

ГОУ ВПО Кыргызско-Российский Славянский университет



Физическая культура и спорт рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Защиты в чрезвычайных ситуациях**

Учебный план **b20030130_18_1тб зчс.plx**
Направление **20.03.01 Техносферная безопасность профиль "Защита в чрезвычайных ситуациях"**

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану **72** Виды контроля в семестрах:
в том числе:
аудиторные занятия **24**
самостоятельная работа **48**

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		Итого	
	Неделя		Неделя		Неделя		Неделя		Итого	
Вид занятий	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд
Лекции	6	18	6	20	6	18	6	18	24	74
Итого ауд.	6	18	6	20	6	18	6	18	24	74
Контактная работа	6	18	6	20	6	18	6	18	24	74
Сам. работа	12		12		12		12		48	
Итого	18	18	18	20	18	18	18	18	72	74

Программу составил(и):

и.о. доцента Айдакеев А.А. 

Рецензент(ы):

к.б.н. доцент Мусуралиева Д.Н. 

Рабочая программа дисциплины
Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС 3+:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 20.03.01 ТЕХНОСФЕРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 21.03.2016г. №246)

составлена на основании учебного плана:


Направление 20.03.01 Техносферная безопасность профиль "Защита в чрезвычайных ситуациях"
утвержденного учёным советом вуза от 26.06.2018 протокол № 12.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Защиты в чрезвычайных ситуациях

Протокол от 27.08 2018 г. № 1

Срок действия программы: 2018 - 2022 уч.г.

Зав. кафедрой к.т.н. профессор Ордобаев Б.С. 

29 августа

Визирование РИД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС

28 августа

1

от 02 сент 2020 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2019-2020 учебном году на заседании кафедры защиты в чрезвычайных ситуациях

Протокол от 28 авг 2020 г. № 1

Зав. кафедрой к.т.н., профессор Ордобаев Б.С.

Визирование РИД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС

от 27 авг 2021 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры защиты в чрезвычайных ситуациях

Протокол от 25 авг 2021 г. № 1

Зав. кафедрой к.т.н., профессор Ордобаев Б.С.

Визирование РИД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС

29.08.2022

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры защиты в чрезвычайных ситуациях

Протокол от 29.08.2022 № 1

Зав. кафедрой к.т.н., профессор Ордобаев Б.С.

Визирование РИД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры защиты в чрезвычайных ситуациях

Протокол от _____ № _____

Зав. кафедрой к.т.н., профессор Ордобаев Б.С.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:
1.2	<input type="checkbox"/> понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
1.3	<input type="checkbox"/> знание педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
1.4	<input type="checkbox"/> формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
1.5	<input type="checkbox"/> овладение системой практических умений и навыков;
1.6	<input type="checkbox"/> приобретение личного опыта, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
1.7	<input type="checkbox"/> понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.Б.04
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, комплексы упражнения атлетической гимнастики. Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Безопасность жизнедеятельности
2.2.2	Физическая культура и спорт.
2.2.3	Модуль: Физическая культура и спорт
2.2.4	Зачеты по модулю "Модуль: Физическая культура и спорт"

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	Компетенциями сохранения здоровья, соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры.
3.1.2	Знать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Знать технику и способы плавания в бассейне и в открытом водоеме. Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
3.2	Уметь:
3.2.1	Использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Выполнять комплексы оздоровительной физической культуры, ритмической гимнастики, упражнения атлетической гимнастики, нормативы по плаванию различными стилями, преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки. Уметь использовать разработанные учебные планы и программы конкретных занятий в сфере физического воспитания и спортивной тренировки.
3.3	Владеть:
3.3.1	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Основными принципами физической культуры для повышения уровня физической подготовленности, простейшими приёмами самомассажа и релаксации, приемами страховки и самостраховки, несколькими стилями плавания. Владеть методами оценки физических способностей и функционального состояния обучающихся.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание

	Раздел 1. Раздел 1. Физическая культура.						
1.1	Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья. Активация вестибулярной	1	2		Л1.1 Л2.1 Л3.1		
1.2	Развитие физических и психофизиологических качеств.	1	4		Л1.2 Л2.1 Л3.1		
1.3	Легкоатлетическая подготовка на открытом воздухе. /Лек/	1	4		Л1.3 Л2.1 Л3.3		
1.4	Плавание. /Лек/	1	2		Л1.3 Л2.2 Л3.1		
1.5	Баскетбол. /Лек/	1	2		Л1.1 Л2.3 Л3.1		
1.6	Футзал /Лек/	1	2		Л1.4 Л2.3 Л3.1		
1.7	Волейбол. /Лек/	1	2		Л1.2 Л2.3 Л3.1		
1.8	Зачет /Лек/	1	0				
	Раздел 2. Раздел 2. Физическая культура. Методико-практические занятия						
2.1	Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности студентов. /Лек/	2	2		Л1.2 Л2.2 Л3.2		
2.2	Социально-биологические основы физической культуры. Определение физической работоспособности. /Лек/	2	2		Л1.3 Л2.1 Л3.1		
.3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. /Лек/	2	2		Л1.3 Л2.2 Л3.1		
2.4	Плавание вольным стилем и брассом, прыжки в воду. Упражнения для формирования навыков в плавании, выдержки и самообладания при нахождении в воде, закаливание организма. /Лек/	2	4		Л1.4 Л2.1 Л3.1		
2.5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. /Лек/	2	2		Л1.1 Л2.2 Л3.1		
2.6	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. /Лек/	2	2		Л1.2 Л2.1 Л3.0		
2.7	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Методы развития и контроля силы. /Лек/	2	2		Л1.4 Л2.2 Л3.1		
2.8	Физическая культура в профессиональной деятельности. Методы развития и контроля быстроты. /Лек/	2	2		Л1.3 Л2.2 Л3.1		
2.9	Плавание, повороты, прыжки в воду со стартовой тумбочки. Обучение неумеющих плавать. /Лек/	2	2		Л1.3 Л2.4 Л3.1		
2.10	Зачет /Лек/	2	0				
	Раздел 3. Раздел 3. Роль физической культуры и спорта в развитии личности. Учебно-тренировочный подраздел.						
3.1	Физкультура как фактор гармоничного развития организма. Методы развития и	3	2		Л1.2 Л2.2 Л3.1		
3.2	Физкультура и развитие морально-волевых качеств личности. Составление комплекса упражнений производственной	3	2		Л1.3 Л2.1 Л3.1		

3.3	Мотивация самостоятельных занятий.Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями тренирующей направленности. /Лек/	3	2		Л1.1 Л2.2 Л3.1		
3.4	Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Выносливость. /Лек/	3	2		Л1.1 Л2.2 Л3.1		
3.5	Гигиена самостоятельных занятий по физической культуре. Самоконтроль,основные методы, показатели Сила. Быстрота. /Лек/	3	2		Л1.1 Л2.1 Л3.1		
3.6	Легкоатлетическая подготовка на открытом воздухе.Гибкость. /Лек/	3	2		Л1.1 Л2.1 Л3.1		
3.7	Футбол.Ловкость. /Лек/	3	2		Л1.1 Л2.2 Л3.1		
3.8	Плавание.Выносливость и закаливание. /Лек/	3	4		Л1.2 Л2.2 Л3.1		
3.9	Зачет /Лек/	3	0				
	Раздел 4. Раздел 4.Физическая культура и спорт для выполнения профессионального долга.						
4.1	Спортивно-массовые игры. Основы организации судейства соревнований по избранному виду спорта. /Лек/	4	2		Л1.3 Л2.1 Л3.1		
4.2	Атлетическая гимнастика. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и	4	2		Л1.2 Л2.2 Л3.1		
4.3	Плавание. Воспитание выдержки и самообладания при нахождении в воде. /Лек/	4	4		Л1.2 Л2.2 Л3.1		
4.4	Волейбол. Передача и прием мяча сверху, снизу. Подача мяча верхняя ,нижняя. Учебно-тренировочная игра. /Лек/	4	2		Л1.1 Л2.1 Л3.1		
4.5	Баскетбол. Передача и ловля мяча на месте, в движении; бросок в корзину. Учебно-тренировочная игра. /Лек/	4	2		Л1.1 Л2.2 Л3.1		
4.6	Футбол. Передачи, остановка и ведение мяча, удары по мячу, жонглирование мячом. Учебно-тренировочная игра. /Лек/	4	2		Л1.1 Л2.1 Л3.2		
4.7	Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам, адаптированным к имеющемуся оборудованию и спортивному инвентарю. /Лек/	4	4		Л1.2 Л2.1 Л3.1		
4.8	Зачёт /Лек/	4					

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Проведение комплекса физических упражнений по заданию преподавателя на группе студентов.
Участие в соревнованиях по виду спорта на выбор или участие в организации соревнований.
Сдача контрольных нормативов по физической подготовке.
Контрольные занятия, зачеты обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента. В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума - регулярности посещения обязательных занятий.Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы. Текущий - позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Итоговый контроль (зачеты) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.Сдача нормативов по физической подготовке обязательно.

5.2. Темы курсовых работ (проектов)

Курсовые работы учебным планом не предусмотрены.

5.3. Фонд оценочных средств

Тесты и нормативные оценки по физической подготовленности для студентов основного состава:

Упражнения Нормативные оценки Примечание

1-й семестр 2-й семестр Для 1 и 2 курсов.

Девушки

Бег 100 м 17,4 17,2

Бег 500 м 2,05 2

Бег 1000 м 3,45 4

Прыжки в длину с места 1,70 1,75

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 12 15

Наклоны туловища 30 35

Подтягивание в висе лежа 15 15

Плавание 50м. 1.14 54

Юноши

Бег 100 м 14.2 14.0

Бег 1000 м 3.35 3.30

Бег 3000 м 14.30 14.00

Прыжки в длину с места 2.20 2.20

Подтягивание на перекладине 10 15

Подъем силой на перекладине 3 5

Подъем переворотом на перекладине 4 6-8

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за три подхода 60 70

Челночный бег 10x10 м 28.0 27.5

Плавание 100м. 2.40 2.15

Комплексный тест* 10.0 10.0

Примерный перечень тем рефератов

- 1.Методика овладения техникой бега на короткие и длинные дистанции.
- 2.Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
- 3.Разработка и проведение комплексов утренней гимнастики.
- 4.Физическая культура - Плавание, основные стили и способы плавания.
- 5.Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
- 6.Методика проведения учебно-тренировочного занятия
- 7.Физическая культура. Плавание и закаливание организма.
- 8.Методы регулирования психоэмоционального состояния,применяемые при занятиях физическими упражнениями (спортом).
- 9.Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
- 10.Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
- 11.Физическая культура и спорт в СССР.
- 12.Физическая культура и спорт в Кыргызской Республике.
- 13.Безопасность на тренировках и первая помощь при травмах.
- 14.История развития олимпийского вида спорта.
- 15.Методика развития физического качества: общая выносливость.
- 16.Специально - подготовительные упражнения (легкая атлетика, плавание, спортивные игры, горная подготовка).
- 17.Роль разминки при проведении занятий по физической подготовке.
- 18.Цель и задачи профессиональной прикладной физической подготовки спасателей МЧС КР. Нормативная основа физической подготовки.
- 19.Организационно-методические основы физической подготовки в высшем образовательном учреждении.
- 20.Понятия здорового образа жизни. Личная и общественная гигиена.
- 21.Понятие о физических качествах человека. Факторы, определяющие проявления быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
- 22.Международное спортивное движение студентов в области массовой и оздоровительной физической культуры.
- 23.Принципы физической подготовки. Структура физической подготовки студентов высших образовательных учреждений. Формы физической подготовки.
- 24.Роль и место спортивной базы высшего учебного заведения в физическом воспитании и укреплении здоровья молодежи.
- 25.Организационно-правовые основы физической культуры и спорта в Кыргызской Республике

5.4. Перечень видов оценочных средств

Контрольные нормативы по физической подготовке. Сдача нормативов обязательна.

Реферат.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

Авторы, составители

Заглавие

Издательство. Год

Л 1.1	Арзамасцев Н.М., Райская Н.В.	Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития..	Бишкек: Изд-во КРСУ, 2006
Л 1.2	Ильинич В.И.	Физическая культура студента: учебник	М.: Гардарики, 2015
Л 1.3	В.А. Епифанов	Лечебная физическая культура: Учебное пособие	Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2014

6.1. 2. Дополнительная литература

	Авторы составители	Заглавие	Издательство. год
Л 2.1	А.Г. Фурманов, М.Б. Оспа	Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов Вуз.	Минск: Тесей, 2013
Л 2.2	Джафаров Ф.Г.	Лечебная физическая культура для вузов Учебно-методическое пособие.	Бишкек: Изд-во КРСУ, 2019
Л 3.1	С.Ю. Иванова, Е.В. Сантьева, Ю.В.	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (часть 1)	КемТИПП, 2016

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Стили плавания в 3D. Разбор техники плавания на примере пловцов чемпионов.	https://www.youtube.com/watch?v=2jGAsC92wcl
----	--	---

Э2	Обучение плаванию - базовые техники плавания! MAIN EXERCISES FOR LEARNING SWIMMING	https://www.youtube.com/watch?v=Xe5N9m8ZONU&t=9s
----	--	---

6.3. Перечень информационных и образовательных технологий

6.3.1 Компетентностно-ориентированные образовательные технологии

6.3.1.1	Прикладные программы пакета MS Office Word, Excel, Pover Point. Для написания Рефератов.
6.3.1.2	Традиционные образовательные технологии – технологии, ориентированные прежде всего на сообщение знаний и способов действий, передаваемых учащимся в готовом виде и предназначенных для воспроизводящего усвоения.
6.3.1.3	Инновационные образовательные технологии – технологии, ориентирующие педагога на создание и использование таких форм организации учебной деятельности, при которых акцент делается на вынужденную активность обучающегося (не может не делать) и на формирование системного мышления и способности генерировать идеи при решении творческих задач. К ним относятся технологии активного деятельностного типа - игровые процедуры, дискуссии, анализ конкретных ситуаций.

6.3.2 Перечень информационных справочных систем и программного обеспечения

6.3.2.1	Справочная система КРСУ, Справочная система ТОКТОМ, МЧС КР.
6.3.2.2	Информационный видео портал YOUTUBE. (прикладные виды спорта, техники безопасности, спасения и др.).

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Спортивный зал ФАДИС.
7.2	Летняя спортивная площадка ФАДИС.
7.3	Учебная база Службы Спасения-161 города Бишкек.
7.4	Плавательные бассейны города Бишкек.
7.5	Спортивный инвентарь кафедры защита в чрезвычайных ситуациях. (футбольные, баскетбольные, волейбольные мячи и сетки).

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Учебный материал дисциплины направлен на повышение уровня функциональных и физических способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы: — в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению. Преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения упражнений, действий с различными видами снаряжений, инвентаря и техническими средствами для достижения необходимых результатов по изучаемой методике. На самостоятельное изучение по учебным пособиям и видео материалам необходимо отводить до 2-3 часов в неделю. Главными предпосылками достижения обучения и воспитания по дисциплине «физическая культура» студентов являются:

- опережающее формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту;
- установка на здоровый образ и стиль жизни, физическое совершенствование;
- развитие потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- подготовка выпускника с высокими практическими навыками и знаниями теоретических основ физической культуры и спорта;
- способность противостоять физическому и психическому утомлению в процессе профессиональной деятельности;
- умение планировать и проводить самостоятельную физическую тренировку.

В ходе реализации учебной программы «физическая культура», при условии должной организации и регулярности учебных занятий в установленном объеме часов, должно быть полностью обеспечено выполнение следующих требований:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Ее социально-биологические основы. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательство о физической культуре и спорте. 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;
- спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

Объем каждого раздела программы рассчитан так, чтобы за отведенное количество занятий занимающиеся могли овладеть основой техники и тактики двигательных действий в предлагаемых видах спортивной деятельности. Занятия должны способствовать развитию таких качеств, как выносливость, сила, быстрота, координация в различных движениях.

Преподаватель систематически контролирует уровень физической подготовленности занимающихся, учитывая данные медицинских осмотров. На каждом занятии к студентам предъявляются требования в соблюдении опрятного внешнего вида, наличию соответствующей одежды и обуви для занятий физическими упражнениями, чистоты и порядка, бережного отношения к оборудованию и инвентарю, правил поведения при выполнении физических упражнений. Обучение происходит на учебных занятиях, на факультативных занятиях в секциях по видам спорта, в соревновательном процессе и в индивидуальном плане.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Обязательными видами физических упражнений по физической культуре являются: отдельные дисциплины легкой атлетики (бег 100 м – мужчины, женщины; бег 2000 м – женщины; бег 3000 м – мужчины), плавание, спортивные игры.

Студенты освобожденных от практических занятий на первых семестрах пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

В разделе Общефизическая подготовка с элементами легкой атлетики отрабатываются: Бег и спортивная ходьба.

Оздоровительный бег от 5 до 20 мин. Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы от 800 до 3000 метров. Спринтерский бег от 30 до 100 м. Эстафеты. Метания мячей баскетбольного, набивного и др. на дальность и в цель из различных положений с использованием техники метания копья и толкания ядра. Плавание Плавание вольным стилем и брассом; повороты, прыжки в воду со стартовой тумбочки. Обучение неумеющих плавать. Упражнения для формирования навыков в плавании; воспитание выдержки и самообладания при нахождении в воде; развитие общей выносливости, закаливание организма. Волейбол: Стойки, перемещения, прием, подача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Сдача контрольных нормативов. Баскетбол: Броски в корзину. Финты; индивидуальные, групповые, командные. Передача мяча. Позиционное нападение. Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Сдача контрольных нормативов.

Футбол: Передвижения и прыжки. Удары по мячу. Остановки мяча. Тактические приемы. Командные действия. Игра вратаря. Зонная и персональная защита. Техника безопасности. Правила и судейство игры.

Студенты всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу, на каждом семестре сдают зачет по физической культуре. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий,

Технологическая карта дисциплины «Физическая культура и спорт»

Курс 1-2, семестр 1-2-3-4. Количество (ЗЕ):2. Отчетность – зачет

Название модулей дисциплины согласно РПД	Контроль	Форма контроля	зачетный минимум	Зачетный максимум	график контроля
Модуль 1					
Модуль 1	Текущий контроль	Текущий контроль	10	15	27 нед.
	Рубежный контроль	Рубежный контроль	10	20	
Модуль 2					
Модуль 2.	Текущий контроль	Текущий контроль	10	15	39 нед.
	Рубежный контроль	Рубежный контроль. Тест	10	20	
ВСЕГО за семестр			40	70	
Промежуточный контроль (Зачёт)			20	30	
Семестровый рейтинг по дисциплине(зачёт)			60	100	

Методические рекомендации для студентов

Главными предпосылками достижения обучения и воспитания по дисциплине «физическая культура» студентов являются:

- опережающее формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту;
- установка на здоровый образ и стиль жизни, физическое совершенствование;
- развитие потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- подготовка выпускника Филиала с высокими практическими навыками и знаниями теоретических основ физической культуры и спорта;
- способность противостоять физическому и психическому утомлению в процессе профессиональной деятельности;
- умение планировать и проводить самостоятельную физическую тренировку.

Физическая культура несет в себе оздоровительную направленность и проводится в целях развития у студентов физических и морально-волевых качеств, овладения основными двигательными умениями и навыками, укрепления здоровья, совершенствования знаний и умений в организации и проведении спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий.

Объем каждого раздела программы рассчитан так, чтобы за отведенное количество занятий занимающиеся могли овладеть основой техники и тактики двигательных действий в предлагаемых видах спортивной деятельности. Занятия должны способствовать развитию таких качеств, как выносливость, сила, быстрота, координация в различных движениях. Кроме того, целесообразно давать упражнения на поддержание достигнутого уровня гибкости и статокинетической (вестибулярной) устойчивости. Программа изложена конкретно для студентов первого высшего образования. Содержание учебного материала отличается направленностью на совершенствование двигательных действий, формирование и пролонгировано этики движений и для содействия повышения уровня работоспособности студентов.

В каждом разделе программы для усвоения навыков и умений предлагается материал для развития двигательных качеств, в котором даны примерные варианты групп упражнений. Преподаватель, ориентируясь на них и исходя из имеющихся условий, подбирает наиболее эффективные упражнения. С этой целью на каждом занятии уделяется 20 – 30 минут. Следует учесть, что выполнение программы возможно только при большой плотности занятий на основе применения современных методов организации занимающихся: фронтальный, групповой и метод круговой тренировки, которые дают возможность занять всех занимающихся на занятии при выполнении упражнения.

Теоретические сведения приобретаются при самостоятельном изучении материалов, а также в процессе выполнения практических занятий и в консультативном порядке.

Самостоятельная работа - планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов). Государственным стандартом предусматривается, как правило, 50% часов из общей трудоемкости дисциплины на самостоятельную работу студентов (далее СРС). В связи с этим, обучение в ВУЗе включает в себя две, практически одинаковые по объему и взаимовлиянию части – процесса обучения и процесса самообучения. Поэтому СРС должна стать эффективной и целенаправленной работой студента.

Виды самостоятельной работы:

В образовательном процессе высшего профессионального образовательного учреждения выделяется два вида самостоятельной работы – аудиторная, под руководством преподавателя, и внеаудиторная. Тесная взаимосвязь этих видов работ предусматривает дифференциацию и эффективность результатов ее выполнения и зависит от организации, содержания, логики учебного процесса (межпредметных связей, перспективных знаний и др.):

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Основными видами самостоятельной работы студентов с участием преподавателей являются:

- ✓ текущие консультации;
- ✓ прием и разбор домашних заданий (в часы практических занятий);

Правила самостоятельной работы с литературой. Самостоятельная работа с учебниками и книгами – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания.

С наличием различных установок обращения к научному тексту связано существование и нескольких *видов чтения*:

1. Библиографическое – просматривание карточек каталога, рекомендательных списков, сводных списков журналов и статей за год и т.п.;

2. Просмотровое – используется для поиска материалов, содержащих нужную информацию, обычно к нему прибегают сразу после работы со списками литературы и каталогами, в результате такого просмотра читатель устанавливает, какие из источников будут использованы в дальнейшей работе;

3. Ознакомительное – подразумевает сплошное, достаточно подробное прочтение отобранных статей, глав, отдельных страниц, цель – познакомиться с характером информации, узнать, какие вопросы вынесены автором на рассмотрение, провести сортировку материала;

4. Изучающее – предполагает доскональное освоение материала; в ходе такого чтения проявляется доверие читателя к автору, готовность принять изложенную информацию, реализуется установка на предельно полное понимание материала;

5. Аналитико-критическое и творческое чтение – два вида чтения близкие между собой тем, что участвуют в решении исследовательских задач. Первый из них предполагает направленный критический анализ, как самой информации, так и способов ее получения и подачи автором; второе – поиск тех суждений, фактов, по которым или в связи с которыми, читатель считает нужным высказать собственные мысли.

Из всех рассмотренных видов чтения основным для студентов является изучающее – именно оно позволяет в работе с учебной литературой накапливать знания в различных областях и на спортивных тренировках получать умения и навыки. Вот почему именно этот вид чтения в рамках учебной деятельности должен быть освоен в первую очередь.

Примерная тематика методико-практических занятий для самостоятельного освоения

1. Методика обучения передвижению по пересеченной местности (пешее, передвижение на лыжах, на велосипеде и др.).
2. Проведение студентами тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике.
3. Проведение студентами тематической беседы о значении физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.
4. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
5. Основные положения методики закаливания.
6. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.
7. Физическое состояние и сексуальность.
8. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб.
9. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения. Ведение личного дневника самоконтроля.
10. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.
11. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессии будущего специалиста.
12. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.

Преподаватель систематически контролирует уровень физической подготовленности занимающихся, учитывая данные медицинских осмотров и результаты тестирования. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные испытания по видам двигательных действий. На каждом занятии к студентам предъявляются требования в соблюдении опрятного внешнего вида, наличию соответствующей одежды и обуви для занятий физическими упражнениями, чистоты и порядка, бережного отношения к оборудованию и инвентарю, правил поведения при выполнении физических упражнений. Все это должно способствовать решению такой важной задачи, как формирование навыков культуры поведения. Обучение происходит на учебных занятиях, на факультативных занятиях в секциях по видам спорта, в соревновательном процессе и в индивидуальном плане. Многие обучающиеся помимо программы самостоятельно совершенствуют свои двигательные умения и навыки на имеющихся спортивных

площадках. В течение учебного процесса каждый занимающийся может пройти дополнительное тестирование с целью корректировки своих результатов. Тестирование уровня физической подготовки проводится также после завершения всего цикла занятий. Обучающиеся также получают индивидуальные рекомендации к самостоятельным занятиям по физкультуре и спорту.

Спортивно-массовая работа осуществляется в спортивных секциях с учетом интересов обучающихся.

Учебный материал дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы:

теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;

практический, состоящий из двух подразделов:

методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, и учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формированию качеств и свойств личности;

контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три раздела программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

Методические рекомендации по выполнению рефератов. Рефераты как самостоятельный вид письменной работы студентов способствует формированию навыков самостоятельного научно-поискового творчества, повышению его теоретической и профессиональной подготовки. В структуре реферата должны быть выделены введение (не более 1 страницы) и заключение (не более 1 страницы), содержащее выводы автора по рассмотренной теме.

Основной вопрос темы должен быть раскрыт в 2-3 пунктах плана. Объем работы не должен превышать 25 страниц печатного текста. При рассмотрении и освещении вопросов темы автору рекомендуется рассматривать теоретические вопросы с подкреплением их нормами законов и подзаконных правовых актов. Не может быть допущен к зачету реферат, в котором отсутствует анализ экологического законодательства, собственные выводы автора, а также если он выполнен по недействующим правовым актам.

Тема выбирается из перечня тем, предложенного преподавателем. По результатам проверки преподавателем принимается решение о зачете реферата. Реферат может послужить основой для выполнения в последующем курсовой работы (если это предусмотрено учебным планом) и выпускной квалификационной работы.

1. Тема реферата выбирается в соответствии с Вашими интересами и не обязательно должна соответствовать приведенному ниже примерному перечню. Важно, чтобы в реферате: во-первых, были освещены как естественнонаучные, так и социальные стороны проблемы; а во-вторых, представлены как общетеоретические положения, так и конкретные примеры. Особенно приветствуется использование собственных примеров из окружающей Вас жизни.

2. Реферат должен основываться на проработке нескольких дополнительных к основной литературе источников. Как правило, это специальные монографии или статьи. Во многих регионах регулярно издаются Доклады о состоянии окружающей среды. Рекомендуется использовать также в качестве дополнительной литературы научно-популярные журналы: "Природа", "Наука и жизнь", "Химия и жизнь", "Энергия" и др, а также газеты специализирующиеся на природоохранной тематике.

3. План реферата должен быть авторским. В нем проявляется подход автора, его мнение, анализ проблемы.

4. Все приводимые в реферате факты и заимствованные соображения должны сопровождаться ссылками на источник информации. Например: ... Нас заинтересовало снижение рождаемости, зарегистрированное в последнее время в России (Население России, 2008)... или ... Установлено, что в крупных городах, таких как Москва, уровень загрязнения воздуха в некоторые часы может превышать предельно допустимые концентрации в 10 и более раз (Лихачева, Смирнова, 2006) ...

5. Недопустимо просто скомпоновать реферат из кусков заимствованного текста. Все цитаты должны быть представлены в кавычках с указанием в скобках источника и страницы, например: "Проанализировав историю человечества за 2400 лет, А.Л.Чижевский установил связь между циклами исторических событий и солнечной активностью, причем равны они в среднем, 11 годам." (Лупачев, 1995, с.39). Отсутствие кавычек и ссылок означает плагиат и, в соответствии с установившейся научной этикой, считается грубым нарушением авторских прав.

Советы по планированию и организации времени, необходимого для изучения дисциплины. Рекомендуется следующим образом организовать время, необходимое для изучения дисциплины: Изучение конспекта лекции в тот же день, после лекции – 10-15 минут. Изучение конспекта лекции за день перед следующей лекцией – 10-15 минут.

Изучение теоретического материала по учебнику и конспекту – 1 час в неделю.

18. Цель и задачи профессиональной прикладной физической подготовки спасателей МЧС КР. Нормативная основа физической подготовки.
19. Организационно-методические основы физической подготовки в высшем образовательном учреждении.
20. Понятия здорового образа жизни. Личная и общественная гигиена.
21. Понятие о физических качествах человека. Факторы, определяющие проявления быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
22. Международное спортивное движение студентов в области массовой и оздоровительной физической культуры.
23. Принципы физической подготовки. Структура физической подготовки студентов высших образовательных учреждений. Формы физической подготовки.
24. Роль и место спортивной базы высшего учебного заведения в физическом воспитании и укреплении здоровья молодежи.
25. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта в Кыргызской Республике.

ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ РЕФЕРАТА (рубежный контроль)

№№ п/п	Наименование показателя	Отметка в %
1	Во введении четко сформулирован тезис, соответствующий теме реферата, выполнена задача заинтересовать читателя.	85-100
2	Деление текста на введение, основную часть и заключение.	
3	В основной части логично, связно и полно доказывается выдвинутый тезис.	
4	Заключение содержит выводы, логично вытекающее из содержания основной части.	
5	Правильно (уместно и достаточно) используются разнообразные средства связи.	
6	Все требования, предъявляемые к заданию выполнены.	
7	При защите реферата демонстрирует полное понимание темы и для выражения своих мыслей не пользуется упрощенно-примитивным языком.	
1	Во введении четко сформулирован тезис, соответствующий теме реферата, в известной мере выполнена задача заинтересовать читателя.	70-84
2	В основной части логично, связно, но не достаточно полно доказывается выдвинутый тезис.	
3	Заключение содержит выводы, логично вытекающее из содержания основной части.	
4	Уместно используются разнообразные средства связи.	
5	При защите реферата демонстрирует понимание темы и для выражения своих мыслей не пользуется упрощенно-примитивным языком.	
1	Во введении тезис сформулирован не четко и не вполне соответствует теме реферата.	60-69
2	В основной части выдвинутый тезис доказывается недостаточно логично (убедительно) и последовательно.	
3	Заключенные выводы не полностью соответствуют содержанию основной части.	
4	Недостаточно или, наоборот, избыточно используются разнообразные средства связи.	
5	При защите реферата демонстрирует не полное понимание темы и язык работы в целом не соответствует уровню 3 курса.	
1	Во введении тезис отсутствует или не соответствует теме реферата.	31-59
2	Деление текста на введение, основную часть и заключение.	
3	В основной части нет логичного последовательного раскрытия темы.	
4	Выводы не вытекают из основной части.	
5	Средства связи не обеспечивают связность изложения материала.	
6	Отсутствует деление текста на введение, основную часть и заключение.	
7	При защите реферата демонстрирует полное непонимание темы и язык работы можно оценить, как «примитивный».	
1	Реферат подготовлен не по теме.	0-30