

**НЕКОММЕРЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
УЧЕБНО-НАУЧНО-ПРОИЗВОДСТВЕННЫЙ КОМПЛЕКС  
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ КЫРГЫЗСТАНА»**

**«СОГЛАСОВАНО»**

Проректор по учебно-административной  
работе НОУ УНПК «МУК»,  
к.ю.н., Карабалаева С.Б.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.



**«УТВЕРЖДЕНО»**

Ректор НОУ УНПК «МУК»,  
к.т.н., доцент Савченко Е.Ю.

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС**

**Название дисциплины:** Физическая культура

**Название и код направления подготовки:**

- Лингвистика
- Юриспруденция
- Регионоведение

**Квалификация выпускника:** Бакалавр

**Форма обучения:** Очная

**Составитель (и):** ст. преп. Абдунабиев Н. Э. \_\_\_\_\_

**График проведения модулей  
1-семестр**

неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Теоритический модуль																	
Практический модуль																	

**2-семестр**

неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Теоритический модуль																	
Практический модуль																	

**«РАССМОТРЕНО»**

На заседании кафедры  
«Физического воспитания»  
НОУ УНПК «МУК»  
Протокол № 5  
от «29» октября 2019 г.  
Зав.кафедрой,  
доцент Хромов Г. А

\_\_\_\_\_

**«ОДОБРЕНО»**

На заседании Учебно-методического  
объединения НОУ УНПК «МУК»  
Протокол № 2  
от «15» ноября 2019 г.  
Председатель Учебно-методического  
объединения  
Матвеева Т.В.

\_\_\_\_\_

Директор Научной библиотеки  
НОУ УНПК «МУК»  
Асанова Ж.Ш.

\_\_\_\_\_

БИШКЕК 2019г.

## СОДЕРЖАНИЕ

### **Аннотация:**

### **Учебно-методический комплекс дисциплины (модулей)**

#### **1. Место дисциплины основной образовательной программе (ООП)**

1.1 . Миссия и Стратегия

1.2 . Цель и задачи дисциплины (модулей)

1.3 . Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)

#### **2. Содержание дисциплины (модулей)**

#### **3. Структура дисциплины (модулей)**

3.1 Разбивка дисциплины на модули:

##### **Первый семестр**

3.1.1. Модуль первый

3.1.2. Модуль второй

3.1.3. Модуль третий

3.1.4. Модуль четвертый

##### **Второй семестр**

3.1.5. Модуль пятый

3.1.6. Модуль шестой

3.1.7. Модуль седьмой

3.1.8. Модуль восьмой

#### **4. Не содержит конспекты лекций**

#### **5. Требования об академической успеваемости.**

**5.1 Порядок сдачи и приема модулей для получения экзаменационной оценки.**

#### **6. Учебно-методическое и материально-техническое информационное обеспечение дисциплины.**

6.1. Список источников и литературы

6.2 Контрольные вопросы:

6.2.1. «Олимпийские игры»

6.2.2. «Волейбол»

6.2.3. «Баскетбол»

#### **7. Методические пособия и лекционный материал, разработанные на кафедре физического воспитания:**

#### **8. Технические средства обеспечения учебного процесса:**

## АННОТАЦИЯ

Курс «**Физическое воспитание**» входит в состав дисциплин базовой части профессионального цикла, общепрофессиональной части подготовки бакалавров по всем направлениям программы бакалавров. Дисциплина реализуется на кафедре «Физического воспитания».

Согласно Государственного образовательного стандарта по направлению подготовки бакалавров: «Физическая культура» является: - администрация и профессорско-преподавательский коллектив высшего учебного заведения, ответственные в своих ВУЗах за качественную разработку, эффективную реализацию и обновление образовательных программ с учетом достижений науки, техники и социальной сферы по данному направлению и уровню подготовки. Студенты, ответственные за эффективную реализацию своей учебной деятельности по освоению основной образовательной программы вуза по данному направлению.

Меж предметные связи данной дисциплины состоят том, что она служит основой для изучения других дисциплин профессионального цикла, так и для дисциплин специализации, которые студентам предстоит освоить на 4 курсе бакалавриата. Рабочая программа дисциплины составлена с учетом содержания примерной программы дисциплины и учебного плана по направлению подготовки бакалавров.

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЕЙ)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1. Миссия и Стратегия

**Миссия** УНПК «МУК», целью которой является подготовка международно- признанных, свободно мыслящих специалистов открытых для перемен и способных трансформировать знания в ценности на благо развития общества.

**Стратегия** развития НОУ УНПК «МУК» - модернизация образовательной деятельности университета – совершенствование образовательного процесса в соответствии с требованиями Болонского процесса.

### 1.2. Цель и задачи дисциплины:

Физическая культура в высшем учебном заведении является, неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста.

Как учебная дисциплина, обязательна для всех специальностей , она обеспечивает профилированную физическую готовность , является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, фактором укрепления здоровья оптимизации физического и психологического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки.

Учебно-методический комплекс по физическому воспитанию, направлена на формирование физической культуры личности студентов НОУ УНПК «МУК». Физическая культура личности является качественной, динамической характеристикой уровня развития и реализации способностей студентов, обеспечивающий биологический потенциал их жизнедеятельности, необходимой для гармоничного развития , проявления социальной активности, творческого труда.

Свои развивающие и формирующие функции физическая культура наиболее полно реализует в системе физического воспитания, как целенаправленного педагогического процесса.

**Задачи:** Ознакомить с основными направлениями физической культуры и результатами культуры; приобщение к культурному наследию широких слоев студенчества Кыргызстана.

Формировать у студентов понимание закономерностей развития физической культуры в обществе и ее роль. Развивать их познавательную активность, самостоятельность, стимулировать интерес истории, культуре здоровью, с позиций новых подходов к физической культуре дать студентам целостное представление о здоровом образе жизни и воспитать патриотические чувства, любовь к Родине через физическую культуру.

### **1.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)**

Дисциплина (модуль) направлена на формирование следующих компетенций:

#### **-Инструментальные**

(ИК-7) владение знаниями и навыками ведения здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

#### **-Специально-личностные компетенции**

(СЛК-3) способность к гибкой адаптации к различным ситуациям и к проявлению творческого подхода, инициативы и настойчивости в достижении целей профессиональной деятельности;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

1. Знать: СЛК-3
2. Уметь: СЛК-3
3. Владеть: ИК-7

В результате изучения дисциплины студент должен

#### **▪ знать:**

- роль физического воспитания в формировании физической культуры студентов и способности реализовать ее в социально – профессиональной, физкультурно - спортивной деятельности и в семье;
- о значимости физической культуры о влиянии процесса в воспитании, образовательных, развивающих и оздоровительных задач;
- о влиянии поддержания и дальнейшего развития здорового образа жизни на трудовую деятельность;
- формировании системности знаний и практических умений в области физической культуры;
- значимости роли умственного труда и физической культуры и влиянии на работоспособность и развитие профессионально – значимых физических качеств и психомоторных способностей;
- роль физической культуры в полноценном использовании средств для профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья.

#### **▪ уметь**

- использовать знания физической культуры студентов и способности реализовать ее в социально – профессиональной и повседневной жизни;
- использовать принципы физической культуры в воспитании, образовательных и оздоровительных целях;
- применять теоретические знания и практические умения физической культуры в целях владения и поддержания здорового образа жизни в обществе;
- использовать знания (ППФП) и практически применять их в профессиональной деятельности;
- роль физических упражнений и полноценное использования их для профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья.

## 2. Структура дисциплины (модулей)

Структура дисциплины (модулей) для очной формы обучения.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 кредита, 136ч., в том числе аудиторная работа обучающихся с преподавателем 4 ч., самостоятельная работа обучающихся 4 ч.

№ п/ п	Раздел, Темы Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			
				Лек- ции	Прак- тические заня тия	СРС	СРСиП
1	Медицинский осмотр.	I	1,2,3			4	
2	Лекционное занятие “Физическая культура, как учебная дисциплина”	I	4	2			
3	ППФП: -Водная гимнастика -Фискультпауза	I			4		
4	Л/атлетика	I, II	6,33		26		
5	ОФП(с элементами обучения игры) -Волейбол -Баскетбол	I, II	10;13;16 21;25;29		100		
	Итого за год	I, II	1-34		136		

### 3. Содержание дисциплины (модулей)

№\№ занятия	Наименование темы	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Мо-ду-ли	Сроки проведения
<b>1 семестр</b>					
1	<b>Лекция:</b>	«Физическая культура, как учебная дисциплина в высших учебных заведениях».	2		Сентябрь
2-3	<b>Медицинский осмотр</b>		4		
4-8	<b>Легкая атлетика:</b>	Техника безопасности на занятиях. Изучение: проведения л/атлетических упр., техники низкого старта в беге на короткие дистанции и прыжка в длину с места. Сила и скоростно-силовые способности.	10		
9-10		Прием контрольных требований: - бег 100м с низкого старта на время; - прыжок в длину с места.	4	№1	Октябрь
11	<b>ППФП: Вводная гимнастика (ОРУ)</b>	Изучение проведения ОРУ различным способом (-в разомкнутом строю, в движении, в парах, в кругу, на и с гимнастическими снарядами). Включая упражнения на гибкость.	2		
12-16	<b>Группа ОФП (волейбол)</b>	Отработка и совершенствование проведения ОРУ различным способом. Координационные способности. Изучение и отработка техники игры в волейбол (прием и передача мяча сверху и снизу; подача мяча снизу и сверху; прием и передача мяча через сетку с различных номеров;)	10		
17-18		Прием контрольных требований: - прием и передача мяча сверху и снизу; - подача мяча снизу и сверху. - прием и передача мяча через сетку с различных номеров;	4	№2	
19.-24.		Отработка и совершенствование проведения ОРУ различным способом. Быстрота движений. Отработка и совершенствование техники игры в волейбол (прием и передача мяча через сетку с различных номеров).	12		
25-26		Прием контрольных требований: - прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; блокирование нападающего удара; - подтягивания из виса сверху (Ю) и упражнение на пресс лежа на полу (Д).	4	№3	Ноябрь
27-32.		Отработка и совершенствование проведения ОРУ различным способом. Двухсторонняя игра в различных номерах с отработкой тактики атаки и обороны.	12		Декабрь

33.-34.		Прием контрольных и зачетных требований: -самостоятельное проведение ОРУ (различным способом) с группой; - ответить на теоритический вопрос («История происхождения игры в волейбол»).	4	№4	
	<b>Всего:</b>		<b>68</b>		

<b>2 семестр</b>					
35	<b>ППФП: Физкультур- ные паузы</b>	Техника безопасности на занятиях. Совершенствование умения проводить ОРУ, различным способом, самостоятельно (-в разомкнутом строю, в движении, в парах, в кругу, на и с гимнастическими снарядами). Включая упражнения на гибкость.	2		Февраль
36- 40	<b>Группа ОФП (баскетбол)</b>	Изучение и отработка техники игры в баскетбол: (ведение мяча пр. и лев. рукой; передача мяча от груди, из-за головы; передвижение в нападении и защите; ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита;). Координационные способности.	10		
41- 42		Прием контрольных требований: - ведение мяча пр. и лев. рукой; передача мяча от груди, из-за головы.	4	№5	
43- 48		Изучение и отработка техники игры в баскетбол: (штрафные броски в кольцо; передача мяча от груди, из-за головы в движении; позиционное нападение; зонная защита; двусторонняя игра). Быстрота движений.	12		Март
49-50		Прием контрольных требований: - штрафные броски в кольцо.	4	№6	
51-56		Изучение и отработка техники игры в баскетбол: (ведение(с середины площадки), два шага, бросок в кольцо с правой стороны и с левой; жонглирование мячом). Быстрота движений.	12		Апрель
57-58	Прием контрольных требований: -ведение (с середины площадки), два шага, бросок в кольцо.	4	№7		
59-62	Отработка и совершенствование техники игры в баскетбол: - обводки блокирующего соперника, двусторонняя игра, оборона и атака. Сила и скоростно-силовые способности.	8			



63-64	<b>Легкая атлетика:</b>	Повторение и совершенствование: - проведения л/атлетических упр., техники низкого старта в беге на кор. дистанции и прыжка в длину с места. Сила и скоростно-силовые способности.	4		Май
65-66		Прием контрольных требований: - бег 100м с низкого старта на время; - прыжок в длину с места.	4	№8	
67.		Повторение и совершенствование: - проведения л/атлетических упр., кроссовая подготовка. Выносливость.	2		
68.		Прием контрольных и зачетных требований: - ответить на теоритический вопрос («История происхождения игры в баскетбол»).	2		
	<b>Всего:</b>		<b>68</b>		

### 3.1 Разбивка дисциплины на модули:

#### I семестр

##### 3.1.1. Модуль №1

Изучение и отработка:

- техники низкого старта в беге на короткие дистанции;
- техники прыжка в длину с места;
- кроссовая подготовка.

Контрольные нормативы:

- бег 100 м(с низкого старта)
- прыжок в длину с места(на результат).

##### 3.1.2. Модуль №2

Изучение и отработка:

- техники проведения ОРУ(различным способом).

Найти в интернете 10 упражнений и отработать самостоятельно показ и проведения их с группой.

##### 3.1.3. Модуль №3

- Волейбол (подача и передача мяча с верху и снизу ;  
нападающий удар, игра по номерам;  
-двухсторонняя игра через сетку.)

##### 3.1.4. Модуль №4

Изучение краткой исторической справки-происхождения игры в Волейбол.

## II семестр

### 3.1.5. Модуль №5

Изучение и отработка:

-начальной техники игры в

Баскетбол;

(владение и жонглирование мячом;

введение мяча правой и левой рукой;

передачи мяча различным способом.)

### 3.1.6. Модуль №6

Изучение и отработка: -техники штрафного броска;

броска мяча с «трех очковой зоны».

### 3.1.7. Модуль №7

Изучение и отработка: -техники упражнения (ведение мяча, два шага, бросок в кольцо;

-двухсторонняя игра.)

### 3.1.8. Модуль №8

Изучение краткой исторической справки-происхождения игры в Баскетбол.

## 4. Не содержит конспекты лекций

## 5. Требования об академической успеваемости

### 5.1. Текущий контроль (25- баллов):

- активность на занятиях- 5 баллов;
- посещение занятий студентами - 10 баллов;
- поощрение студентов за участие в различных спортивных мероприятиях-10 баллов.

### 5.2. Рубежный контроль (0-75 баллов):

- СРСП- 30 баллов
- модульно-рейтинговый контроль- 45 баллов

### 5.3. Итоговая аттестация

Для итоговой аттестации студента на «экзамен»:

Вычисляется средний балл, набранный студентом, по результатам сдачи всех модулей.

$B_{\text{ср}} = \sum B_n / n$ <p> <math>B_{\text{ср}}</math> – средний балл  <math>\sum B_n</math> – сумма баллов за каждый модуль  <math>n</math> – количество всех модулей </p>
--

При посещении занятий студентом не ниже 90% и при сдаче всех модулей не ниже 70 баллов, то преподаватель имеет право поставить экзамен автоматически.

Для итоговой аттестации студента на «экзамен»:

Вычисляется средний балл, набранный студентом, по результатам сдачи всех модулей

$B_{\text{ср}} = (\sum B_n / n) * 0.6$ <p> <math>B_{\text{ср}}</math> – средний балл  <math>\sum B_n</math> – сумма баллов за каждый модуль  <math>n</math> – количество всех модулей  0.6 – 60% от общей оценки </p>
---

Студенты, получившие по итоговым результатам сдачи любого из модулей менее 54 баллов, на экзамен не допускаются (до пересдачи этого модуля).

На итоговой аттестации студент максимально может набрать дополнительно (11-20) баллов.

Таким образом, общая оценка складывается из суммы баллов полученных за сдачу всех модулей и баллов полученных на итоговой аттестации. Набранные баллы в соответствии с ниже указанной таблицей переводятся в пятибалльную систему и проставляется в итоговую экзаменационную ведомость.

Примечание:

По желанию преподавателя студенты, набравшие итоговую оценку по результатам модулей (без поправочного коэффициента 0.6) 85-100 баллов могут получить оценку за экзамен «отлично»- автоматически.

Отлично (85%-100%)
Хорошо (70%-84%)
Удовлетворительно (55%-69%)
Неудовлетворительно (0%-54%)

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

### 6.1. Список литератур:

Физическая культура. Базисная учебная программа для высших учебных заведений Кыргызской Республики. Бишкек, 1994г.

Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания. Москва, Просвещение, 1989г.

Смоленский В.М. Гимнастика и методика преподавания. Москва, Физкультура и спорт, 1987г.

Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. Москва, 1987г.

Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Москва, 1987г.  
 Зециорский В.М. Физические качества спортсмена. Москва, 1987г.

**6.2. Контрольные вопросы:**

**6.2.1. «Олимпийские игры»**

1. Краткая историческая справка.

- « 1) Где зародились олимпийские игры?
- 2) Сколько длились олимпийские игры?
- 3) Кто имел право участвовать в олимпийских играх а кто нет, и кого не впускали даже на трибуны?
- 4) По какой причине перестали существовать олимпийские игры в Древней Греции?»

2. Олимпийские движение на современном этапе.

- « 1) В каком году появились олимпийские игры?
- 2) Кто был инициатором возрождения олимпийских игр, и предложил проводить олимпийские игры на современном этапе. Какая для этого была причина?
- 3) Когда и где проводились первые олимпийские игры?
- 4) 1, 2, 3 Олимпийские игры и последние знать наизусть, и где пройдут последующие игры летние и зимние?
- 5) Сколько прошло олимпийских игр зимних и летних ?
- 6) Какой интервал между олимпийскими играми была раньше и какой стал теперь, и по какой причине его поменяли?
- 7) Где берут олимпийский огонь, куда везут, что делают, какую роль он играет в открытии и закрытии олимпийских играх.
- 8) Олимпийский флаг, что на нем изображено, что обозначают цвета олимпийских колец ?
- 9) Олимпийский девиз (основной и среди спортсменов), в первые основано, среди спортсменов?
- 10) Что хочет показать каждая страна проводящие олимпийские игры в открытии и закрытие их?

3. Олимпийцы Кыргызской Республики.

- 1) Кто был участником на последних олимпийских играх?
- 2) Указать вид спорта.
- 3) Какое место он занял?

**6.2.2. «Волейбол»**

Краткая историческая справка.

**6.2.3. «Баскетбол»**

Краткая историческая справка.

**7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся :**

№	Баскетбол
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Баскетбол, Н. В., Семашко М., РИС, 1976г.</li> <li>2. Баскетбол, Ю. М. Портнов М., ФиС, 1988г.</li> <li>3. Студенческий баскетбол, Б. М. Гзовский, В. А. Кудряшов, Минск, 1973г.</li> <li>4. Баскетбол. Концепции и анализ, Б.</li> </ul>

		<p>Коузи, Ф. Пауэр, М., ФиС. 1975г.</p> <p>5. Баскетбол. Теория и практика, В. М. Колос, «Полымя», М.,1975г.</p>
2	<b>Волейбол</b>	<p>1. Волейбол. Авернянц А. Г. 1968г.</p> <p>2. Амалин М. Е. Подготовка юных волейболистов.</p> <p>3. Основы волейбола – Чохов О.</p> <p>4. Юный волейбол- Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г.</p> <p>6. Специальная физическая подготовка волейболиста- Фурманов А. Г.</p> <p>7. Начальное обучение волейболистов- Фурманов А.Г .</p> <p>8. 500 упражнений для волейболиста- Эйнгорт А. П.</p> <p>9. Волейбол- правила соревнований мфж 1974г.</p>
3	<b>Плавание</b>	<p>1. Альмяшев С. С., Семенов Ю. А. «Об обучении спортивным способом плавания» . Тезисы докладов итоговой конференции за 1989г. под редакцией Г. Л. Антипова. Л, изд. ВДКИФК, 1990г.</p> <p>2. Булгакова Н. Ж. «Отбор и подготовка юных пловцов», М.,ФиС, 1974г.</p> <p>3. Дорошенко Ю. П., Дорошенко И. В. «Определение плавательной подготовленности населения в целях разработки системы нормативных оценок» , «Теория и практика физической культуры», №3 1981г.</p> <p>4. Каунсилмен Д. « Наука и плавания», М., ФиС 1972г.</p> <p>5. Никитский Б. Н., Васильев В. С. «Плавание», М., «Просвящение» 1981г.</p> <p>6. Телбот Т. «Как плыть быстрее» М., ФиС 1978г.</p>
4	<b>Современные правила соревнований по видам спорта (баскетбол, волейбол, плавание, футбол)</b>	<p>1. Международная федерация баскетбола FIBA. Официальные правила баскетбола, 1998г.</p> <p>2. Методическое пособие по работе судейско-вспомогательного персонала по баскетболу, М., 1995г.</p>
5	<b>Футбол</b>	<p>1. «Футбол» Авернянц А. Г. 1968г.</p> <p>2. Амалин М. Е. «Тактика футбола»</p>

		<p>3. Железняк Ю. Д. «Подготовка юных футболистов»</p> <p>4. «Юный Футболист» Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г.</p> <p>5. «Специальная физическая подготовка футболиста» Фурманов А. Г.</p> <p>6. «100 упражнений для футболиста» Эйнгорт А. П.</p> <p>7. «Футбол- правила соревнований» мфж. 1976г.</p>
--	--	---

**8. Материально-технические обеспечения учебного процесса:**

- спортивный инвентарь;
- спортивное оборудование;