МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ,
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ, ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И ИННОВАЦИЙ
КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

МОО ВО Кыргызско-Российский Славянский университет
имени первого Президента Российской Федерации Б.Н. Ельцина



МОДУЛЬ: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
Физическая культура и спорт

рабочая программа дисциплины (модуля)

Разработано **Физического воспитания и спорта**

Учебный план 400503_26_1 сэ.plx
Специальность 40.05.03 - РФ, 530002 - КР Судебная экспертиза
Специализация "Криминалистические экспертизы"

Квалификация **специалист**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 20
самостоятельная работа 52

Виды контроля в семестрах:

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		Итого	
Недель	18		18		18		18			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	6	6	6	6	4	4	4	4	20	20
Итого ауд.	6	6	6	6	4	4	4	4	20	20
Контактная работа	6	6	6	6	4	4	4	4	20	20
Сам. работа	12	12	12	12	14	14	14	14	52	52
Итого	18	18	18	18	18	18	18	18	72	72

Программу составил(и):
Межфакультетская кафедра;док. пед. наук, зав. каф. ФВиС, Коптев Олег Владимирович

Рецензент(ы):
дир. ПФК "Алга", Кутманов Э.М.

Кыргызская Республика г. Бишкек учреждение «Профессиональный футбольный клуб «Алга» г. Бишкек ш. «Алга» профессионалдык футбол клубу» мекемеси ИНН 01002201010154 ПФК «Алга»

Рабочая программа дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС 3++:
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана:
Направление 44.03.01 – РФ, 550100 - КР Педагогическое образование
профиль «Физическая культура» (в билингвальной образовательной среде)
утвержденного учёным советом вуза от ____ _____протокол № _____

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Протокол от _ _____ 2026 г. № __
Срок действия программы: уч.г.
Зав. кафедрой Коптев Олег Владимирович

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ
к рабочей программе дисциплины (модуля)

Физическая культура и спорт

наименование дисциплины

№ п/п	Основание внесения изменения	Раздел/ пункт	Содержание изменения
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	Изучение теоретических основ предмета "Физическая культура" для формирования осознанного отношения у
1.2	занимающихся к занятиям физическими упражнениями и формирования личной физической культуры

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.12
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	
2.1.2	Общая физическая подготовка (Модуль: Физическая культура и спорт)
2.2	**Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	Общая физическая подготовка (Модуль: Физическая культура и спорт)
2.2.2	Б1.О.05. Безопасность жизнедеятельности

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Знать:	
Уровень 1	- виды физических упражнений; -роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни
Уровень 2	
Уровень 3	
Уметь:	
Уровень 1	- применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; -использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
Уровень 2	Владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уровень 3	
Владеть:	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	**Знать:**
3.1.1	- значение физической культуры и спорта;
3.1.2	3.1.2- основы ЗОЖ;
3.1.3	3.1.3- методы контроля и самоконтроля за состоянием организма при занятиях физическими упражнениями
3.2	**Уметь:**
3.2.1	- составлять комплекс утренней гигиенической гимнастики;
3.2.2	3.2.2- использовать методы контроля и самоконтроля за состоянием организма при занятиях физическими
3.2.3	упражнениями и спортом
3.3	**Владеть:**
3.3.1	1- в проведении самостоятельных и групповых занятий по физической культуре и спорту

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)								
Код занятия	**Наименование разделов и тем /вид занятия/**	**Семестр / Курс**	**Часов**	**Компетен-ции**	**Литература**	**Инте ракт.**	**Пр. подг.**	**Примечание**

	Раздел 1. Физическая культура и спорт. Виды занятий. Контроль физических нагрузок.							
1.1	Значение физической культуры и спорта. /Лек/	1	2		Л1.1 Л1.3			Лекция-дискуссия
1.2	Формы занятий физическими упражнениями. /Лек/	1	2					Лекция с наглядной демонстрацией.
1.3	Нагрузка и отдых - основные компоненты физического воспитания. /Лек/	1	2					
1.4	Направленность физических упражнений. /Лек/	2	2					
1.5	Объем и интенсивность физической нагрузки /Лек/	2	2					
1.6	Методы контроля и самоконтроля за физическим состоянием. /Лек/	2	2		Л1.2 Л1.4			
1.7	Основы ЗОЖ, /Лек/	3	2					
1.8	Профилактика вредных привычек /Лек/	3	2					
1.9	Организация самостоятельных и групповых занятий физическими упражнениями. /Лек/	4	2					
1.10	Требования к организации самостоятельных и групповых занятий физкультурой. /Лек/	4	2					
1.11	Подобрать комплекс упражнений УГГ /Ср/	1	2					Комплекс из 8 - 10 упражнений.
1.12	Составить комплекс упражнений физкультминутки для студента /Ср/	1	2					Комплекс из 4-6 упражнений.
1.13	Составить комплекс упражнений для физкультпаузы во время учебного дня.. /Ср/	1	4					Комплекс из 8-12 упражнений
1.14	Определить свое физическое состояние во время занятий физическими упражнениями и описать его. /Ср/	1	4					
1.15	Оценить величину нагрузки во время занятий физкультурой. /Ср/	2	4					
1.16	Составить комплекс физических упражнений для развития физической силы. /Ср/	2	4					
1.17	Составить комплекс физических упражнений для развития быстроты. /Ср/	2	4					
1.18	Составить комплекс физических упражнений для развития ловкости. /Ср/	3	4					
1.19	Подготовить доклад о профилактике вредных привычек. /Ср/	3	4					
1.20	Подготовить доклад о ЗОЖ. /Ср/	3	6					
1.21	Составить комплекс для индивидуальных самостоятельных занятий физкультурой /Ср/	4	6					

1.22	Подготовить и провести групповое занятие физкультурой в своей группе. / Ср/	4	6					
1.23	Провести наблюдение за проведением занятий другими членами группы и составить отчет о проведении занятий по физкультуре /Ср/	4	2					

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Контрольные вопросы.
1. Как организовать самостоятельные занятия физическими упражнениями.
2. Какие требования существуют для организации групповых занятий физическими упражнениями.
3. Какие способы самоконтроля существуют для оценки физического состояния собственного организма.
4. Какие правила техники безопасности существуют при занятиях физическими упражнениями и спортом в зале и открытых спортивных сооружениях.
5. Значение физической культуры и спорта в жизни общества и человека.
6. Чередование нагрузки и отдыха при занятиях физическими упражнениями.
7. История Олимпийского движения.
8. Выдающиеся спортсмены - кыргызстанцы.
9. Оздоровительные силы природы.
10. Вредные привычки. Их влияние на организм человека.
11. Основы ЗОЖ

5.2. Темы курсовых работ (проектов)

1. Здоровый образ жизни.
2. Урок - основная форма физического воспитания.
3. Вспомогательные формы физического воспитания.
4. Нагрузка и отдых - компоненты физической культуры.
5. Оценка нагрузки по величине и направленности.
6. Порядок составления комплекса упражнений.
7. Профилактика вредных привычек.
8. Значение физкультуры для поддержания здоровья.

5.3. Фонд оценочных средств

Посещаемость.
Наличие конспектов лекций.
Устный опрос.
Написание реферата на одну из тем:
1."Физическая культура в жизни человека".
2. "Нагрузка и отдых - компоненты физического воспитания".
3. "Правила закаливания".
4. "Выдающийся спортсмен Кыргызстана"

5.4. Перечень видов оценочных средств

1. Посещаемость.
2. Наличие конспектов лекций.
3. Знание лекционного материала.
4. Обмен мнениями

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Гуревич К.Г., Аксенова К.И., Дектярев В.П.	Введение в здоровый образ жизни: учебное пособие	М.: МГМСУ 2008
Л1.2	Столбов В.В.	История физической культуры: учебник для студентов пед. ин-тов	М.: Просвещение 1989
Л1.3	Гуревич К.Г., Аксенова К.И., Дектярев В.П.	Введение в здоровый образ жизни: учебное пособие	М.: МГМСУ 2008

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.4	Столбов В.В.	История физической культуры: учебник для студентов пед. ин-тов	М.: Просвещение 1989

6.3. Перечень информационных и образовательных технологий

6.3.1 Компетентностно-ориентированные образовательные технологии

6.3.1.1	ТЭБС Znanium
6.3.1.2	6.3.2.2 IPRbook
6.3.1.3	6.3.2.3Интегрированная Автоматизированная Информационная Система КРСУ (ИАИС)
6.3.1.4	6.3.2.4 Техническая ИТ-поддержка КРСУ (1С - документооборот)
6.3.1.5	6.3.2.5Справочная правовая система (СПС) КонсультантПлюс
6.3.1.6	6.3.2.6Программное обеспечение: • Microsoft Window; • Microsoft Office, Teams. Instagram.

6.3.2 Перечень информационных справочных систем и программного обеспечения

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	1. Лекционная аудитория на 200 посадочных мест (учебный корпус № 1, БЛЗ) с мультимедийным проектором.
7.2	2. Корпус в м/р-не "Аламедин" , ауд. 101, 239 (МФ)

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Посещать лекции.
Тщательно их конспектировать.
Для понимания материала и качественного его усвоения рекомендуется такая последовательность действий:
1. После прослушивания очередной лекции и окончания учебных занятий, при подготовке к следующим занятиям, нужно сначала просмотреть и обдумать текст предыдущей прослушанной лекции.
стр. 9 УП: 210504_26_1 гд огр.plx
2. При подготовке к следующей лекции, нужно просмотреть текст предыдущего материала и, подумать о том, какая может быть тема следующей лекции.
3. В течение недели выбрать время для работы с рекомендуемой литературой.
4. Постараться использовать на практических занятиях по физкультуре знания, полученные на лекциях.
Текущий контроль: усвоение лекционного материала.
ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К СОСТАВЛЕНИЮ КОМПЛЕКСА УТРЕННЕЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ
При составлении комплекса утренней гигиенической гимнастики подобрать упражнения на основные группы мышц.
Упражнения не должны быть очень сложными или связанными с большим физическим напряжением.
Длительность утренней гигиенической гимнастики не должна превышать 10-15 минут.
ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕФЕРАТУ.
1.Тема реферата выбирается в соответствии с интересами студента и должна соответствовать приведенному примерному перечню.
2. Реферат должен основываться на проработке нескольких дополнительных к основных литературных источников.
3. План, введение и заключение реферата должны быть авторскими. В них проявляется подход автора, его мнение, анализ.
4. Все приводимые в реферате факты и заимствованные соображения должны сопровождаться ссылками на источник информации.
5. Недопустимо просто скомпоновать реферат из кусков заимствованного текста. Все цитаты должны быть представлены в кавычках с указанием в скобках источника и страницы. Отсутствие кавычек и ссылок означает плагиат и, в соответствии с установившейся научной этикой, считается грубым нарушением авторских прав.
6. Реферат оформляется в виде текста. Текст должен быть отпечатан четким черным шрифтом на одной стороне листа белой бумаги стандартного формата А4 (210×297 мм); поля страниц: верхнее и нижнее – 2 см, левое – 3 см, правое – 1,5 см. шрифтом Times New Roman; размер шрифта – 14 кегель; стиль – без интервала; междустрочный интервал – 1,5; текст выровнять по краям; страницы пронумеровать внизу в правом углу. Введение, название разделов и подразделов, заключение и список литературы – в центре прописным, жирным шрифтом, 14 кегль. Разделы и подразделы пронумеровать. Реферат начинается с титульного листа. Текст, табличный и графический материал, список литературы оформляются в соответствии с требованиями ГОСТа Р7.0.7 – 2009 «Статьи в журналах и сборниках». Библиографические сноски и ссылки оформляются по ГОСТ Р 7.0.5 – 2008 «Библиографическая ссылка».
7. Завершают реферат разделы "Заключение" и "Список использованной литературы". В заключении представлены основные выводы, ясно сформулированные в тезисной форме и, обычно, пронумерованные.
8. Список литературы должен быть составлен в полном соответствии с действующим стандартом (правилами), включая особую расстановку знаков препинания. Для этого достаточно использовать в качестве примера любую книгу изданную издательством КРСУ или другими крупными научными издательствами: "Наука", "Илим" и др. В общем случае наиболее часто используемый в нашей стране порядок библиографических ссылок.
9. Инструкция для защиты реферата:- сообщать новую информацию;- использовать технические средства;- знать и хорошо ориентироваться в теме реферата;- уметь дискутировать и быстро отвечать на вопросы;- четко выполнять установленный регламент: доклад – 7 мин., дискуссия, ответы на вопросы - 7 мин