МИНИСТЕРСТВО НАУКИ, ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И ИННОВАЦИЙ КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Ошский международный медицинский университет

Медицинский факультет



Кафедра естественно-гуманитарных дисциплин

«УТВЕРЖДАЮ» председатель УМС ОММУ к.б.н. Орунбаева Б.М.

«PACCMOTPEHO»

на засед. каф. прот. № 2 от "05.32025 г. зав. каф. Сосупова 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»		«Утверждено»				
на заседани	и кафедры, протокол №	Председатель У	MC OMMY			
от " "	2025 г.	Орунба	аева Б. М.			
зав.каф	к.филос., ст.п. Р. О. Юсупова.	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	Лек	сция	Практика		CPC		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 ос	новании ООП,	утвержденный	Ученым	и Советом
Ошского международного медицинского	университета,	протокол № с	от " "	2025 г.

Составил: Ниязбеков Б. Н.

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 анатомо-физиологических особенностей, основные методики клинико-лабораторного обследования и оценки функционального состояния организма взрослого человека и детей, для своевременной диагностики заболеваний и патологических процессов;

Результаты обучения:

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

POoon-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:

_	Компетенции ООП и его формулировка	Код РО дисциплины (РОд) и его формулировка
	ПК-1- способен и готов соблюдать правила врачебной	

реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе принятых морально-правовых норм общества;

этики, законы и нормативные акты по работе с конфиденциальной информацией, сохранять врачебную тайну;

РОд-1: способен и готов формирование общей физической подготовленности, необходимой для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.

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

проводить среди населения санитарно просветительную работу по устранению модифицированных факторов риска развития заболеваний, давать рекомендации по здоровому питанию;

ПК-11- способен и готов

РОд-2: развитие профессиональноприкладных физических качеств, важных для работы в медицине (выносливость, стрессоустойчивость, координация, ловкость, реакция и др.).

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

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

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

№		Компетенции			
	Наименование темы	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	+		+	2
	технических приемов: подачи ,подрезка, срезка, накат, топ-				
	спин, топс-удар, сеча).				
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

№		Компетенции			
	Наименование темы	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 скаклку.	+	+	+	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, гирями, 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.	+	+	+	3
12	Упражнения с гимнастической палкой. палку вверх, поднятся 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
	Bcero:	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 стороной 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
	Bcero:	13	4	15	32

5. Технологическая карта дисциплины

Модуль	Аудито рных	CPC	Лек	Лекция		ика	Экз	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

						Mo	одуль 1 (3	30б)							
														РК-1 (норм.)	
	Лек	Щ	Пр	акт	CP	С		Лен	¢	Прак		CPC		30 6	
Темы	ч	б	ч	б	Ч	б	Темы	Ч	б	Ч	Б	Ч	б		
T-1	 	-	2				T-9			2					
T-2	-	-	2				T-10	-	-	2					
T-3	-	-	2				T-11	-	-	2					
T-4			2				T-12	-	-	2					
T-5	-	-	2				T-13			2					
T-6	-		2				T-14	-	-	2					
T-7	-		2				T-15	-	-	2					
T-8	-		2												
Всего										30 ч.				зачет	

						M	одуль 2 (306)						
														РК-2
	Лекц 1		Пр	Практ СРС		C		Лек		Прак		СРС		306
Темы	ч	б	Ч	б	Ч	б	Темы	Ч	б	Ч	б	Ч	б	
T-17	-		2				T-26			2				
T-18	-	-	2				T-27			2				
T-19	-	-	2				T-28			2				
T-20	-	-	2				T-29			2				
T-21	-	-	2				T-30			2				
T-22	-	-	2											
T-23	-	-	2											
T-24	-	-	2											
T-25	-	-	2											
Всего										30ч				зачет

7. Тематический план распределения часов по видам занятий дисциплины

« Физическая культура»

1 -семестр

		Коли	чество	часов	Образовател	Оценочные средства
№	Наименование темы	Пра к	CPC	Всего	ьные технологии	
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, обьяснение	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	Обьяснение 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	Обьяснение 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	0		
	Итого:	30ч	30	0 ч		

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

		Коли	чество	часов	Образовател	Оценочные средства
№	Наименование темы	Пра к	CPC	Всего	ьные технологии	
1	Обучение положению рук, ног, туловища и движений ими.	2		2	Обьяснение техники нападений.	Освоение техники нападений
2	Обучение гимнастическим и акробатическим упражнениям.	2		2	Показ, обьяснение	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	Обьяснение 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 медикобиологические 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	2	2	Обьяснение	Выполнение техники
	оздоровительной ходьбой и бегом.			техники и	и тактики нападений
	Методика применения			тактики напад	
	оздоровительной ходьбы и бега.				
	Практические рекомендации				
	занимающимся оздоровительной				
	ходьбой и бегом.				
10	Основы занятий с отягощениями.	2	2	Обьяснение	Освоение техники
	Комплексы упражнений с			техники	командной защиты.
	собственным весом, гантелями,				
	гирями, штангой, направленные на				
	развитие силовых способностей.				
	Методики их применения.				
11	Групповые упражнения на	2	2	Показ,	Выполнение техники
11	гимнастической скамейке. поворот	_		объяснение	Dinomicine teamin
	налево, руки на плечи впереди			OOBNOTICITIE	
	стоящему. медленное приседание.				
	•				
12	медленное приседание.	2	2	Покез	Риновночно жазуууу
12	Упражнения с гимнастической		4	Показ,	Выполнение техники
	палкой. палку вверх, поднятся на			объяснение	
	носки. присед, руки скрестно, левая				
12	над правой, палку перед грудью.	2		П	D
13	Комплекс упражнений для	2	2	Показ,	Выполнение техники
	укрепления мышц спины и			обьяснение	
	брюшного пресса. лёжа на спине,				
	колени к груди, обхватив их				
	руками. оторвать плечи от пола				
	(вдох).	_			
14	Комплексы акробатических	2	2	Показ,	Освоение техники
	упражнений. равновесие			обьяснение	
	(«ласточка») на правой (левой) ноге,				
	руки вверх, в стороны, держать.				
	Упор присев и кувырок вперед в				
	упор, присев скрестно.				
15	Итоговое занятие.	2	2	Показ,	Выполнение техники
				обьяснение	
	Всего:	30	30		
	Итого:	30ч	30 ч		

Тематический план распределения часов по видам занятий дисциплины 3 -семестр

		Коли	ичество	часов	Образовател	Оценочные средства
№	Наименование темы	Пра	СРС	Всего	ьные технологии	
1	Баскетбол. Разучивание техники нападений.	2		2	Обьяснение 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	Обьяснение 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	Обьяснение техники и тактики напад	Выполнение техники и тактики нападений
10	Разучивание техники командной защиты.	2		2	Обьяснение 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	2	2	Показ,	Выполнение техники
	держания ракетки: горизонтальная			обьяснение	
	хватка, вертикальная хватка.				
	Совершенствование передвижений:				
	бесшажные, прыжки, рывки				
	Всего:	30	30		
	Итого:	30ч	30 ч		

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

		Колі	ичество	часов	Образовател	Оценочные средства
№	Наименование темы	Пра	СРС	Всего	ьные технологии	
1	Футбол. Общая физическая подготовка.	2		2	Обьяснение техники нападений.	Освоение техники нападений
2	Разучивание техники ведения и передачи мяча.	2		2	Показ, обьяснение	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	Обьяснение 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	Обьяснение 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, маршброски 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. Ба	аскетбол	ı. Pa	зучивание техники нападений.		
Компе- тенции	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				
Цели темы	Владее гигиент	здорового образа жизни; Владеет: способностью сохранять и укреплять здоровья, проводить гигиенические процедуры. - освоить техники нападений в баскетболе и играть баскетбол по правилам.			
· 		(ДПК	<u> </u>		
Результат обучения темы (РОт)	Лекц. Прак СРС	- 1) 1			
Тема 2. Ра	зучиван	ие те	хники передачи мяча двумя руками от груди и прием мяча.		
Компетен ции	отделы особені функци	ных носте іоналі	собен и готов анализировать закономерности функционирования органов и систем, использовать знания анатомо-физиологических й, основные методики клинико-лабораторного обследования и оценки ьного состояния организма взрослого человека и детей, для ой диагностики заболеваний и патологических процессов;		

	поведе	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 жизн Умеет: использовать полученные знания для здорового образа жизни; использовать гимнастические упражнения физического воспитания д профилактики и лечения больны Владеет: способностью выполнять различные оздоровительные упражнени необходимые в повседневной жизни; способностью быть здоровым, крепким и соблюдать здоровый образ жизни					
Цели темы			воить техники приема и передачи мяча двумя руками в баскетболе, вумя руками. (ПК-15, ДПК-22)			
Результат обучения темы (РОт)	Лекц. Прак СРС	24 64	 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. Ра	зучиван	ие те	хники игры в баскетболе.			
Компетен ции	против средсти при леч ДПК-1 физиче	опока з неме нении еского	собен давать рекомендации по выбору режима, определяет показания и зания к назначению средства лечебной физкультуры, физиотерапии, едикаментозной терапии, использовать основные курортные факторы взрослого населения и детей. способен применять необходимые гимнастические упражнения воспитания для профилактики и лечения больных, знать принципы браза 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	спосооностью оыть здоровым, крепким и соолюдать здоровыи оораз жизни. - оосвоить техники игры баскетбола, воспитание коллективизвма и товарищества. (ДПК-3, ДПК-1)					

Результат	Лекц.		Знает: - правила техники игры баскетбола.		
обучения	Прак		Умеет: - правильно принимать, передать, вести мяч и бросать в		
темы	CPC	2ч	корзину в игре баскетбола.		
(РОт)		6ч	Владеет: - правилами техники баскетбола, способностью играть		
			баскетбол.		
Тема 4. Ра	 зучиван	ие те	хники защиты в баскетболе.		
Компе-	ДПК-3	– Спо	особен давать рекомендации по выбору режима, определяет показания и		
тенции	противопоказания к назначению средства лечебной физкультуры, физиотерапии				
	средств	неме	едикаментозной терапии, использовать основные курортные факторы		
	при леч	ении	взрослого населения и детей.		
	дпк-	2 0	Способен к обучению взрослого населения, детей правилам		
	медици	нског	го поведения, к проведению ими гигиенических процедур, к		
	формир	овані	ию навыков здорового образа жизни.		
	РОд -	-2			
РОд	Знает:	при	инципы здорового образа жизни и упражнения для здорового образа		
	жизни;				
	Умеет:	И	спользовать средства лечебной физкультуры, формировать навыки		
	здорового образа жизни;				
	Владее	т: -	- способностью сохранять и укреплять здоровья, проводит		
	гигиенические процедуры.				
Цели темы	- воспитание коллективизма, товарищества, ловкости, быстроты, волевых качеств.				
	(ДПК-3	, ДПР	⟨⟨-2⟩		
Резуль тат	Лекц		Знает: - правила техники защиты игры баскетбола.		
обучения	Прак Умеет: - правильно защищаться в игре баскетбол.				
ооучения	прак	_	Умеет: - правильно защищаться в игре баскетбол.		
· ·	Прак СРС	2ч	Умеет: - правильно защищаться в игре баскетбол. Владеет: - правилами техники защиты баскетбола, способностью		
темы (РОт)	_	2ч 6ч	<u> </u>		
темы (РОт)	CPC	6ч	Владеет: - правилами техники защиты баскетбола, способностью		
темы (РОт)	СРС зучиван	6ч ие те	Владеет: - правилами техники защиты баскетбола, способностью играть баскетбол.		
темы (РОт) Тема 5. Ра	СРС зучиван ДПК-3 поведен	6ч ие те : Сп	Владеет: - правилами техники защиты баскетбола, способностью играть баскетбол. хники двухсторонней игры. пособен к обучению взрослого населения, детей правилам медицинского		
темы (РОт) Тема 5. Ра Компе-	СРС зучиван ДПК-3 поведен здорово	6ч ие те Сг ния, к	Владеет: - правилами техники защиты баскетбола, способностью играть баскетбол. хники двухсторонней игры. пособен к обучению взрослого населения, детей правилам медицинского проведению ими гигиенических процедур, к формированию навыкогораза жизни.		
темы (РОт) Тема 5. Ра Компе-	СРС зучиван ДПК-3 поведен здорово ДПК-2	6ч Сг ния, к о го об	Владеет: - правилами техники защиты баскетбола, способностью играть баскетбол. хники двухсторонней игры. пособен к обучению взрослого населения, детей правилам медицинского проведению ими гигиенических процедур, к формированию навыкогораза жизни. способен применять необходимые гимнастические упражнения		
темы (РОт) Тема 5. Ра Компе-	СРС Зучиван ДПК-3 поведен здорово ДПК-2 физиче	6ч ие те Сг ния, к ого об	Владеет: - правилами техники защиты баскетбола, способностью играть баскетбол. хники двухсторонней игры. пособен к обучению взрослого населения, детей правилам медицинского проведению ими гигиенических процедур, к формированию навыкогораза жизни. способен применять необходимые гимнастические упражнения		
темы (РОт) Тема 5. Ра Компе- тенции	СРС Зучиван ДПК-3 поведен здорово ДПК-2 физиче	6ч Сг ния, к ого об ского	Владеет: - правилами техники защиты баскетбола, способностью играть баскетбол. хники двухсторонней игры. пособен к обучению взрослого населения, детей правилам медицинского проведению ими гигиенических процедур, к формированию навыкогораза жизни. способен применять необходимые гимнастические упражнения воспитания для профилактики и лечения больных, знать принципь		
темы (РОт) Тема 5. Ра Компе-	СРС Зучиван ДПК-3 поведен здорово ДПК-2 физиче здорово РОд -2	6ч ие те Сг ния , к рго об 2 ского рго об	Владеет: - правилами техники защиты баскетбола, способностью играть баскетбол. хники двухсторонней игры. пособен к обучению взрослого населения, детей правилам медицинского проведению ими гигиенических процедур, к формированию навыкогораза жизни. способен применять необходимые гимнастические упражнения воспитания для профилактики и лечения больных, знать принципь		
темы (РОт) Тема 5. Ра Компе- тенции	СРС Зучиван ДПК-3 поведен здорово ДПК-2 физиче здорово РОд -2 Знает: жизни;	6ч Сг При	Владеет: - правилами техники защиты баскетбола, способностью играть баскетбол. хники двухсторонней игры. пособен к обучению взрослого населения, детей правилам медицинского проведению ими гигиенических процедур, к формированию навыков браза жизни. способен применять необходимые гимнастические упражнения воспитания для профилактики и лечения больных, знать принципь браза жизни;		

	Влалее	Владеет: способностью сохранять и укреплять здоровья, проводить				
		гигиенические процедуры.				
TT						
Цели темы		- воспитание коллективизма, товарищества, ловкости, быстроты, выносливости и				
	волевы	іх кач	еств. (ДПК-3, ДПК-2)			
Результат	Лекц		Знает: - правила техники передачи мяча, нападений, приема мяча и			
обучения	Прак	_	защиты игры баскетбола.			
темы	CPC	2ч	Умеет: - правильно передавать, принимать мяч и защищаться в игре			
(РОт)		6ч	баскетбол.			
			Владеет: - правилами техники передачи мяча, нападений, приема			
			мяча, защиты баскетбола, способностью играть баскетбол.			
Тема 6. Кол	итрон и		nov			
Tema o. Ko	нтрольн	іыи у	pok.			
Компе-	ДПК-3	— Сп	особен давать рекомендации по выбору режима, определяет показания и			
тенции	против	опока	зания к назначению средства лечебной физкультуры, физиотерапии,			
	средсті	в неме	едикаментозной терапии, использовать основные курортные факторы			
	при леч	чении	взрослого населения и детей.			
	ДПК-1	ДПК-1 способен применять необходимые гимнастические упражнения				
	7 1	физического воспитания для профилактики и лечения больных, знать принципы				
	здоров	здорового образа жизни;				
	РОд -1					
РОд	Знает:	Знает: средства лечебной физкультуры, упражнения для здорового образа жизни;				
	Умеет	Умеет: использовать полученные знания для здорового образа жизни, формировать навыки здорового образа жизни; - использовать гимнастические упражнения физического воспитания для				
	формиј					
	- ис					
	профил					
			способностью выполнять различные оздоровительные упражнения,			
		необходимые в повседневной жизни;				
	спос	способностью быть здоровым, крепким и соблюдать здоровый образ жизни.				
Цели темы	- освое	ние те	ехники и тактики игры баскетбола, воспитание коллективизма,			
	товари	ществ	ва, ловкости, быстроты, выносливости и волевых качеств. (ДПК-3, ДПК-			
	1)					
Результат	Ле		Знает: - правила техники передачи мяча, нападений, приема мяча и			
обучения			защиты игры баскетбола.			
темы	кц. Пр 2	2 ч	Умеет: - правильно передавать, принимать мяч и защищаться в игре			
(РОт)	ак. 6	Ч	баскетбол.			
(101)	CP		Владеет: - правилами техники передачи мяча, нападений, приема			
	$\begin{bmatrix} \mathbf{C} \mathbf{I} \\ \mathbf{C} \end{bmatrix}$		мяча, защиты баскетбола, способностью играть баскетбол.			
			in in, suight ouckersona, encoonseible in purb suckerson.			
Тема 7. Вол	пейбол.	Разу	чивание техники приема мяча снизу от сетки.			
Компе-	ЛПК⁻3	Ст	особен давать рекомендации по выбору режима, определяет показания и			
WOMIIC-			взания к назначению средства лечебной физкультуры, физиотерапии,			
	противопоказания к назначению средства лечеоной физкультуры, физиотерании,					

Умеет: использовать полученные знания для здорового образа жи							
РОд -1 Знает: средства лечебной физкультуры, упражнения для здорового образа жи Умеет: использовать полученные знания для здорового образа жи							
РОд Знает: средства лечебной физкультуры, упражнения для здорового образа жи Умеет: использовать полученные знания для здорового образа жи							
Умеет: использовать полученные знания для здорового образа жи							
	Знает: средства лечебной физкультуры, упражнения для здорового образа жизни;						
формировать навыки здорового образа жизни:	Умеет: использовать полученные знания для здорового образа жизни, формировать навыки здорового образа жизни;						
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1							
- использовать гимнастические упражнения физического воспитания	- использовать гимнастические упражнения физического воспитания для						
	·						
Владеет: способностью выполнять различные оздоровительные упражно	ения.						
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)							
Gebonib Teximika inpuesia six ia emisy of cerkii, Boeimitainae ensibi besin. (21111 5)							
Резуль тат Ле Знает: - правила техники передачи мяча снизу от сетки в игре							
обучения кц волейбол. Умеет: - правильно							
темы Пр 2ч 6ч передавать мяч снизу от сетки в игре волейбол.							
(РОт) ак Владеет: - правилами техники передачи мяча снизу от сетки в	.						
СР игре волейбол.							
C mpe Bosiencoss.							
Тема 8. Разучивание техники подачи сбоку и сверху.							
Компе ДПК-3 Способен к обучению взрослого населения, детей правилам медицино	кого						
тенции поведения, к проведению ими гигиенических процедур, к формированию нав	ыков						
здорового образа жизни.							
ДПК-1 способен применять необходимые гимнастические упражн	ЛПК-1 способен применять необходимые гимпастицеские упражнения						
	физического воспитания для профилактики и лечения больных, знать принципы						
здорового образа жизни;							
no a							
	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 - освоить техники подачи сбоку и сверху в игре волейбол, воспитание силы воли	и						
темы товарищества. (ДПК-3, ДПК-1)							
1 , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,							
Резуль тат Ле Знает: - правила техники подачи сбоку и сверху в игре волейбол	I.						
обучения кц Умеет: - правильно подавать сбоку и сверху мяч в игре волейбо)Л.						
темы Пр 24 Владеет: - правилами техники подачи сбоку и сверху в игре							
(РОт) ак _{6ч} волейбол.							
CP CP							

Тема 9. Раз	зучивание техники и тактики нападений.				
Компе тенции	 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 Знает: - правила техники и тактики нападений волейбола. Умеет: - правильно нападать в игре волейбол. Владеет: - правилами техники нападений в игре волейбол.				
Тема 10. Р	 Разучивание техники командной защиты.				
Компетен ции	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.				

TT						
Цели	-		лейбол, разучивание командной защиты, воспитание волевых качеств и			
темы	товари	ществ	а. (ДПК-3,ДПК-2)			
	Ле		Знает: - правила техники командной защиты в игре волейбола.			
Результат	кц		Умеет: - правильно играть, защищатся командой в игре волейбол.			
обучения	$\left \frac{\mathbf{R}\mathbf{H}}{\mathbf{\Pi}\mathbf{p}} \right ^{2}$	2ч 6ч	Владеет: - правилами техники командной защиты в игре			
	-		•			
темы	ак		волейбол.			
(РОт)	CP					
	C					
Тема 11. 1	 Разуцир	ание т	гехники двухсторонней игры.			
Компетен			особен к обучению взрослого населения, детей правилам медицинского			
ции			проведению ими гигиенических процедур, к формированию навыков			
ции			раза жизни. ДПК-1 способен применять			
	необхо	димы	е гимнастические упражнения физического воспитания для			
	профи	лактин	ки и лечения больных, знать принципы здорового образа жизни;			
	РОд -	2				
	, ,		инципы здорового образа жизни и упражнения для здорового образа			
РОд		•	пнципы здорового оораза жизни и упражнения для здорового оораза			
- 71	жизни	;				
	Умеет	: и	спользовать средства лечебной физкультуры, формировать навыки			
	здоров	здорового образа жизни;				
	1					
		Владеет: способностью сохранять и укреплять здоровья, проводить				
	гигиен	гигиенические процедуры.				
Цели	- воспи	итание	коллективизма, товарищества, ловкости, быстроты, выносливости и			
темы	волевь	іх каче	еств. (ПК-22, ДПК-1)			
PO	Лекц		Знает: - правила техники передачи мяча, приема мяча и защиты			
темы	Прак		игры волейбола.			
(РОт)	CPC	2ч	Умеет: - правильно передавать, принимать мяч и защищаться в игре			
		6ч	волейбол.			
			Владеет: - правилами техники передачи мяча, нападений, приема			
			мяча, защиты волейбола, способностью играть волейбол.			
			•			
Тема 12. К	Сонтрол	ьный	урок.			
Компетен	пк эп	Спо	особен давать рекомендации по выбору режима, определяет показания и			
			зания к назначению средства лечебной физкультуры, физиотерапии,			
ции			едикаментозной терапии, использовать основные курортные факторы			
			взрослого населения и детей. ПК-22			
	_		обучению взрослого населения, детей правилам медицинского			
			проведению ими гигиенических процедур, к формированию навыков			
	здоров	вого об	браза жизни. ДПК-1 способен применять			
	необхо					
		профилактики и лечения больных, знать принципы здорового образа жизни;				

	PΩ	д -1						
РОд			едства лечебной физкультуры, упражнения для здорового образа жизни;					
- 7,		-	использовать полученные знания для здорового образа жизни,					
		Умеет: использовать полученные знания для здорового образа жизни, формировать навыки здорового образа жизни;						
	форм							
	•	- использовать гимнастические упражнения физического воспитания для						
		профилактики и лечения больных.						
		Владеет: способностью выполнять различные оздоровительные упражнения,						
			е в повседневной жизни;					
	сп	особно	стью быть здоровым, крепким и соблюдать здоровый образ жизни.					
	РОд	-2						
	Знае	г: при	инципы здорового образа жизни и упражнения для здорового образа					
	жизн	и;	Умеет: использовать средства лечебной					
	физк	ультурь	ı, формировать навыки здорового образа жизни; Владеет:					
			ю сохранять и укреплять здоровья, проводить гигиенические					
		едуры.						
	_							
Цели темы			ехники и тактики игры волейбола, воспитание коллективизма,					
	товар	оиществ	ва, ловкости, быстроты, выносливости и волевых качеств. (ПК-20, ПК-					
	22, Д	ПК-1)						
no.		1	La					
PO	Леки		Знает: - правила техники передачи мяча, приема мяча и защиты					
темы	Пран	2	игры волейбола.					
(PO _T)	CPC		Умеет: - правильно передавать, принимать мяч в игре волейетбол.					
		6ч	Владеет: - правилами техники передачи мяча, приема мяча,					
			волейбола, способностью играть волейбол.					
			я физическая подготовка.					
Компетен		ПК-20 – Способен давать рекомендации по выбору режима, определяет показания и						
ции	_		зания к назначению средства лечебной физкультуры, физиотерапии,					
	средо	тв неме	едикаментозной терапии, использовать основные курортные факторы					
	при л	при лечении взрослого населения и детей.						
	РОд	_1						
			едства лечебной физкультуры, упражнения для здорового образа жизни;					
РОд	Уме с	_	едства лечеоной физкультуры, упражнения для здорового образа жизни, использовать полученные знания для здорового образа жизни,					
		формировать навыки здорового образа жизни;						
			зовать гимнастические упражнения физического воспитания для					
		илактиі						
			способностью выполнять различные оздоровительные упражнения,					
		необходимые в повседневной жизни;						
			тью быть здоровым, крепким и соблюдать здоровый образ жизни.					
Цели темы	- BOC	питание	е силы воли, товарищества и коллективизма. (ПК-20)					
	По		Dygazi wanning Tayyuyay Ayerfaya					
ъ	Ле		Знает: - правила техники футбола.					
Результат	кц Пр	2ч	Умеет: - играть в команде.					
ы	ак	2ч 6ч	Владеет: - правилами техники футбола.					
обучения	an	J 1						

темы	CP						
	$\begin{bmatrix} \mathbf{C} \mathbf{I} \\ \mathbf{C} \end{bmatrix}$						
(РОт)							
Тема 14 P:	 	ние т	ехники ведения и передачи мяча.				
Компетен	ПК-22 Способен к обучению взрослого населения, детей правилам медицинского						
			к проведению ими гигиенических процедур, к формированию навыков				
ции			раза жизни.				
	-		1				
	РОд -2	2					
70	Знает: принципы здорового образа жизни и упражнения для здорового образа						
РОд	жизни;						
	Varoom		and we appear to an amount of the second of				
			спользовать средства лечебной физкультуры, формировать навыки				
	здоров	ого ос	браза жизни;				
	Владе	ет: (способностью сохранять и укреплять здоровья, проводить				
	гигиен	ическ	ие процедуры.				
Цели	- SHATE	теуш	ики ведения и передачи в игре футбол, воспитание силы воли и				
·							
темы	товари	ществ	id. (IIN-22)				
РО темы	Лекц		Знает: - правила техники ведения и передачи в игре футбол.				
(РОт)	Прак	2ч	Умеет: - правильно вести и передавать мяч в игре футбол.				
	CPC	6ч	Владеет: - правилами техники ведения и передачи в игре футбол.				
			in the first in th				
Тема 15. 1	Разучив	ание	гехники передачи мяча с внутренней и наружной стороной стопы.				
Компетен	ПК-20	– Спо	особен давать рекомендации по выбору режима, определяет показания и				
ции	против	вопока	зания к назначению средства лечебной физкультуры, физиотерапии,				
	средст	в неме	едикаментозной терапии, использовать основные курортные факторы				
	при ле	чении	взрослого населения и детей.				
	ппк-1	ППК 1 опособом примочет мосбующими ———————————————————————————————————					
	r 1	ДПК-1 способен применять необходимые гимнастические упражнения физического воспитания для профилактики и лечения больных, знать принципы здорового образа жизни;					
	_						
	РОд -1		~ V 1				
РОд		-	едства лечебной физкультуры, упражнения для здорового образа жизни;				
ТОД	Умеет		использовать полученные знания для здорового образа жизни,				
			ь навыки здорового образа жизни;				
			вовать гимнастические упражнения физического воспитания для				
	профи.						
			способностью выполнять различные оздоровительные упражнения,				
			е в повседневной жизни;				
	спос	обнос	тью быть здоровым, крепким и соблюдать здоровый образ жизни.				
Цели	- знаті	ь и ост	воить техники передачи мяча с внутренней и наружной стороной стопы.				
темы	(ПК-20						
1 CIVIDI	(1111, 20	,, ₄ ,,,,	· -/				

РО темы	-		Знает: - правила техники передачи мяча с внутренней и наружной		
(РОт)		24 64	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. Р	азучива	ние т	техники нападений и защиты.		
Компетен	ПК-20 — Способен давать рекомендации по выбору режима, определяет показания и				
ции	средств при леч - Спос поведен	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	Знает:	РОд -2 Знает: принципы здорового образа жизни и упражнения для здорового образа жизни;			
			спользовать средства лечебной физкультуры, формировать навыки браза жизни;		
		Владеет: способностью сохранять и укреплять здоровья, проводить гигиенические процедуры.			
Цели темы			ние техники защиты и нападений в футболе и играть футбол по илам, воспитание быстроты, волевых качеств и силы. (ПК-20, ПК-22)		
РО темы (РОт)	Лекц Прак СРС	Лекц Знает: - правила техники защиты и нападений в игре футбола. Прак 2ч Умеет: - правильно нападать и защищаться в игре футбол.			
Тема 17. I	Разучива	ание	техники двухсторонней игры.		
Компетен	ПК-20	– Спо	особен давать рекомендации по выбору режима, определяет показания и		
ции	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				
РОд	здорового образа жизни; РОд -1 Знает: средства лечебной физкультуры, упражнения для здорового образа жизни; Умеет: использовать полученные знания для здорового образа жизни, формировать навыки здорового образа жизни;				
	профил Владее	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;			

	сп	способностью быть здоровым, крепким и соблюдать здоровый образ жизни.				
Цели	- BOC	питани	е коллективизма, товарищества, быстроты, выносливости и волевых			
темы	каче	ств. (П	К-20, ДПК-1)			
РО темы	Ле		Знает: - правила техники передачи мяча, ведения мяча и защиты			
1 0 10.121	кц		игры футбола.			
(РОт)	Пр	2ч	Умеет: - правильно передавать, принимать мяч, вести и защищаться			
	ак	6ч	в игре футбол.			
	CP					
	C		Владеет: - правилами техники передачи мяча, нападений,			
			ведения мяча, защиты футбола, способностью играть футбол.			
Тема 18. Л	егкая	атлеті				
Компетен ц.	пове здор необ	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;				
	PΩπ	ı ₋ 2				
РОд	Знае	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	00	воение	техники бега на средние дистанции и дойти до финиша на время.			
темы						
РО темы	Лекі	ц	Знает: - правила техники бега на средние дистанции.			
	Прав		Умеет: - выдерживать дыхание на средние дистанции.			
(РОт)	CPC	6ч	Владеет: - способностью правильного дыхания при беге на средние			
			дистанции.			
Тема 19. Ра	 азучиі	 вание т	ехники среднего старта и выход из старта.			
Компетен			особен давать рекомендации по выбору режима, определяет показания и			
ц.			азания к назначению средства лечебной физкультуры, физиотерапии,			
щ•			едикаментозной терапии, использовать основные курортные факторы			
	при .	при лечении взрослого населения и детей.				

	РОд -1							
	Знает:	сред	ства лечебной физкультуры, упражнения для здорового образа жизни;					
РОд	Умеет	:	использовать полученные знания для здорового образа жизни,					
	форми	ровать	навыки здорового образа жизни;					
	- использовать гимнастические упражнения физического воспитания для							
	профилактики и лечения больных.							
	Владе	Владеет: способностью выполнять различные оздоровительные упражнения,						
	необходимые в повседневной жизни;							
	спос	обності	ью быть здоровым, крепким и соблюдать здоровый образ жизни.					
Цели	знаті	ь техни	ки бега на средние дистанции: правильный выход со старта, дойти до					
темы	финиш	ıa.						
РО темы	Ле		Знает: - правила техники бега на средние дистанции и выход из					
(РОт)	кц		старта.					
	Пр 2		Умеет: - выдерживать дыхание на средние дистанции.					
	ак 6° СР		Владеет: - способностью правильного дыхания при беге на средние					
	CP	'	дистанции.					
Тема 20. Ра	_	ние тех	ники бега по дистанции и финиширование.					
Компетен	ПК-20	– Спос	обен давать рекомендации по выбору режима, определяет показания и					
ции	против	вопоказ	ания к назначению средства лечебной физкультуры, физиотерапии,					
	_		икаментозной терапии, использовать основные курортные факторы					
	_		зрослого населения и детей. ПК-22 -					
	1 -		обучению взрослого населения, детей правилам медицинского					
	поведения, к проведению ими гигиенических процедур, к формированию навыков							
		здорового образа жизни.						
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·							
	РОд							
РОд	Знает:	прин	щипы здорового образа жизни и упражнения для здорового образа					
ТОД	жизни;	;						
	Умеет	: исі	пользовать средства лечебной физкультуры, формировать навыки					
			аза жизни;					
			способностью сохранять и укреплять здоровья, проводить					
Поли			е процедуры.					
Цели	ocec	лить тех	сники бега на средние дистанции и дойти до финиша на время.					
темы	TT		2					
РО темы	Лекц Прак	2ч	Знает: - правила техники бега на средние дистанции и выход из старта.					
(РОт)	CPC	2ч 6ч	Умеет: - выдерживать дыхание на средние дистанции.					
(2 0 1)			Владеет: - способностью правильного дыхания при беге на средние					
			дистанции.					
Тема 21. Ра	азучива	ние тех	ники бега на средние дистанции. (500м-девушки, 1000м-юноши)					
Компетен	ПК-22	Спо	собен к обучению взрослого населения, детей правилам медицинского					
ции	поведе	ния, к	проведению ими гигиенических процедур, к формированию навыков					
1	здорового образа жизни. ДПК-1 способен применять							

	необхо профил		не гимнастические упражнения физического воспитания для ки и лечения больных, знать принципы здорового образа жизни;										
РОд	Знает: жизни; Умеет: здоров	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											
		игиенические процедуры.											
Цели темы		- освоение техники бега на средние дистанции: 500 м – девушки, 1000 м – юноши дойти до финиша на время.											
РО темы (РОт)	Лекц Прак СРС	Прак 2ч Умеет: - выдерживать дыхание на средние дистанции.											
Тема 22. 1	Разучив	ание т	гехники бега на средние дистанции.										
Компетен			особен давать рекомендации по выбору режима, определяет показания и										
ции	средсти при леч ДПК-1 физиче	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 вдорового образа жизни;											
РОд	Умеета формиј - ис профиз Владес необхо	сровати спользпактии ст: сродимы	едства лечебной физкультуры, упражнения для здорового образа жизни; использовать полученные знания для здорового образа жизни, ь навыки здорового образа жизни; зовать гимнастические упражнения физического воспитания для ки и лечения больных. способностью выполнять различные оздоровительные упражнения, не в повседневной жизни; стью быть здоровым, крепким и соблюдать здоровый образ жизни.										
Цели	oce	воение	е техники бега на средние дистанции: правильный выход из низкого										
темы		освоение техники бега на средние дистанции: правильный выход из низкого старта, дойти до финиша на время.											
РО темы (РОт)	_	Su B	Внает: - правила техники бега на средние дистанции. Умеет: - выдерживать дыхание на средние дистанции. Владеет: - способностью правильного дыхания при беге на средние дистанции.										

Тема 23. 1	Прием	1 учебно	го норматива.
Компетен ции	прот сред при Сп пове	тивопока ств неме лечении пособен и едения, к	собен давать рекомендации по выбору режима, определяет показания и взания к назначению средства лечебной физкультуры, физиотерапии, едикаментозной терапии, использовать основные курортные факторы взрослого населения и детей. ПК-22 - к обучению взрослого населения, детей правилам медицинского проведению ими гигиенических процедур, к формированию навыков браза жизни.
РОд	Знас жизн	ни;	инципы здорового образа жизни и упражнения для здорового образа спользовать средства лечебной физкультуры, формировать навыки
Цели темы	Влад гиги ос	деет: - еническ своение	браза жизни; - способностью сохранять и укреплять здоровья, проводить ие процедуры техники бега на средние дистанции коллективизма, товарищества, быстроты, ловкости, выносливости и
	воле	вых кач	еств.
РО темы (РОт)	Ле кц Пр ак СР С	24 64	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 24. П	рием	<u> </u>	о норматива.
Компетен ции	пове здор необ	едения, н ового об ходимы	пособен к обучению взрослого населения, детей правилам медицинского к проведению ими гигиенических процедур, к формированию навыков браза жизни. ДПК-1 способен применять е гимнастические упражнения физического воспитания для ки и лечения больных, знать принципы здорового образа жизни;
РОд	РОд Знае жизн	ет: при	инципы здорового образа жизни и упражнения для здорового образа
	здор Влад	ового об деет: о	спользовать средства лечебной физкультуры, формировать навыки браза жизни; способностью сохранять и укреплять здоровья, проводить
	ГИГИ	еническ	ие процедуры.
Цели темы			техники бега на средние дистанции. коллективизма, товарищества, быстроты, ловкости, выносливости и

	волевы	іх кач	еств.
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.	 Итогово	заня	тие
Компетен ции	против средсти при ле Способ поведе здоров необхо	опока в нем чении бен в ния, в ого об димы	особен давать рекомендации по выбору режима, определяет показания и зания к назначению средства лечебной физкультуры, физиотерапии, едикаментозной терапии, использовать основные курортные факторы взрослого населения и детей. ПК-22 к обучению взрослого населения, детей правилам медицинского к проведению ими гигиенических процедур, к формированию навыков браза жизни. ДПК-1 способен применять е гимнастические упражнения физического воспитания для ки и лечения больных, знать принципы здорового образа жизни;
РОд	Умеет форми - и профиз Владее необхо спос РОд -2 Знает: жизни; физкул	срознати пактин пактиры	едства лечебной физкультуры, упражнения для здорового образа жизни; использовать полученные знания для здорового образа жизни, в навыки здорового образа жизни; зовать гимнастические упражнения физического воспитания для ки и лечения больных. способностью выполнять различные оздоровительные упражнения, е в повседневной жизни; стью быть здоровым, крепким и соблюдать здоровый образ жизни. инципы здорового образа жизни и упражнения для здорового образа Умеет: использовать средства лечебной и, формировать навыки здорового образа жизни; Владеет: но сохранять и укреплять здоровья, проводить гигиенические
Цели			ики передачи, ведения, подачи, приема мяча и тактики нападений в игре
темы	баскет	оола, 1	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.

І. 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 контролью оценивания подготовки физического воспитания. Москва. 2001 г.
- 3. Программа физического воспитания. Москва, 2003 г.

П. Допольнительные:

- 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 -20~6 + рубежный контроль -10~6 = 30~6,

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 контрольям,
- -- выполнил СРС задания активно и ответил на все вопросы;
- -- во время занятия не мешал другим студентам;
- -- качественно, точно, своевременно выполнил задания.

Текуший и рубежный контроль.

Результаты текущего контроля на практических занятиях: сдача контрольных

нормативов, рефератов, выполнение упражнений на кажды й 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:

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

Зачетные нормативы для девушек 1

No	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:	30	25	20	18	15			
	высота 70 см								
4	Приседание на обоих ногах.	55	50	45	40	35			
	1 минута								
5	Прыжок со скакалкада на	140	130	120	110	100			
	месте								
	1 минута								
6	Бросок в корзину в баскетболе	5	4	3	2	1			
	со штрафной зоны. 6 разов.								

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

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ, ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И ИННОВАЦИЙ КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Ошский международный медицинский университет

Медицинский факультет



Кафедра естественно-гуманитарных дисциплин

«УТВЕРЖДАЮ» председатель УМС ОММУ к.б.н. Орунбаева Б.М.

OII

ip col

les

«PACCMOTPEHO»

на засед. каф. прот. № от "1202 г. зав. каф. ССС 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 преподователе: 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	Компетенции ООП и его	Код РО дисциплины (РОд)
формули ровка	формулировка	и его формулировка
РОооп-3: Способен	ПК-1- способен и готов	РОд -1
определять и	соблюдать правила	D
реализовывать	врачебной этики, законы и	Знает: средства лечебной физкультуры,
приоритеты	нормативные акты по работе	упражнения для здорового образа жизни; (ДПК-1)
собственной	с конфиденциальной	Умеет: использовать полученные знания для
деятельности и	информацией, сохранять	Умеет: использовать полученные знания для здорового образа жизни, формировать навыки
способы ее	врачебную тайну;	1 1 1
совершенствования		здорового образа жизни; (ДПК-1)
на основе принятых	ПК-11- способен и готов	- использовать гимнастические упражнения
морально-правовых	проводить среди населения	физического воспитания для профилактики и лечения больных. (ДПК-1).
норм общества;	санитарно просветительную	
	работу по устранению	Владеет: способностью выполнять различные
РОооп-6: Умеет	модифицированных	оздоровительные упражнения, необходимые в
применить базовые	факторов риска развития	повседневной жизни; (ДПК-
знания в области	заболеваний, давать	1)
профилактической	рекомендации по здоровому	владеет способностью быть здоровым, крепким и
деятельности для	питанию;	собщовать эпоровый образ мизии (ППК 1)
решения	ПК-15- способен и готов	ocomoguiz sapezzan ochus amenin (Aziri 1).
профессиональных	анализировать	РОд -2
задач и	закономерности	
организацию		- Знает: принципы здорового образа жизни;
защиты населения	органов и систем,	
при возможных	использовать знания анатомо-	1
природных,	физиологических основные	физкультуры, формировать навыки здорового
медико-	1	
социальных	методики клинико- лабораторного обследования и	Владеет: способностью сохранять и укреплять
угрозах, стихийных		
бедствиях;	оценки функционального состояния организма	(дик-э)
РОооп-7: Умеет	взрослого человека и детей,	
применить базовые	для своевременной	
знания в области	диагностики заболеваний и	
диагностической	патологических процессов;	

деятельности для	ДПК-1 способен применять
решения	необходимые гимнастические
профессиональных	упражнения физического
задач	воспитания для профилактики
	и лечения больных, знате
	принципы здорового образа
	жизни;
	ДПК-2 Способен в
	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 программасы физического воспитания, спортивные клубы.
- **4. Постреквизиты:** современная физическое воспитание в Кыргызстане, физическое воспитание и его задачи.

5. Технологическая карта дисциплины

Модуль	Аудито рных	СРС	Лекі	ция	Практи	ка	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 (306)												
														РК-1 (норм.)
Темы	Лекц		Практ		CPC			Лек		Прак		CPC		30 6
	ч	б	Ч	б	Ч	б	Темы	Ч	б	Ч	Б	Ч	б	
T-1	-	-	2				T-9			2				
T-2	-	-	2				T-10	-	-	2				
T-3	-	-	2				T-11	-	-	2				
T-4			2				T-12	-	-	2				
T-5	-	-	2				T-13			2				
T-6	-		2				T-14	-	-	2				
T-7	-		2				T-15	-	-	2				
T-8	-		2											
Всего							_			30 ч.				зачет

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

T-24	-	-	2						
T-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, маршброски 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»

		Коли	ичество	часов	Образовател	Оценочные средства
№	Наименование темы	Пра к	CPC	Всего	ьные технологии	
1	Легкая атлетика. Разучивание техники на средние дистанции.	2		2	Обьяснение 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	Обьяснение 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, обьяснение	Выполнение техники подачи с боку и сверху

9	Изучение техники стойки игры. Изучение способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная Изучение передвижений : бесшажные, прыжки, рывки. Совершенствование способов	2	2	Объяснение техники и тактики напад	Выполнение техники и тактики нападений Освоение техники
	держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Совершенствование передвижений: бесшажные, прыжки, рывки			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.

І. 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 контролью оценивания подготовки физического воспитания. Москва. 2001 г.

6. Программа физического воспитания. Москва, 2003 г.

П. Допольнительные:

- 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 занятия;
- -- проходил по текущему и рубежному контрольям,
- -- выполнил СРС задания и активно и ответил на все вопросы;
- -- во время занятия не мешал другим студентам;
- -- качественно, точно, своевременно выполнил задания.

Текуший и рубежный контроль.

Результаты текущего контроля на практических занятиях: сдача контрольных нормативов, рефератов, выполнение упражнений на кажды й 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

$N_{\overline{0}}$	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:	30	25	20	18	15		
	высота 70 см							
4	Приседание на обоих ногах.	55	50	45	40	35		
	1 минута							
5	Прыжок со скакалкада на	140	130	120	110	100		
	месте							
	1 минута							
6	Бросок в корзину в баскетболе	5	4	3	2	1		
	со штрафной зоны. 6 разов.							

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	1 м 55 с	2, 0 м	2 м 05 с	2 м 10 с			
		c							
3	Кросс 200 м (минута, секунда)	11,00	11,30	12,00	12,30	13,00			
4	Прыжок в длину с разбега	3,60	3.50	3,40	3.30	3,20			
	способом «согнув ноги».								
5	Приседание на одной (правый,	7-7	6-6	5-5	4-4	3-3			
	левый)								
6	Отжимание от пола	15	14	13	12	10			
7	Поднимание туловище из	50	45	40	35	30			
	положения лежа на спине								
8	Передача мяча снизу. Сбоку,	5	4	3	2	1			
	сверзу в волейболе								
	(6 подача)								