

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ, ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И ИННОВАЦИЙ
КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

КЫРГЫЗСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Ж.
БАЛАСАГЫН

Нарынский кампус

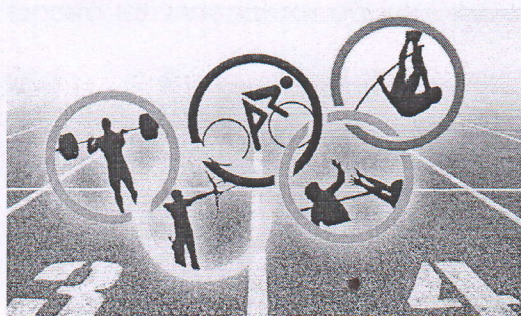
Колледж «Иностранные языки и программирование компьютерных
систем»



УТВЕРЖДАЮ

Директор Осмонова Б.М.

“ 1 ” 09 20 20 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина: «Физическая культура»

Для студентов: курса

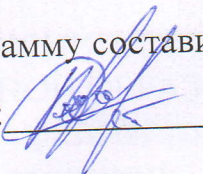
Программа подготовлена для направлений: иностранный язык, переводческое дело, организация обслуживания в гостиничных и туристических комплексах, программирование компьютерных систем.

Форма обучения: очная

г. Нарын 2026

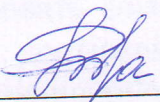
Рабочая программа разработана на основании Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования Кыргызской Республики утвержденным Министерством образования и науки Кыргызской Республики Приказ №863/1 10-мая 2022 г. Регистрационный №8 Код 200724

Рабочую программу составил

преподаватель:  Кожобердиев Б.Т

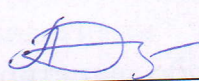
Одобрено на заседании общеобразовательного цикла: Протокол № 1

« 09 » 09 20 25 г.

Заведующий цикла  Усёналиева Г.С.

Рассмотрено на заседании методического совета: Протокол № 1

« 09 » _____ 20 25 г

Председатель УМС  Турдубек кызы М.

АННОТАЦИЯ

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ГОС СПО подготовки специалистов.

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Дисциплина физическая культура входит в основную профессиональную программу среднего профессионального образования учебный цикл: ОПОП и изучается как базовая дисциплина.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ – ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен.

знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.

уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Краткое содержание дисциплины.

Содержание программы дисциплины физическая культура направлено на:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Формируемые компетенции

В соответствии с целями ООП и задачами профессиональной деятельности, указанными в ГОС СПО, должен обладать следующими компетенциями:

а) общими компетенциями:

Перечень компетенций, формируемых в результате освоения учебной дисциплины «физическая культура» приведен в таблице:

Код	Содержание компетенций
ОК-1	уметь организовывать собственную деятельность, выбирать методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК-2	решать проблемы, принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, проявлять инициативу и ответственность
ОК-3	осуществлять поиск информации и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития
ОК-7	управлять собственным личностным и профессиональным развитием, адаптироваться к изменениям условий труда и технологии в профессиональной деятельности

Результаты освоения дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины выпускник способен:

- применять средства физического воспитания ОРУ гигиеническая гимнастика, физкультминутка, физкульт.паузы и т.п.);
- сохранение и укрепление здоровья, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода жизни.
- содействовать становлению активной жизненной позиции;
- воспитать стойкие навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями для использования их в жизни и повседневном быту;

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Структура учебной дисциплины

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	
Практические занятия	

РАЗДЕЛЫ И ВИДЫ ЗАНЯТИЙ

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЛЯ II- КУРСА

№	Наименование тем пр. занятий	Содержание занятий	Инвентарь	ТСО, наглядные пособия	Кол. часов
II- СЕМЕСТР					
1.	Приём контрольных нормативов по физической подготовке.	- Бег на 100 м - Бег на 1500, 3000 м - Подтягивание из виса на высокой перекладине - Поднимание туловища из положения лежа на спине - Прыжок в длину с места - Метание спортивного снаряда весом 700 гр. - Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (3 пробных, 5 зачетных выстрелов)	Метр, секундомер, перекладина, Спортивная граната 700 г., швед, стенка, и т. п.	Таблица норматива	2
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА					
2.	Основы техники спринтерского бега:	Низкий старт, стартовый разгон, бег на дистанции до 100 м и финиширование.	Колодки, секундомер, флажок	Рассказ, показ, объяснение	2

3.	Основы техники длительного бега:	высокий старт, равномерный бег на дистанции до 2000 м и финиширование.		Рассказ, показ, объяснение	2
4.	Основы техники прыжка в длину с разбега	«согнув ноги»: разбег с 11-13 шагов, толчок, прыжок и приземление	Секундомер, флажок	Рассказ, показ, объяснение	2
5.	Основы техники прыжка в высоту с разбега	«перешагивание»: разбег с 7-9 шагов, толчок, прыжок и приземление	Планка, мат, свисток	Рассказ, показ, объяснение	2
6.	Основы техники метания мяча в цель и на дальность с разбега:	Держание мяча в руке, предварительные (12) и заключительные шаги (3), бросок мяча и перескок с левой ноги на правую	Мяч весом 150г., рулетка,	Рассказ, показ, объяснение	2
7.	Основы тактики бега на короткие и длинные дистанции	Воспитание моральных и волевых качеств		Рассказ, показ, объяснение	2

БАСКЕТБОЛ

8.	Совершенствование техники передвижений, остановок и стоек.	Основная стойка, мяч в руках. На счет «раз» — руки вперед, правая сверху, поворот головы направо; на счет «два» — руки вверх, поворот головы налево	Свисток, баскетбольный мяч, флажок.	Показ, объяснение	2
9.	Совершенствование техники различных вариантов ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением соперника	Перехват мяча при быстром прорыве. Учащиеся разбиваются на пары. Первый нападающий встаёт на штрафной линии, второй игрок, выступающий в роли защитника, на два шага сзади. По сигналу (удар о щит) нападающий убегает вперёд вдоль боковой	Свисток, баскетбольный мяч, флажок.	Рассказ, показ, объяснение	2

		линии, получает пас от игрока, выполнявшего удар о щит, задача защитника - выполнить перехват мяча у нападающего			
10.	Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением соперника	Ведение мяча правой рукой (30 с). Ведение мяча левой рукой (30 с). Ведение мяча поочередно правой и левой рукой (30 с). (Если во время выполнения дается условный сигнал, ученики должны взять мяч и замереть в стойке баскетболиста.)	Свисток, баскетбольный мяч, флажок.	Практический показ, плакат.	2
11.	Совершенствование техники защитных действий игрока с мячом и без мяча (вырывание, выбивание, перехват и накрывание)	Двое против одного, трое против двоих	Свисток, баскетбольный мяч, флажок.	Практический показ, рисунки	2
12.	Совершенствование тактики нападения и защиты (индивидуальные, групповые и командные)	Действия трёх нападающих против двух защитников. Учащиеся делятся на группы (три нападающих, два защитника). Задача нападающих - пройти к кольцу соперника и забить мяч	Свисток, баскетбольный мяч, флажок.	Видео камера.	2
13.	Игра по правилам баскетбола. Двусторонняя игра.	Игроки в командах защищаются в пределах своих зон, а не играя только по игроку.	Свисток, баскетбольный мяч, флажок.	Видео камера	2
ВОЛЕЙБОЛ					
14.	Совершенствование	Стойка – положение игрока в ожидании	Свисток, волейбольный	Практический	2

	различных вариантов техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	выполнения передачи или нападающего удара. Различают высокую и среднюю стойки, отличающиеся по степени сгибания ног.	мяч, волейбольная сетка, свисток, флажок.	показ, плакат, рисунки	
15.	Совершенствование техники приема и передачи мяча	Этот технический элемент как бы связывает действия партнеров – принимающего и бьющего, защитника и нападающего и является очень важным в плане организации атаки команды после приема подачи и контратаки после приема удара противника.	Свисток, волейбольный мяч, волейбольная сетка, свисток, флажок.	Практический показ, плакат, рисунки	2
16.	Совершенствование техники подачи мяча (нижняя и верхняя прямая подача)	В современном волейболе используются верхняя прямая подача с планирующей траекторией полета мяча и подача в прыжке.	Свисток, волейбольный мяч, волейбольная сетка, свисток, флажок.	Практический показ, плакат, рисунки	2
17.	Совершенствование техники нападающего удара через сетку	Броски набивного мяча через сетку левой и правой рукой.	Свисток, волейбольный мяч, волейбольная сетка, свисток, флажок.	Практический показ, плакат, рисунки	2
18.	Приём контрольных нормативов по физической подготовке.	- Бег на 100 м - Бег на 1500, 3000 м - Подтягивание из виса на высокой перекладине - Поднимание туловища из положения лежа на спине - Прыжок в длину с места - Метание спортивного снаряда весом 700 гр. - Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м	Метр, секундомер, перекладина, Спортивная граната 700 г., швед, стенка, и т. п.	Таблица норматива	2

		(3 пробных, 5 зачетных выстрелов)			
ИТОГО:					

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ И РЕАЛИЗУЕМЫХ В УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ КОМПЕТЕНЦИЙ.

В соответствии с требованиями ГОС СПО для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений планируемым результатам обучения по дисциплине созданы фонды оценочных средств.

РЕЙТИНГ-КОНТРОЛЬ

Рейтинг-контроль по дисциплине предусматривает две контрольные точки. Ниже приводятся объем и название каждого модуля, строки аттестации, интервал возможных оценок в баллах. Модуль, по которому студент не набрал требуемого минимального количество баллов, не засчитывается.

	ТРК		СРС		РРК		ИМ	
	мин	макс	мин	макс	мин	макс	мин	макс
Модуль 1	18	30	24	40	18	30	60	100
Модуль 2	18	30	24	40	18	30	60	100

Студенты, успешно сдавшие 2 модуля, освобождаются от экзаменов, зачетов. Финальный экзамен организуется для студентов желающих повысить свой рейтинг. В финальном экзамене студент может набрать до 10 баллов.

Критерии оценки текущего рейтингового контроля (ТРК -30 балл, 1-8 неделя модуля)

- активность на занятиях: до 5 баллов;
- письменный отчет: до 10 баллов;
- защита письменного отчета: до 5 баллов;
- выполнение домашнего задания до 5 баллов.
- презентация отчета или домашнего задания: до 5 баллов. Политика курса

Для обеспечения высокой эффективности учебного процесса и соблюдения студентами правил поведения в аудиторное, и внеаудиторное время предъявляется к ним следующая система требований:

- ✓ не пропускать занятия, в случае болезни предоставить справку;
- ✓ не опаздывать на занятия;
- ✓ проявлять активность в учебном процессе;
- ✓ не отвлекаться разговорами во время занятий, сотовый телефон должен

- быть отключённым;
- ✓ пропущенные занятия отрабатывать в определённое преподавателем время;
- ✓ на занятия приходить опрятно одетым в чистой одежде;
- ✓ в случае невыполнения заданий по СРС итоговая оценка снижается;
- ✓ своевременно выполнять домашние задания;
- ✓ необходимо поддерживать обратную связь на всех занятиях;
- ✓ быть терпеливым, откровенным, обязательным, постоянно проявлять доброжелательность к своим сокурсникам;
- ✓ во взаимоотношениях с преподавателями придерживаться установленным правилам кодекса этики и культуры общения;
- ✓ при неоднократном нарушении одного из этих требований будут применены штрафные баллы (за семестр от 5 до 10 баллов), снижающие итоговую оценку.
- ✓

Политика академического поведения и этики.

Политика курса и политика академического поведения и этики взаимно дополняют друг друга. В рамках АТЭК политика академического поведения и этики представлена в основном следующими документами. Кодекс академической честности и правила внутреннего распорядка.

ОРГАНИЗАЦИЯ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

№	Виды упражнений	Баллы		
		60-75 Б	76-85 Б	86-100 Б
1	Бег на 100 м. Ю. Бег на 100 м. Д.	15,2 – 16,2 18,0 - 19,0	13,8 – 15,0 16,8 – 17,8	13,6 16,6
2	Челночный бег 4х9 м.сек. Ю. Челночный бег 4х9 м.сек. Д.	11,2 11,6	10,6 10,9	9,9 10,4
3	Подтягивание из виса на перекладине (колич. раз). Ю. Поднимать туловища из положения лежа на спине (колич. раз). Д.	6 16	7 21	10 27
4	Прыжок в длину с разбега (см.) Ю. Прыжок в длину с разбега (см.) Д.	360 280	400 350	460 400
5	Метания граната (М.) Ю. Метания граната (М.) Д.	20 15	30 18	40 25

6	Волейбол: подача по зонам из 5 подач (колич. раз.) Ю. Волейбол: подача по зонам из 5 подач (колич. раз.) Д.	2 1	3 2	4 3
7	Волейбол: передачи над собой, высота не менее 1,5 м. (колич.раз).Ю. Волейбол: передачи над собой, высота не менее 1,5 м. (колич.раз).Д.	10 5	15 10	20 15
8	Баскетбол: штрафной бросок в корзину из 5 бросков (колич.раз).Ю. Баскетбол: штрафной бросок в корзину из 5 бросков (колич.раз).Д.	2 1	3 2	4 3
9	Гандбол: штрафной бросок по воротам верхние и нижние углы (колич.раз).Ю Гандбол: штрафной бросок по воротам верхние и нижние углы (колич.раз).Д.	3 2	4 3	5 4
10	Футбол: жонглирование мяча любыми частями тела (колич.раз).Ю. Футбол: жонглирование мяча любыми частями тела (колич.раз).Д.	8 4	13 7	18 10
11	Мини футбол: штрафной удар по воротам из 9 м.отметка из 5 удара (колич.раз).Ю. Мини футбол: штрафной удар по воротам из 9 м.отметка из 5 удара (колич.раз).Д.	2 1	3 2	4 3
12	Гимнастика: кувырок вперед и назад из положения упора присев Ю.,Д.	Значительн ошибкой	Не значит ошибкой	Без ошибок
13	Гимнастика: Стойка на лопатках Ю.,Д.	С грубой ошибкой	Не значит ошибкой	Без ошибок

ВИДЫ И ФОРМЫ ОТРАБОТКИ ПРОПУЩЕННЫХ ЗАНЯТИЙ

Пропущенные занятия студент отрабатывает до начала модуля. Студент, пропустивший практическое занятие, отрабатывает его в форме реферативного конспекта соответствующего раздела учебной литературы (основной и дополнительной) по рассматриваемым на практическом занятии вопросам в соответствии с программой дисциплины или в форме, предложенной преподавателем.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Программные средства:

Рулетка, свисток, секундомер, гимн. снаряды, маты, тренажоры, мячи футбольные, рюкзаки, реп. шнур, карабины, мед аптечка, палатка, мячи волейбольные, баскетбольные, гандбольные, теннисные, бита, сетка волейбольная, доски "Тогуз коргоол", шахматы, шахм. часы. альчики, камушки.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основная литература

1. Положение о физическом воспитании учащихся средних общеобразовательных учебных заведений (школы, гимназии, лицеи) Кыргызской Республики. Бишкек. "Технология" 2000.
2. Программа по физическому воспитанию учащихся средних общеобразовательных учебных заведений.(школы, гимназии, лицеи). А.М. Мамытов, К.У. Мамбеталиев. А. Абдрахманов. Бишкек. 2004.
3. Жогорку окуу жайлардагы гимнастика курсунда студенттерди мектепте гимнастика сабагын берууго даярдоо. Подготовил М.А. Бекежанов. Методическая разработка. Нарын. НГУ. 2005.
4. Уроки физической культуры в 1-Х классах / Под ред. Г.П. Богданова М.: 1984. 1986. 1987
5. Теория и методика физического воспитания Изд. 2-е. допол. Учебник для техникумов физической культуры. Под ред. Харабуги Г.Д. М.:ФиС. 1974.
6. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Под общей ред. Ю.В. Буйлина и Ю.Ф. Курамшина. М.: ФиС. 1981
7. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов и техникумов физкультуры. М.: ФиС. 1987
8. Филин И.А., Фомин Ы.А. Основы юношеского спорта. М.: ФиС. 1980.
9. Спорттук-гимнастикалык аталыштардын (терминдердин) кыргызча колдонулушу. Бекежанов М.А. Бишкек. Изд. Бийиктик.2003.
10. Физическая культура в школе. Методика уроков в VI-Х классах. Под ред. З.И. Кузнецовой. М.: "Просвещение", 1973.
11. Шарабакин Н.И., Мамбеталиев К.У. Теория и методика физической культуры. Учебное пособие. Бишкек. Шам. 1997.

Дополнительная литература

1. Боган М. М. Обучение двигательным действиям. М.: ФиС, 1985.

2. Школьники с избыточным весом, (физиологический, гигиенический, и педагогический аспекты). Под ред. И.А. Корниенко. Науч.-исслед. институт физиология детей и подростков. АПН СССР. М.: Пед. 1979
3. Харре Д. Учение о тренировке, (пер, с нем.) М.: ФиС. 1971