

Министерство образования и науки Кыргызской Республики
Жалал-Абадский государственный университет
Майлуу-Сууйский колледж

“УТВЕРЖДАЮ”
Заместитель директора
по учебной работе

«05»09 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(название учебной дисциплины)

Уровень основной образовательной программы

СПО

(бакалавриат, специалитет)

Направление подготовки/специальность: 140212 Электроснабжения, 220206 Автоматизированные системы обработки информации и управление , 050709 Преподавание в начальных классах
(полное название направления (специальности), номер, уровень)

Профили

(Название профиля (специальности) по основной образовательной программе)

Форма обучения **Дневная**

(дневная, заочная)

Статус дисциплины **базовая часть**

1

(базовая, вариативная, факультативная, по выбору)

Общее количество часов по учебному плану: 40 часов. Из них:

- лекционные _____
- семинарские _____
- практические **40**
- лабораторные _____
- самостоятельные работы _____

количество модулей: _____

Итоговая оценка **1-2 семестр** **зачет** **Курсовая работа**
(семестр) (семестр) (семестр)

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Государственного стандарта среднего профессионального образования по направлению (специальности) Госстандарта

Разработал: преподаватель **ТОКТАБАЕВ МАКСАДБЕК ЁКУББЕКОВИЧ**
(должность)(подпись)

Рабочая программа одобрено на заседании
отделения

протокол №1/2 « 02 » 09 2020г.

(подпись зав.отд)

(ф.и.о. зав. отд)

1. Цели и задачи дисциплины: Целью физического воспитания студентов колледжа является формирование физической культуры личности, основанной на знании социально-биологических и психофизических основ интеллектуальной деятельности человека, что предусматривает решение воспитательных, образовательных, развивающих, оздоровительных и лечебных задач:

- Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- Воспитание потребности в физическом самосовершенствовании и самовоспитании;
- Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, повышение физической и умственной работоспособности;
- Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
- Знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни

2. Место дисциплины в составе основной образовательной программы (ООП)

Роль физическая культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры; основы физического и спортивного самосовершенствования; профессионально - прикладная физическая подготовка.

3. Требования к результатам изучения дисциплины:

Процесс преподавания дисциплины направлено на формирования следующих компетенций:

В результате изучения дисциплины студент:

владеет знанием: В результате изучения дисциплины студенты должны знать: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, ее социально-биологические основы. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности;

- Основы здорового образа жизни студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;
- Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания;
- Спортивный индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;
- Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.
- **владеет умением:** Владеть системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и

совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке).

- **владеет навыками:** Приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;

4.1. Содержание практических (семинарских) занятий

№ п/п	Раздел	Тема практических (семинарских) занятий	Часы	Обсуждаемые вопросы	Форма контроля	Индекс формируемых компетенций студентов	Ожидаемые результаты
1	РАЗДЕЛ 1.	Физическая культура и спорт.	2	История Физическая культура. Правила спортивных соревнований, Физическая культура – часть общечеловеческой культуры	Марш бросок		использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
2	1	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Совершенствование техники бега на короткие и длинные дистанции: техники низкого старта, стартового ускорения, по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	2	История легкой атлетики. Виды легкой атлетики. Правила соревнований	Кроссовая подготовка (девочки 1500м и мальчики 2,500м).		Уметь пробегать с максимальной скоростью
3	2	Бег на средние дистанции на время (девушки 1000 м., юноши 2000 м.). Кроссовая подготовка (девочки 1500м и мальчики 2,500м).	2	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по легкой атлетике.	Бег на средние дистанции на время		
4	3	Бег на короткие дистанции на время (60 м., 100 м.). Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техники низкого	2	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений	Бег на короткие дистанции на время (60 м		

		старта, стартового ускорения , по дистанции, финиширование, специальные упражнения.		для развития скоростных качеств			
5	РАЗ ДЕЛ 2	Эстафетный бег	2	Инструктаж по технике безопасности	Бег		основы здорового образа жизни.
6	1	Эстафетный бег 4х100 м. на время.			Эстафетный бег 4х100 м		
7	2	Эстафетный бег (шведская эстафета 400 м.+300м.+200м.+100м.)					
8	РАЗ ДЕЛ 3	ГИМНАСТИКА	2	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениям и и спортом.	Упражнение.		Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация
9	1	Различные упражнения, Упр-я на гимнастической стенке					
10	2	Упражнения на перекладине, параллельных брусьях, равновесия.					Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в
11	РАЗД ЕЛ 4	ВОЛЕЙБОЛ	4	История волейбола. Правила соревнований .	волейбольный мяч, поля		знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры;
12	1	Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками и закрепление верхней подачи мяча.		техники приёма мяча снизу с подачи	Совершенствование прямого нападающему удару		уметь техники приема и передачи мяча сверху двумя руками и техники приёма мяча снизу с подачи.
13	2	Совершенствование верхней подачи мяча сверху в волейболе и закрепления одиночному блокирование мяча.					
14	3	Совершенствование техники приема и передачи мяча					

		сверху двумя руками и техники приёма мяча снизу с подачи.					
1 5	4	Закрепления одиночному блокированию и закрепления групповому блокированию мяча.					
1 6	5	Совершенствовани е прямому нападающему удару с 4 номера в волейболе , страховка.					
1 7	РАЗД ЕЛ 5	БАСКЕТБОЛ	4	История баскетбола. Правила соревнований .	Баскетболный мяч,поля		о роли физической культуры в общекультурном, профессионально м и социальном развитии человека
1 8	1	Техника ведения мяча с низким отскоком, повороты при ведении мяча, броски одной рукой с места из-под кольца.		Ведение мяча с бросками по кольцу	Все виды бросков мяча по кольцу (сбоку, снизу, сверху).		Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы
1 9	2	Совершенствовани е бросков по кольцу после двух шагов.		Броски по кольцу со штрафной линии.			
2 0	3	Ведение мяча с бросками по кольцу. Броски мяча снизу после ведения, игра на одно кольцо 2х2.					
2 1	4	Совершенствовани е всех видов бросков мяча по кольцу. Игра на два кольца 5х5.					
2 2	5	Все виды бросков мяча по кольцу (сбоку, снизу, сверху). Броски по кольцу со штрафной линии. Игра в баскетбол 5х5.			Игра в баскетбол 5х5.		

2 3	Раздел 6	ФУТБОЛ, Мини футбол	4	История футбола. Правила соревнований .	Футбольный мяч		Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
2 4	1	Техника различных передвижений футболистов: бег, остановки, повороты, прыжки.			Отработка длинных передач с ударами по воротам.		
2 5	2	Техника различных ударов по мячу.					
2 6	3	Техника разнообразных остановок мяча. Техника ударов по воротам.		Закрепления навыков в учебной игре			
2 7	4	Отработка длинных передач с ударами по воротам.					
2 8	5	Отработка длинных передач с ударами по воротам.					
2 9	6	Закрепления навыков в учебной игре.					
3 0	РАЗД ЕЛ 7	Кыргызской национальной игры	4	Виды Кыргызской национальной игры	играть национальный игры		Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
3 1	1	Ак чолмок, аркан тартыш.					
3 2	2	Кызкуумай					
3 3	3	Селкинчек, бешташ					
3 4	РАЗД ЕЛ 8	Тогузкоргоол	2	Правила игра. тогузкоргоол	Играть тогузкоргоол		Правила игра. Закрепления навыков в учебной игре.
3 5		Правила игра. Играть тогузкоргоол					
3 6	РАЗД ЕЛ 9	Кыргызкурош	2	Правила кыргызской национальной игры курош	мат		Закрепления навыков в учебной игре.
3		Правила					

7		кыргызской национальный курош					
3 8	РАЗД ЕЛ 10	Ордо	2	Правила игра ордо	Чуко томпой		Закрепления навыков в учебной игре.
3 9	1	Правила игра					знать тактику игры
4 0	2	Играть ордо					
4 1	РАЗД ЕЛ 11	Шахмат	2	Правила игра	Шахматный доска		Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
4 2	1	Правила игра и играть					
4 3	РАЗД ЕЛ 12	Шашки	2	Правила игра	шашки		знать тактику игры
4 4	1	Правила игра и играть					
4 5	РАЗДЕ Л 14	Настольный теннис	2	История настольного тенниса. Правила соревнований	Теннис стол ракетка шарик		знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства.
4 6	1	знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований.		Траектория и направление полета мяча.	Обучение способам подачи мяча		знать правила судейства
4 7	2	Обучение основным приемам тактических действий в нападении: накат слева, накат справа					
4 8	3	Обучение способам подачи мяча: по способу расположения игрока, по месту выполнения контакта ракетки с мячом. Техника подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения					

		плоскостей вращения.					
4 9	14 разд		40				

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

5.1 Основная литература:

1. Каерова Е.В. Физическая культура: контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом: учебно-методическое пособие / Е.В. Каерова, Л.В. Матвеева, Е.А. Козина; Владивостокский государственный университет экономики и сервиса. – Владивосток: Изд-во ВГУЭС, 2015. – 80 с.
2. Миронов В.М. Гимнастика. Методика преподавания.: Уч.- М: Нов. знание: НИЦ ИНФРА-М, 2013-335с (ВО: Бакалавр.)
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 480 с. – (Сер. Бакалавриат)
4. Мамытов А. Денемаданиятынын теориясы. Бишкек, 2012 ж.
5. Саралаев М.К. Мектепте денетарбияны орукундотуу. Фрунзе 1988 ж.
6. Сатиев Т., Идаев Б. Кыймылдуу оюндар. Ош, 2004 ж.
7. Абдуллаев М., Кийизбаев М., Акматов Ч. Улуттуку оюндар. Бишкек. 2011 ж.

5.2 Дополнительная литература

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2013. – 336 с.: ил.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 304 с.

5.3 Программное обеспечение

5.4 База информационно-справочных, поисковых систем_

Интернет-ресурсы:

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU:
<http://www.eLIBRARY.RU>
2. Ресурс Цифровые учебные материалы <http://abc.vvsu.ru/>
3. ЭБС «Руконт»: <http://www.rucont.ru/>
4. ЭБС «Юрайт»: <http://www.biblio-on>

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;