

**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. Дыйканов И. А. _____

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 № 3
от « 29 » октября 2019 г.
Зав.кафедрой,
доцент Хромов Г. А.

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

«ОДОБРЕНО»

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

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. «ЛФК»

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:
-Общенаучными:

(ОК-1) владеет целостной системой научных знаний об окружающем мире, способен ориентироваться в ценностях жизни, культуры;

-Инструментальные:

(ИК-1) способен к восприятию, обобщению и анализу информации, постановке цели и выбору путей их достижения;

-Специально-личностные компетенции:

(СЛК-4) применяет полученные знания, необходимые для здорового образа жизни, охраны природы и рационального использования ресурсов;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

1. Знать: ИК-1
2. Уметь: СЛК-4
3. Владеть: ОК-1

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)			
				Лекции	Практические занятия	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;1 3;16 21;2 5;29		100		
	Итого за год	I, II	1-34		136		

3. Содержание дисциплины (модулей)

№	Темы практических занятий	Кол-во часов прак. занятий
1	Физическая культура, как учебная дисциплина в ВУЗ ах	2ч
2	Мед. осмотр физ. состояния студентов студ. поликлинике	2ч
3	Метод занятия личный гигиена и спорт, техника безопасность	2ч
4	Разучивание техники бега на короткие дистанции.	2ч
5	Низкий старт, стартовый разбег, специальное упражнение на технику	2ч
6	Бег ОРУ ускорения с низкого старта, бег по дистанции.	2ч
7	Финиширование, набор упражнение на совершенствовании техники.	2ч
8	Кроссовая подготовка 1км (дев),2 км (юн) без учета времени	2ч
9	Бег ОРУ, специальное упражнение на общий физической подготовку.	2ч
10	ОРУ Бег 100 м. на время (модуль)	2ч
11	Баскетбол; стойка; перемещение, остановка, 2 шага; учебная игра	2ч
12	Подвижные игры, эстафета с элементами баскетбола, учебная игра	2ч
13	Ведение мяча на месте и в движении, бросок в кольцо, учебная игра	2ч
14	Передача на месте и в движении: специальное упражнение, учебная игра	2ч
15	Ведение мяча с изменением скорости и направления, учебная игра	2ч
16	Броски с места и в движении, 1ой рукой от плеча, 2мя от груди, учеб игра	2ч
17	Бег ОРУ, броски с места и в движении, игра баскетбол	2ч
18	Прием контр норм модуля, сгибание и разгибание рук (юн и дев.)	2ч
19	Взаимодействие двух игроков, учебная игра	2ч
20	Техника нападения передвижений и владения мячом, учебная игра	2ч
21		2ч
22		2ч
23	Подвижные игры, эстафета с элементами баскетбола, учебная игра	2ч
24	Взаимодействие трех игроков, учебная игра.	2ч
25	Подвижны игры, специальное упражнение на совершенствование технику	2ч
26	Прием норм модуля (поднимание туловища на время, юн и дев)	2ч
27	Бег ОРУ набор специальный упражнение, ОФП по дистансиям.	2ч
28	ОРУ эстафета с элементами баскетбола, учебная игра	2ч
29	Стридбол правила игры, правила соровнование и учебная игра	2ч
30	Подвижные игры, эстафета учебная игра.	2ч
31	Бросок в корзину на месте и в движение, учебная игра	2ч
32	Штрафной, трех очковый бросок в корзину, учебная игра	2ч
33	Бег ОРУ, повторение изученных материалов, учебная игра	2ч
34	Бег ОРУ прием норм модуля	2ч
Всего за 1 полугодие		68ч

2-семестр

№	Темы практических занятий	Кол-во часов прак. занятий
1	История происхождения игры в волейбол, правила игры и правила соровновании волейбола	2ч
2	Комплекс ОРУ в движениях, упражнение с волейбольным мячом в парах.	2ч

3	Стойка, передвижение, упражнения мячом с элементами волейбола	2ч.
4	Верхняя и нижняя передача мяча двумя руками с верху, учебная игра	2ч
5	Набор упражнения верхняя передача мяча в прыжке, учебная игра	2ч
6	Нижняя прямая подача, нижняя боковая подача учебная игра.	2ч
7	Набор специальное упражнение на совершенствование техники в\б	2ч
8	Верхняя и нижняя передача мяча, нижняя прямая подача на 1ю и 5ю зону	2ч
9	Бег ОРУ прием модуля. (передача мяча к стенку и с партнерам 30 раз)	2ч
10	Нижняя боковая подача, упр. на совершенствование техники, учебная игра	2ч
11	Подвижные игры, эстафета с элементами волейбола, учебная игра	2ч
12	Бег ОРУ повторение изученных материалов, учебная игра	2ч
13	Бег ОРУ, ОФП по дистанциям на силовой выносливость	2ч
14	Верхняя прямая подача, набор упражнения на технику, учебная игра	2ч
15	Прием норм модуля (передача мяча в парах 30 раз)	2ч
16	Бег ОРУ эстафета с элементами волейбола учебная игра.	2ч
17	Подвижные игры, эстафета с элементами волейбола, учебная игра	2ч
18	Прямой нападающий удар. На технику набор специальное упражнение в волейбол	2ч
19	Прием подачи, нижняя прием мяча двумя руками, одной рукой. Учебная игра.	2ч
20	Набор спец. упражнения разучиваемым элементам техники защиты.	2ч
21	Блокирование набор специальных упражнения, учебная игра.	2ч
22	Система игры в нападении со второго игрока передней линии	2ч
23	Разыгрывание мяча через игрока зоны 3, учебная игра	2ч
24	Бег ОРУ, ОФП по дистанциям на силовой выносливость	2ч
25	Прием норм модуля приседания одной ногой правый, левый по 8\8 раз	2ч
26	Прием подачи. прием нападающих ударов, учебная игра	2ч
27	Одиночное блокирование, специальное упражнения, учебная игра.	2ч
28	Игра в волейбол с изученными элементами техники и тактики.	2ч
29	Набор упражнения на совершенствование технику, учебная игра.	2ч
30	Бег ОРУ, набор ОФП на силу и быстроту,	2ч
31	ОРУ набор специальные легко атлетические упражнения	2ч
32	Бег ОРУ спец упражнения, кроссовая подготовка	2ч
33	Бег без учета времени 1 км (юн), 500м (дев).	2ч
34	Прием зачетных нормативов	2ч
	Всего за II полугодие	68

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.

$$B_{cp} = \sum B_n / n$$

B_{cp} – средний балл

$\sum B_n$ – сумма баллов за каждый модуль

n-количество всех модулей

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

$$B_{cp} = (\sum B_n / n) * 0.6$$

B_{cp} – средний балл

$\sum B_n$ – сумма баллов за каждый модуль

n-количество всех модулей

0.6 – 60% от общей оценки

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.

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, Просвящение, 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.

Зещиорский В.М. Физические качества спортсмена. Москва, 1987г.

6.1. Контрольные вопросы:

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 открытие и закрытие их?

3. Олимпийцы Кыргызской Республики.

1) Кто был участником на последних олимпийских играх?

2) Указать вид спорта.

3) Какое место он занял?

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

№	Баскетбол	
1		<ol style="list-style-type: none">1. Баскетбол, Н. В., Семашко М., РИС, 1976г.2. Баскетбол, Ю. М. Портнов М., ФиС, 1988г.3. Студенческий баскетбол, Б. М. Гзовский, В. А. Кудряшов, Минск, 1973г.4. Баскетбол. Концепции и анализ, Б. Коузи, Ф. Пауэр, М., ФиС. 1975г.5. Баскетбол. Теория и практика, В. М. Колос, «Полымя», М.,1975г.
2	Волейбол	<ol style="list-style-type: none">1. Волейбол. Авернянц А. Г. 1968г.2. Амалин М. Е. Подготовка юных волейболистов.3. Основы волейбола – Чохов О.4. Юный волейбол- Клещев Ю.5. Н., Фурманов А. Г.6. Специальная физическая подготовка волейболиста- Фурманов А. Г.7. Начальное обучение волейболистов- Фурманов А.Г .8. 500 упражнений для волейболиста- Эйнгорт А. П.9. Волейбол- правила соревнований мфж 1974г.
3	Плавание	<ol style="list-style-type: none">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.

		<p>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	Современные правила соревнований по видам спорта (баскетбол, волейбол, плавание, футбол)	<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	Футбол	<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;