет: -- способностью выполнять различные оздоровительные упражнения, необходимые в повседневной жизни; -- способностью быть здоровым, крепким и соблюдать здоровый образ жизни.		
Цели темы	- освоить техники приема мяча снизу от сетки, воспитание силы воли. (ДПК-3)		
Результаты обучения темы (РОт)	Лекции Практика СРС	2ч 6ч	Знает: - правила техники передачи мяча снизу от сетки в игре волейбол. Умеет: - правильно передавать мяч снизу от сетки в игре волейбол. Владеет: - правилами техники передачи мяча снизу от сетки в игре волейбол.
Тема 8. Разучивание техники подачи сбоку и сверху.			
Компетенции	ДПК-3 -- Способен к обучению взрослого населения, детей правилам медицинского поведения, к проведению ими гигиенических процедур, к формированию навыков здорового образа жизни. ДПК-1 -- способен применять необходимые гимнастические упражнения физического воспитания для профилактики и лечения больных, знать принципы здорового образа жизни;		
РОд	РОд -2 Знает: -- принципы здорового образа жизни и упражнения для здорового образа жизни; Умеет: -- использовать средства лечебной физкультуры, формировать навыки здорового образа жизни; Владеет: -- способностью сохранять и укреплять здоровья, проводить гигиенические процедуры.		
Цели темы	- освоить техники подачи сбоку и сверху в игре волейбол, воспитание силы воли и товарищества. (ДПК-3, ДПК-1)		
Результаты обучения темы (РОт)	Лекции Практика СРС	2ч 6ч	Знает: - правила техники подачи сбоку и сверху в игре волейбол. Умеет: - правильно подавать сбоку и сверху мяч в игре волейбол. Владеет: - правилами техники подачи сбоку и сверху в игре волейбол.

Тема 9. Разучивание техники и тактики нападений.			
Компетенции	ДПК-3 – Способен давать рекомендации по выбору режима, определяет показания и противопоказания к назначению средства лечебной физкультуры, физиотерапии, средств немедикаментозной терапии, использовать основные курортные факторы при лечении взрослого населения и детей. ДПК-1 -- способен применять необходимые гимнастические упражнения физического воспитания для профилактики и лечения больных, знать принципы здорового образа жизни;		
Род	Род -1 Знает: -- средства лечебной физкультуры, упражнения для здорового образа жизни; Умеет: -- использовать полученные знания для здорового образа жизни, формировать навыки здорового образа жизни; - использовать гимнастические упражнения физического воспитания для профилактики и лечения больных. Владеет: -- способностью выполнять различные оздоровительные упражнения, необходимые в повседневной жизни; -- способностью быть здоровым, крепким и соблюдать здоровый образ жизни.		
Цели темы	- знать техники нападений в волейболе и играть волейбол по правилам, воспитание ловкости и силы. (ДПК-3, ДПК-1)		
Результат обучения темы (РОт)	Ле кц Пр ак СР С	2ч 6ч	Знает: - правила техники и тактики нападений волейбола. Умеет: - правильно нападать в игре волейбол. Владеет: - правилами техники нападений в игре волейбол.
Тема 10. Разучивание техники командной защиты.			
Компетенции	ДПК-3– Способен давать рекомендации по выбору режима, определяет показания и противопоказания к назначению средства лечебной физкультуры, физиотерапии, средств немедикаментозной терапии, использовать основные курортные факторы при лечении взрослого населения и детей. ДПК-1 -- Способен к обучению взрослого населения, детей правилам медицинского поведения, к проведению ими гигиенических процедур, к формированию навыков здорового образа жизни.		
Род	Род -2 Знает: -- принципы здорового образа жизни и упражнения для здорового образа жизни; Умеет: -- использовать средства лечебной физкультуры, формировать навыки здорового образа жизни; Владеет: -- способностью сохранять и укреплять здоровья, проводить гигиенические процедуры.		

Цели темы	- играть в волейбол, разучивание командной защиты, воспитание волевых качеств и товарищества. (ДПК-3, ДПК-2)		
Результат обучения темы (РОт)	Лекц Пр ак СР С	2ч 6ч	Знает: - правила техники командной защиты в игре волейбола. Умеет: - правильно играть, защищаться командой в игре волейбол. Владеет: - правилами техники командной защиты в игре волейбол.
Тема 11. Разучивание техники двухсторонней игры.			
Компетенции	ПК-22 -- Способен к обучению взрослого населения, детей правилам медицинского поведения, к проведению ими гигиенических процедур, к формированию навыков здорового образа жизни. ДПК-1 -- способен применять необходимые гимнастические упражнения физического воспитания для профилактики и лечения больных, знать принципы здорового образа жизни;		
РОд	РОд -2 Знает: -- принципы здорового образа жизни и упражнения для здорового образа жизни; Умеет: -- использовать средства лечебной физкультуры, формировать навыки здорового образа жизни; Владеет: -- способностью сохранять и укреплять здоровья, проводить гигиенические процедуры.		
Цели темы	- воспитание коллективизма, товарищества, ловкости, быстроты, выносливости и волевых качеств. (ПК-22, ДПК-1)		
РО темы (РОт)	Лекц Прак СРС	2ч 6ч	Знает: - правила техники передачи мяча, приема мяча и защиты игры волейбола. Умеет: - правильно передавать, принимать мяч и защищаться в игре волейбол. Владеет: - правилами техники передачи мяча, нападений, приема мяча, защиты волейбола, способностью играть волейбол.
Тема 12. Контрольный урок.			
Компетенции	ПК-20 – Способен давать рекомендации по выбору режима, определяет показания и противопоказания к назначению средства лечебной физкультуры, физиотерапии, средств немедикаментозной терапии, использовать основные курортные факторы при лечении взрослого населения и детей. ПК-22 -- Способен к обучению взрослого населения, детей правилам медицинского поведения, к проведению ими гигиенических процедур, к формированию навыков здорового образа жизни. ДПК-1 -- способен применять необходимые гимнастические упражнения физического воспитания для профилактики и лечения больных, знать принципы здорового образа жизни;		

Род	Род -1 Знает: -- средства лечебной физкультуры, упражнения для здорового образа жизни; Умеет: -- использовать полученные знания для здорового образа жизни, формировать навыки здорового образа жизни; - использовать гимнастические упражнения физического воспитания для профилактики и лечения больных. Владеет: -- способностью выполнять различные оздоровительные упражнения, необходимые в повседневной жизни; -- способностью быть здоровым, крепким и соблюдать здоровый образ жизни. Род -2 Знает: -- принципы здорового образа жизни и упражнения для здорового образа жизни; Умеет: -- использовать средства лечебной физкультуры, формировать навыки здорового образа жизни; Владеет: -- способностью сохранять и укреплять здоровья, проводить гигиенические процедуры.		
Цели темы	- освоение техники и тактики игры волейбола, воспитание коллективизма, товарищества, ловкости, быстроты, выносливости и волевых качеств. (ПК-20, ПК-22, ДПК-1)		
Род темы (Рот)	Лекц. Прак СРС	2ч 6ч	Знает: - правила техники передачи мяча, приема мяча и защиты игры волейбола. Умеет: - правильно передавать, принимать мяч в игре волейбол. Владеет: - правилами техники передачи мяча, приема мяча, волейбола, способностью играть волейбол.
Тема 13. Футбол. Общая физическая подготовка.			
Компетенции	ПК-20 – Способен давать рекомендации по выбору режима, определяет показания и противопоказания к назначению средства лечебной физкультуры, физиотерапии, средств немедикаментозной терапии, использовать основные курортные факторы при лечении взрослого населения и детей.		
Род	Род -1 Знает: -- средства лечебной физкультуры, упражнения для здорового образа жизни; Умеет: -- использовать полученные знания для здорового образа жизни, формировать навыки здорового образа жизни; - использовать гимнастические упражнения физического воспитания для профилактики и лечения больных. Владеет: -- способностью выполнять различные оздоровительные упражнения, необходимые в повседневной жизни; -- способностью быть здоровым, крепким и соблюдать здоровый образ жизни.		
Цели темы	- воспитание силы воли, товарищества и коллективизма. (ПК-20)		
Результаты обучения	Лекц. Прак	2ч 6ч	Знает: - правила техники футбола. Умеет: - играть в команде. Владеет: - правилами техники футбола.

темы (РОт)	СР С		
Тема 14. Разучивание техники ведения и передачи мяча.			
Компетенции	ПК-22 -- Способен к обучению взрослого населения, детей правилам медицинского поведения, к проведению ими гигиенических процедур, к формированию навыков здорового образа жизни.		
РОд	РОд -2 Знает: -- принципы здорового образа жизни и упражнения для здорового образа жизни; Умеет: -- использовать средства лечебной физкультуры, формировать навыки здорового образа жизни; Владеет: -- способностью сохранять и укреплять здоровья, проводить гигиенические процедуры.		
Цели темы	- знать техники ведения и передачи в игре футбол, воспитание силы воли и товарищества. (ПК-22)		
РО темы (РОт)	Лекц Прак СРС	2ч 6ч	Знает: - правила техники ведения и передачи в игре футбол. Умеет: - правильно вести и передавать мяч в игре футбол. Владеет: - правилами техники ведения и передачи в игре футбол.
Тема 15. Разучивание техники передачи мяча с внутренней и наружной стороной стопы.			
Компетенции	ПК-20 – Способен давать рекомендации по выбору режима, определяет показания и противопоказания к назначению средства лечебной физкультуры, физиотерапии, средств немедикаментозной терапии, использовать основные курортные факторы при лечении взрослого населения и детей. ДПК-1 -- способен применять необходимые гимнастические упражнения физического воспитания для профилактики и лечения больных, знать принципы здорового образа жизни;		
РОд	РОд -1 Знает: -- средства лечебной физкультуры, упражнения для здорового образа жизни; Умеет: -- использовать полученные знания для здорового образа жизни, формировать навыки здорового образа жизни; - использовать гимнастические упражнения физического воспитания для профилактики и лечения больных. Владеет: -- способностью выполнять различные оздоровительные упражнения, необходимые в повседневной жизни; -- способностью быть здоровым, крепким и соблюдать здоровый образ жизни.		
Цели темы	- знать и освоить техники передачи мяча с внутренней и наружной стороной стопы. (ПК-20, ДПК-1)		

РО темы (РОт)	Лекц Прак СРС	2ч 6ч	Знает: - правила техники передачи мяча с внутренней и наружной стороной стопы. Умеет: - правильно передавать мяча товарищу в игре с внутренней и наружной стороной стопы. Владеет: - правилами техники передачи с внутренней и наружной стороной стопы в футболе.
Тема 16. Разучивание техники нападения и защиты.			
Компетенции	ПК-20 – Способен давать рекомендации по выбору режима, определяет показания и противопоказания к назначению средства лечебной физкультуры, физиотерапии, средств немедикаментозной терапии, использовать основные курортные факторы при лечении взрослого населения и детей. ПК-22 - - Способен к обучению взрослого населения, детей правилам медицинского поведения, к проведению ими гигиенических процедур, к формированию навыков здорового образа жизни.		
РОд	РОд -2 Знает: -- принципы здорового образа жизни и упражнения для здорового образа жизни; Умеет: -- использовать средства лечебной физкультуры, формировать навыки здорового образа жизни; Владеет: -- способностью сохранять и укреплять здоровья, проводить гигиенические процедуры.		
Цели темы	- освоение техники защиты и нападения в футболе и играть футбол по правилам, воспитание быстроты, волевых качеств и силы. (ПК-20, ПК-22)		
РО темы (РОт)	Лекц Прак СРС	2ч 6ч	Знает: - правила техники защиты и нападения в игре футбола. Умеет: - правильно нападать и защищаться в игре футбол. Владеет: - правилами техники защиты и нападения в игре футбол.
Тема 17. Разучивание техники двухсторонней игры.			
Компетенции	ПК-20 – Способен давать рекомендации по выбору режима, определяет показания и противопоказания к назначению средства лечебной физкультуры, физиотерапии, средств немедикаментозной терапии, использовать основные курортные факторы при лечении взрослого населения и детей. ДПК-1 -- способен применять необходимые гимнастические упражнения физического воспитания для профилактики и лечения больных, знать принципы здорового образа жизни;		
РОд	РОд -1 Знает: -- средства лечебной физкультуры, упражнения для здорового образа жизни; Умеет: -- использовать полученные знания для здорового образа жизни, формировать навыки здорового образа жизни; - использовать гимнастические упражнения физического воспитания для профилактики и лечения больных. Владеет: -- способностью выполнять различные оздоровительные упражнения, необходимые в повседневной жизни;		

	-- способностью быть здоровым, крепким и соблюдать здоровый образ жизни.		
Цели темы	- воспитание коллективизма, товарищества, быстроты, выносливости и волевых качеств. (ПК-20, ДПК-1)		
РО темы (РОт)	Ле кц Пр ак СР С	2ч 6ч	Знает: - правила техники передачи мяча, ведения мяча и защиты игры футбола. Умеет: - правильно передавать, принимать мяч, вести и защищаться в игре футбол. Владеет: - правилами техники передачи мяча, нападений, ведения мяча, защиты футбола, способностью играть футбол.
Тема 18. Легкая атлетика. Разучивание техники на средние дистанции.			
Компетен ц.	ПК-22 -- Способен к обучению взрослого населения, детей правилам медицинского поведения, к проведению ими гигиенических процедур, к формированию навыков здорового образа жизни. ДПК-1 -- способен применять необходимые гимнастические упражнения физического воспитания для профилактики и лечения больных, знать принципы здорового образа жизни;		
РОд	РОд -2 Знает: -- принципы здорового образа жизни и упражнения для здорового образа жизни; Умеет: -- использовать средства лечебной физкультуры, формировать навыки здорового образа жизни; Владеет: -- способностью сохранять и укреплять здоровья, проводить гигиенические процедуры.		
Цели темы	-- освоение техники бега на средние дистанции и дойти до финиша на время.		
РО темы (РОт)	Лекц Прак СРС	2ч 6ч	Знает: - правила техники бега на средние дистанции. Умеет: - выдерживать дыхание на средние дистанции. Владеет: - способностью правильного дыхания при беге на средние дистанции.
Тема 19. Разучивание техники среднего старта и выход из старта.			
Компетен ц.	ПК-20 – Способен давать рекомендации по выбору режима, определяет показания и противопоказания к назначению средства лечебной физкультуры, физиотерапии, средств немедикаментозной терапии, использовать основные курортные факторы при лечении взрослого населения и детей.		

Род	Род -1 Знает: -- средства лечебной физкультуры, упражнения для здорового образа жизни; Умеет: -- использовать полученные знания для здорового образа жизни, формировать навыки здорового образа жизни; - использовать гимнастические упражнения физического воспитания для профилактики и лечения больных. Владеет: -- способностью выполнять различные оздоровительные упражнения, необходимые в повседневной жизни; -- способностью быть здоровым, крепким и соблюдать здоровый образ жизни.		
Цели темы	-- знать техники бега на средние дистанции: правильный выход со старта, дойти до финиша.		
Род темы (Рот)	Лекц Пр ак СР С	2ч 6ч	Знает: - правила техники бега на средние дистанции и выход из старта. Умеет: - выдерживать дыхание на средние дистанции. Владеет: - способностью правильного дыхания при беге на средние дистанции.
Тема 20. Разучивание техники бега по дистанции и финиширование.			
Компетенции	ПК-20 – Способен давать рекомендации по выбору режима, определяет показания и противопоказания к назначению средства лечебной физкультуры, физиотерапии, средств немедикаментозной терапии, использовать основные курортные факторы при лечении взрослого населения и детей. ПК-22 - - Способен к обучению взрослого населения, детей правилам медицинского поведения, к проведению ими гигиенических процедур, к формированию навыков здорового образа жизни.		
Род	Род -2 Знает: -- принципы здорового образа жизни и упражнения для здорового образа жизни; Умеет: -- использовать средства лечебной физкультуры, формировать навыки здорового образа жизни; Владеет: -- способностью сохранять и укреплять здоровья, проводить гигиенические процедуры.		
Цели темы	-- освоить техники бега на средние дистанции и дойти до финиша на время.		
Род темы (Рот)	Лекц Прак СРС	2ч 6ч	Знает: - правила техники бега на средние дистанции и выход из старта. Умеет: - выдерживать дыхание на средние дистанции. Владеет: - способностью правильного дыхания при беге на средние дистанции.
Тема 21. Разучивание техники бега на средние дистанции. (500м-девушки, 1000м-юноши)			
Компетенции	ПК-22 -- Способен к обучению взрослого населения, детей правилам медицинского поведения, к проведению ими гигиенических процедур, к формированию навыков здорового образа жизни. ДПК-1 -- способен применять		

	необходимые гимнастические упражнения физического воспитания для профилактики и лечения больных, знать принципы здорового образа жизни;		
РОд	РОд -2 Знает: -- принципы здорового образа жизни и упражнения для здорового образа жизни; Умеет: -- использовать средства лечебной физкультуры, формировать навыки здорового образа жизни; Владеет: -- способностью сохранять и укреплять здоровья, проводить гигиенические процедуры.		
Цели темы	-- освоение техники бега на средние дистанции: 500 м – девушки, 1000 м – юноши и дойти до финиша на время.		
РО темы (РОт)	Лекц Прак СРС	2ч 6ч	Знает: - правила техники бега на средние дистанции. Умеет: - выдерживать дыхание на средние дистанции. Владеет: - способностью правильного дыхания при беге на средние дистанции.
Тема 22. Разучивание техники бега на средние дистанции.			
Компетенции	ПК-20 – Способен давать рекомендации по выбору режима, определяет показания и противопоказания к назначению средства лечебной физкультуры, физиотерапии, средств немедикаментозной терапии, использовать основные курортные факторы при лечении взрослого населения и детей. ДПК-1 -- способен применять необходимые гимнастические упражнения физического воспитания для профилактики и лечения больных, знать принципы здорового образа жизни;		
РОд	РОд -1 Знает: -- средства лечебной физкультуры, упражнения для здорового образа жизни; Умеет: -- использовать полученные знания для здорового образа жизни, формировать навыки здорового образа жизни; - использовать гимнастические упражнения физического воспитания для профилактики и лечения больных. Владеет: -- способностью выполнять различные оздоровительные упражнения, необходимые в повседневной жизни; -- способностью быть здоровым, крепким и соблюдать здоровый образ жизни.		
Цели темы	-- освоение техники бега на средние дистанции: правильный выход из низкого старта, дойти до финиша на время.		
РО темы (РОт)	Лекц Прак СРС	2ч 6ч	Знает: - правила техники бега на средние дистанции. Умеет: - выдерживать дыхание на средние дистанции. Владеет: - способностью правильного дыхания при беге на средние дистанции.

Тема 23. Прием учебного норматива.			
Компетенции	ПК-20 – Способен давать рекомендации по выбору режима, определяет показания и противопоказания к назначению средства лечебной физкультуры, физиотерапии, средств немедикаментозной терапии, использовать основные курортные факторы при лечении взрослого населения и детей. ПК-22 - - Способен к обучению взрослого населения, детей правилам медицинского поведения, к проведению ими гигиенических процедур, к формированию навыков здорового образа жизни.		
РОд	РОд -2 Знает: -- принципы здорового образа жизни и упражнения для здорового образа жизни; Умеет: -- использовать средства лечебной физкультуры, формировать навыки здорового образа жизни; Владеет: -- способностью сохранять и укреплять здоровья, проводить гигиенические процедуры.		
Цели темы	-- освоение техники бега на средние дистанции. - воспитание коллективизма, товарищества, быстроты, ловкости, выносливости и волевых качеств.		
РО темы (РОт)	Ле кц Пр ак СР С	2ч 6ч	Знает: - правильно выйти из низкого старта, техники бега на средние дистанции, техники баскетбола, волейбола, футбола. Умеет: - бегать на средние дистанции и доходить до финиша, играть баскетбол, волейбол, футбол. Владеет: - способностью быстротой скорости, играть баскетбол, волейбол, футбол.
Тема 24. Прием учебного норматива.			
Компетенции	ПК-22 -- Способен к обучению взрослого населения, детей правилам медицинского поведения, к проведению ими гигиенических процедур, к формированию навыков здорового образа жизни. ДПК-1 -- способен применять необходимые гимнастические упражнения физического воспитания для профилактики и лечения больных, знать принципы здорового образа жизни;		
РОд	РОд -2 Знает: -- принципы здорового образа жизни и упражнения для здорового образа жизни; Умеет: -- использовать средства лечебной физкультуры, формировать навыки здорового образа жизни; Владеет: -- способностью сохранять и укреплять здоровья, проводить гигиенические процедуры.		
Цели темы	-- освоение техники бега на средние дистанции. - воспитание коллективизма, товарищества, быстроты, ловкости, выносливости и		

	волевых качеств.		
РО темы (РОт)	Лекц Прак СРС	2ч 6ч	Знает: - правильно выйти из низкого старта, техники бега на средние дистанции, техники баскетбола, волейбола, футбола. Умеет: - бежать на средние дистанции и доходить до финиша, играть баскетбол, волейбол, футбол. Владеет: - способностью быстротой скорости, играть баскетбол, волейбол, футбол.
Тема 25. Итоговое занятие			
Компетенции	ПК-20 – Способен давать рекомендации по выбору режима, определяет показания и противопоказания к назначению средства лечебной физкультуры, физиотерапии, средств немедикаментозной терапии, использовать основные курортные факторы при лечении взрослого населения и детей. ПК-22 -- Способен к обучению взрослого населения, детей правилам медицинского поведения, к проведению ими гигиенических процедур, к формированию навыков здорового образа жизни. ДПК-1 -- способен применять необходимые гимнастические упражнения физического воспитания для профилактики и лечения больных, знать принципы здорового образа жизни;		
РОд	РОд -1 Знает: -- средства лечебной физкультуры, упражнения для здорового образа жизни; Умеет: -- использовать полученные знания для здорового образа жизни, формировать навыки здорового образа жизни; - использовать гимнастические упражнения физического воспитания для профилактики и лечения больных. Владеет: -- способностью выполнять различные оздоровительные упражнения, необходимые в повседневной жизни; -- способностью быть здоровым, крепким и соблюдать здоровый образ жизни. РОд -2 Знает: -- принципы здорового образа жизни и упражнения для здорового образа жизни; Умеет: -- использовать средства лечебной физкультуры, формировать навыки здорового образа жизни; Владеет: -- способностью сохранять и укреплять здоровья, проводить гигиенические процедуры.		
Цели темы	- знать техники передачи, ведения, подачи, приема мяча и тактики нападений в игре баскетбола, волейбола, футбола и освоение техники бега на средние дистанции.		
РО темы (РОт)	Лекц Прак СРС	2ч 6ч	Знает: - правильно выйти из низкого старта, техники бега на средние дистанции, техники баскетбола, волейбола, футбола. Умеет: - бежать на средние дистанции и доходить до финиша, играть баскетбол, волейбол, футбол. Владеет: - способностью быстротой скорости, способностью играть баскетбол, волейбол, футбол.

11. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

I. Основная:

1. Матвеев Л.П. и Новиков А.Д. Теория жана методика физического воспитания. Книга для институтов физического воспитания. Москва, 2000 г.
2. Упражнения и нормативы для средних специальных учебных заведений по контролю оценивания подготовки физического воспитания. Москва. 2001 г.
3. Программа физического воспитания. Москва, 2003 г.

II. Дополнительные:

1. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. Москва, 2008г.
2. Иванов В.С. Коллегорский В.В. Москва, 2009г.
3. Портных Ю.И. Методика проведения занятий и спортивные игры.

Москва «Физкультура и спорт»,

12. Политика выставления баллов.

Экзамен (зачет) – если студент за семестр набирает баллы:

00-60 балл – “2” -- “**неудовлетворительно**”.

61-75 -- балл – “3” – “**удовлетворительно**”.

76-87 -- балл – “4” -- “**хорошо**”.

87-100 – балл – “5” -- “**отлично**”.

1-модуль - текущий контроль –20 б + рубежный контроль – 10 б = 30 б,

2-модуль то же самое – 30 б, итоговый контроль –40 б, всего 100 баллов.

13. Оценочные средства. (вопросы, задания, тесты, рефераты, нормативы).

Студент получает баллы по всем видам занятия.

На практических занятиях за одевание спортивной одежды, за участие на занятиях, за активность, за правильное выполнение заданий, за домашнее задание.

СРС задание по плану: написать реферат, тесты, контрольные нормативы.

Рубежный контроль –10 баллов, за сдачи нормативов вовремя.

В результате освоения физического воспитания студенты сдают зачетные нормативы, ставится зачет.

Студент получает зачет, если:

- освоил полностью учебную программу;
- присутствовал на занятиях и не опоздал;
- успешно выполнил заданные упражнения и нормативы на занятиях;
- проходил по текущему и рубежному контролям,
- выполнил СРС задания активно и ответил на все вопросы;
- во время занятия не мешал другим студентам;
- качественно, точно, своевременно выполнил задания.

Текущий и рубежный контроль.

Результаты текущего контроля на практических занятиях: сдача контрольных

нормативов, рефератов, выполнение упражнений на каждый вид спорта. По итогам текущего контроля проводятся рубежный контроль: 1- модуль и 2- модуль. Оценивается по шкале максимальный 30 баллов. Результаты контроля ставятся в Ebilim . Итоговый контроль -- 40 баллов.

Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Занятия по физическому воспитанию проводятся в спортивных площадках и спортивных залах по видам легкая атлетика, баскетбол, волейбол, гимнастика, футбол, национальные игры.

Спортивный инвентарь и сооружения:

1. Секундомер
2. Метр
3. Свисток
4. Волейбольный мяч
5. Баскетбольный мяч
6. Футбольный мяч
7. Эстафетные палочки

Зачетные нормативы для девушек 1

№	Тесты	Оценивание студентов по баллам				
		30 балл	24 балл	21 балл	19 балл	16 балл
1	Бег на 100 м (сек)	16,5	16,8	17,0	17,3	17,5
2	Прыжок в длину с места (м.см)	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40
3	Подтягивание на перекладине: высота 70 см	30	25	20	18	15
4	Приседание на обеих ногах. 1 минута	55	50	45	40	35
5	Прыжок со скакалкой на месте 1 минута	140	130	120	110	100
6	Бросок в корзину в баскетболе со штрафной зоны. 6 разов.	5	4	3	2	1

Зачетные нормативы для девушек 2

№	Тесты	Оценивание студентов по баллам				
		30 балл	24 балл	21 балл	19 балл	16 балл
1	Бег на 100 м (сек)	16,0	16,5	16,8	17,0	17,3
2	Кросс 500 м (минута, секунда)	1 м 50	1 м 55 с	2, 0 м	2 м 05 с	2 м 10 с

		с				
3	Кросс 200 м (минута, секунда)	11,00	11,30	12,00	12,30	13,00
4	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	3,60	3.50	3,40	3.30	3,20
5	Приседание на одной (правый, левый)	7-7	6-6	5-5	4-4	3-3
6	Отжимание от пола	15	14	13	12	10
7	Поднимание туловище из положения лежа на спине	50	45	40	35	30
8	Передача мяча снизу. Сбоку, сверзу в волейболе (6 подача)	5	4	3	2	1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ, ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И ИННОВАЦИЙ
КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Ошский международный медицинский университет

Медицинский факультет



Кафедра естественно-гуманитарных дисциплин

«УТВЕРЖДАЮ»

председатель УМС ОИМУ

к.б.н. Орунбаева Б.М.

«РАССМОТРЕНО»

на засед. каф. прот. № 2 от 21.07.2025 г.

зав. каф. Юсупова Р.О. к.филос.н.,

Юсупова Р.О.

**ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ
СИЛЛАБУС (SYLLABUS)**

по дисциплине: «Физическая культура»
для студентов, обучающихся по направлению:
«560001 – Лечебное дело»

Всего 120, курс-1, семестр -1, 3

Общая трудоемкость-120 часов, в том числе:

Всего аудиторных часов -60 (практических -30ч.)

СРС -30 часов

зачет -1 семестр

Данные о преподавателе: Ниязбеков Б. Н.

Дата: 2025-2026 учебный год

г. Ош-2025 г.

1. Цель дисциплины

- а) Воспитание всесторонне развитых студентов, способных самостоятельно получить знание, обладающих общими и профессиональными компетенциями, высокой морали, культуры и научным ценностям.
- б) Подготовка широко образованных, социально активных, здоровых, осознающих физическое воспитание как предмет повседневной жизни, любящих свою профессию, квалифицированных специалистов.

2. Результаты обучения и компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины «Физическое воспитание»

В результате изучения дисциплины студент достигнет следующих **результатов обучения (РОд)**, соответствующих ожидаемым **результатам освоения образовательной программы (РОоп)** и заданным для дисциплины **компетенциям**:

Код РООП и его формулировка	Компетенции ООП и его формулировка	Код РО дисциплины (РОд) и его формулировка
РОоп-3: Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе принятых морально-правовых норм общества; РОоп-6: Умеет применить базовые знания в области профилактической деятельности для решения профессиональных задач и организацию защиты населения при возможных природных, медико-социальных угрозах, стихийных бедствиях; РОоп-7: Умеет применить базовые знания в области диагностической	ПК-1- способен и готов соблюдать правила врачебной этики, законы и нормативные акты по работе с конфиденциальной информацией, сохранять врачебную тайну; ПК-11- способен и готов проводить среди населения санитарно просветительную работу по устранению модифицированных факторов риска развития заболеваний, давать рекомендации по здоровому питанию; ПК-15- способен и готов анализировать закономерности функционирования отдельных органов и систем, использовать знания анатомо-физиологических особенностей, основные методики клинко-лабораторного обследования и оценки функционального состояния организма взрослого человека и детей, для своевременной диагностики заболеваний и патологических процессов;	РОд -1 Знает: -- средства лечебной физкультуры, упражнения для здорового образа жизни; (ДПК-1) Умеет: -- использовать полученные знания для здорового образа жизни, формировать навыки здорового образа жизни; (ДПК-1) - использовать гимнастические упражнения физического воспитания для профилактики и лечения больных. (ДПК-1). Владеет: -- способностью выполнять различные оздоровительные упражнения, необходимые в повседневной жизни; (ДПК-1) -- владеет способностью быть здоровым, крепким и соблюдать здоровый образ жизни. (ДПК-1). РОд -2 - Знает: -- принципы здорового образа жизни; (ДПК-2). Умеет: -- использовать средства лечебной физкультуры, формировать навыки здорового образа жизни; (ДПК-2, ДПК-3) Владеет: -- способностью сохранять и укреплять здоровья, проводить гигиенические процедуры; (ДПК-3)

деятельности для решения профессиональных задач	ДПК-1 -- способен применять необходимые гимнастические упражнения физического воспитания для профилактики и лечения больных, знать принципы здорового образа жизни; ДПК-2 -- Способен к обучению взрослого населения, детей правилам медицинского поведения, к проведению ими гигиенических процедур, к формированию навыков здорового образа жизни. ДПК-3 – Способен давать рекомендации по выбору режима, определяет показания и противопоказания к назначению средства лечебной физкультуры, физиотерапии, средств немедикаментозной терапии, использовать основные курортные факторы при лечении взрослого населения и детей.	
--	---	--

3. Пререквизиты: школьная программы физического воспитания, спортивные клубы.

4. Постреквизиты: современная физическое воспитание в Кыргызстане, физическое воспитание и его задачи.

5. Технологическая карта дисциплины

Модуль	Аудиторных	СРС	Лекция		Практика		Экзамен		Балл Всего
			час	балл	Час	балл	Час	балл	

1-курс	30 ч.	30 ч.			30ч.		40		100 б.
Всего:	30 ч	30 ч.			30ч.		40		100 б.

6. Карта накопления баллов по дисциплине

	Модуль 1 (30б)													
														РК-1 (норм.) 30 б
	Лекц		Практ		СРС			Лек		Прак		СРС		
Темы	ч	б	ч	б	ч	б	Темы	Ч	б	Ч	Б	Ч	б	
Т-1	-	-	2				Т-9			2				
Т-2	-	-	2				Т-10	-	-	2				
Т-3	-	-	2				Т-11	-	-	2				
Т-4			2				Т-12	-	-	2				
Т-5	-	-	2				Т-13			2				
Т-6	-		2				Т-14	-	-	2				
Т-7	-		2				Т-15	-	-	2				
Т-8	-		2											
Всего										30 ч.				зачет

	Модуль 2 (30б)													
														РК-2
	Лекц		Практ		СРС			Лек		Прак		СРС		30б
Темы	ч	б	ч	б	ч	б	Темы	Ч	б	Ч	б	Ч	б	
Т-17	-		2				Т-26			2				
Т-18	-	-	2				Т-27			2				
Т-19	-	-	2				Т-28			2				
Т-20	-	-	2				Т-29			2				
Т-21	-	-	2				Т-30			2				
Т-22	-	-	2											
Т-23	-	-	2											

Т-24	-	-	2											
Т-25	-	-	2											
Всего										30ч				зачет

7. Программа дисциплины «Физического воспитания»

Легкая атлетика. Техника бега.

Легкая атлетика в системе физического воспитания Кыргызской Республики. Краткие сведения о развитии легкой атлетики в КР. Роль и значение легкой атлетики в профессионально-прикладной физической подготовке учащихся применительно к профилю специальности. Классификация видов легкой атлетики. Одежда, обувь, инвентарь и места занятий. Особенности личной гигиены легкоатлета. Предупреждение травм. Организация самостоятельных занятий. Требования программы и нормативы по легкой атлетике. Правила соревнований. Техника бега на 100 м, 500 м, 1000 м, марш-броски на 3000 м. юношам и на 2000м. девушкам. Правила судейства по различным видам спорта в легкой атлетике.

Баскетбол. Техника игры.

Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки, повышение эмоциональности учебно-тренировочных занятий, активного отдыха. Особенности регулирования физической нагрузки при занятиях спортивными играми. Личная гигиена, одежда, обувь. Профилактика спортивного травматизма. Места занятий.

Техника игры в нападение: перемещения, бег обычными и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину. Техника игры в защите: перемещения, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед. Техника овладения мячом: перехваты, вырывания и выбивание мяча.

Волейбол. Техника игры.

Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки, повышение эмоциональности учебно-тренировочных занятий, активного отдыха. Особенности регулирования физической нагрузки при занятиях спортивными играми. Личная гигиена, одежда, обувь. Профилактика спортивного травматизма. Места занятий. Техника игры в нападении, перемещении, бега обычными и приставными шагами с изменением направления, скорости, старта, прыжка, остановки, поворота. Владение

мячом: ловля и передача на месте и в движении, подача правой и левой рукой на месте и в движении. Техника игры в защите: перемещения, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед. Техника овладения мячом: перехваты, вырывания и выбивание мяча.

Футбол. Совершенствование техники игры.

Техника игры в нападении, перемещении, бега обычными и приставными шагами с изменением направления, скорости, старта, прыжка, остановки, поворота. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, подача правой и левой рукой на месте и в движении. Техника игры в защите: перемещения, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед. Техника овладения мячом: перехваты, вырывания и выбивание мяча. Правила судейства. Подсчет очков.

8. Календарно-тематический план по видам занятий с указанием недели, темы

« Физическая культура»

№	Наименование темы	Количество часов			Образовательные технологии	Оценочные средства
		Пра к	СРС	Всего		
1	Легкая атлетика. Разучивание техники на средние дистанции.	2		2	Объяснение техники нападений.	Освоение техники нападений
2	Разучивание техники среднего старта и выход со старта.	2		2	Показ, объяснение	Правильная передача и прием мяча двумя руками от груди
3	Разучивание техники бега по дистанции и финиширование.	2		2	Игра в баскетбол	Правильное выполнение техники баскетбола
4	Разучивание техники бега на средние дистанции. (500 м дев), (1000м юноши).	2		2	Объяснение техники защиты	Освоение техники защиты в баскетболе
5	Прием учебного норматива.	2		2	Показ, объяснение	Выполнение техники двухсторонней игры.
6	Прием учебного норматива. (500 м дев), (1000м юноши) на время.	2		2	Контрольные нормативы	Сдача нормативов
7	Контрольный урок.	2		2	Показ приема мяча снизу от сетки	Освоение техники приема мяча снизу от сетки
8	Настольный теннис. Техника стойки игры , передвижения.	2		2	Показ, объяснение	Выполнение техники подачи с боку и сверху

9	Изучение техники стойки игры. Изучение способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Изучение передвижений : бесшажные, прыжки, рывки.	2		2	Объяснение техники и тактики напад	Выполнение техники и тактики нападений
10	Совершенствование способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Совершенствование передвижений : бесшажные, прыжки, рывки	2		2	Объяснение техники	Освоение техники командной защиты.
11	Техника приемов, подачи настольного тенниса. Изучение технических приемов: подачи ,подрезка, срезка, накат, топ-спин, топс-удар, сеча).	2		2	Показ, объяснение	Выполнение техники двухсторонней игры.
12	Изучение подачи и приема мяча. Изучение технических приемов: подрезка, срезка, накат, топ-спин, топс-удар, сеча.	2		2	Контрольные нормативы	Сдача нормативов
13	Совершенствование подачи и приема мяча. Совершенствование технических приемов.(подрезка, срезка, накат, топ-спин, топс-удар, сеча).	2		2	Рассказ про футбол	Знание по теме, контрольные вопросы
14	Двусторонняя игра. Изучение тактики игры, стилей игры.	2		2	Показ техники ведения и передачи мяча	Освоение техники
15	Настольный теннис. Техника стойки игры , передвижения.	2		2	Показ техники передачи мяча.	Правильная передача мяча
	Всего 1-модуль	30		30		
	Итого:	30ч		30 ч		

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

I. Основная:

4. Матвеев Л.П. и Новиков А.Д. Теория жана методика физического воспитания. Книга для институтов физического воспитания. Москва, 2000 г.
5. Упражнения и нормативы для средних специальных учебных заведений по контролю оценивания подготовки физического воспитания. Москва. 2001 г.

6. Программа физического воспитания. Москва, 2003 г.

II. Дополнительные:

1. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. Москва, 2008г.
2. Иванов В.С. Коллегорский В.В. Москва, 2009г.
3. Портных Ю.И. Методика проведения занятий и спортивные игры.
Москва «Физкультура и спорт»,

10. Политика выставления баллов.

Экзамен (зачет) – если студент за семестр набирает баллы:

00-60 балл – “2” -- “**неудовлетворительно**”.

61-75 -- балл – “3” – “**удовлетворительно**”.

76-87 -- балл – “4” -- “**хорошо**”.

87-100 – балл – “5” -- “**отлично**”.

1-модуль - текущий контроль –20 б + рубежный контроль – 10 б = 30 б,

2-модуль то же самое – 30 б, итоговый контроль –40 б, всего 100 баллов.

11. Оценочные средства. (вопросы, задания, тесты, рефераты, нормативы).

Студент получает баллы по всем видам занятия.

На практических занятиях за одевание спортивной одежды, за участие на занятиях, за активность, за правильное выполнение заданий, за домашнее задание.

СРС задание по плану: написать реферат, тесты, контрольные нормативы.

Рубежный контроль –10 баллов, за сдачи нормативов вовремя.

В результате освоения физического воспитания студенты сдают зачетные нормативы, ставится зачет.

Студент получает зачет, если:

- освоил полностью учебную программу;
- присутствовал на занятиях и не опоздал;
- успешно выполнил заданные упражнения и нормативы на занятиях;
- проходил по текущему и рубежному контролям,
- выполнил СРС задания и активно и ответил на все вопросы;
- во время занятия не мешал другим студентам;
- качественно, точно, своевременно выполнил задания.

Текущий и рубежный контроль.

Результаты текущего контроля на практических занятиях: сдача контрольных нормативов, рефератов, выполнение упражнений на каждый вид спорта. По итогам текущего контроля проводятся рубежный контроль: 1- модуль и 2- модуль. Оценивается по шкале максимальный 30 балл. Результаты контроля ставится в Ebilim . Итоговый контроль -- 40 баллов.

Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Занятия по физическому воспитанию проводятся в спортивных площадках и спортивных залах по видам легкая атлетика, баскетбол, волейбол, гимнастика, футбол, национальные игры.

Спортивный инвентарь и сооружения:

8. Секундомер
9. Метр
10. Свисток
11. Волейбольный мяч
12. Баскетбольный мяч
13. Футбольный мяч
14. Эстафетные палочки

Зачетные нормативы для девушек 1

№	Тесты	Оценивание студентов побаллам				
		30 балл	24 балл	21 балл	19 балл	16 балл
1	Бег на 100 м (сек)	16,5	16,8	17,0	17,3	17,5
2	Прыжок в длину с места (м.см)	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40
3	Подтягивание на перекладине: высота 70 см	30	25	20	18	15
4	Приседание на обоих ногах. 1 минута	55	50	45	40	35
5	Прыжок со скакалкада на месте 1 минута	140	130	120	110	100
6	Бросок в корзину в баскетболе со штрафной зоны. 6 разов.	5	4	3	2	1

Зачетные нормативы для девушек 2

№	Тесты	Оценивание студентов побаллам				
		30 балл	24 балл	21 балл	19 балл	16 балл
1	Бег на 100 м (сек)	16,0	16,5	16,8	17,0	17,3
2	Кросс 500 м (минута, секунда)	1 м 50 с	1 м 55 с	2, 0 м	2 м 05 с	2 м 10 с
3	Кросс 200 м (минута, секунда)	11,00	11,30	12,00	12,30	13,00
4	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	3,60	3,50	3,40	3,30	3,20
5	Приседание на одной (правый, левый)	7-7	6-6	5-5	4-4	3-3
6	Отжимание от пола	15	14	13	12	10
7	Поднимание туловище из положения лежа на спине	50	45	40	35	30
8	Передача мяча снизу. Сбоку, сверху в волейболе (6 подача)	5	4	3	2	1