

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Программа для студентов среднего профессионального образования  
Кыргызской Республики

Бишкек-2022

В данной программе определяется основное содержание дисциплины “Физическая культура и спорт”, включаемое в основные образовательно-профессиональные программы среднего профессионального образования, независимо от их форм собственности и ведомственной принадлежности.

Программа разработана специалистом по ФК.

**Сатаевым А.Б.** – н.с. лаборатории КАО, полковник запаса.

**Касеновым А.А.** – Заместитель директора по республиканского методического центра физической культуры, спорта и культуры.

**Эралиевом У.** – директор Дирекции по национальным видам спорта.

## Содержание

	Стр
Пояснительная записка	3
1. Общая характеристика дисциплины “Физическая культура и спорт”	5
2. Компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»	8
3. Содержание и объем учебного материала дисциплины “Физическая культура и спорт”	8
3.1. Основы знаний	8
3.2. Двигательные умения, навыки и физические качества	10
3.2.1. Обучение к двигательным умениям и навыкам	10
3.2.2. Развитие физических качеств	12
4. Организационно-методические основы проведения занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт»	13
4.1. Учебные занятия по физической культуре и спорту	13
4.2. Основное учебное отделение	13
4.3. Спортивное учебное отделение	15
4.4. Специальное учебное отделение	16
4.5. Врачебный и педагогический контроль	18
5. Внеучебные занятия физической культурой и спортом	19
6. Зачет по дисциплине «Физическая культура и спорт»	20
Рекомендуемая литература	22
Приложения	23
1. Нормативные требования по физической подготовке населения кыргызской республики	23
2. Правила выполнения упражнений	28

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов высших учебных заведений Кыргызской Республики составлена с учетом основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих объем и содержание учебных занятий по физической культуре и спорту в области среднего профессионального образования:

- Закон Кыргызской Республики «Об образовании» от 30 апреля 2003 года № 92

- Закон Кыргызской Республики «О физической культуре и спорте» (*В редакции Законов КР от 18 ноября 2011 года № 219, 25 июля 2012 года № 133, 25 июля 2012 года № 134, 15 января 2013 года № 4, 1 июня 2013 года № 87, 23 апреля 2016 года № 50, 16 февраля 2018 года № 23, 18 июля 2020 года № 82, 16 апреля 2021 года № 55*)

- Постановление Правительства Кыргызской Республики от 30 декабря 2019 года за №718 «О внесении изменений в некоторые решения Правительства Кыргызской Республики в сфере высшего и среднего профессионального образования».

- Положения о нормативных требованиях по физической подготовке населения Кыргызской Республики, утвержденного приказом Государственного агентства по делам молодежи, физической культуры и спорта при Правительстве Кыргызской Республики от 21 декабря 2018 года №1-Н.

- Указ Президента Кыргызской Республики, Садыра Жапарова «О духовно-нравственном развитии и физическом воспитании личности» от 29 января 2021 года УП №1.

- Указ Президента Кыргызской Республики Садыра Жапарова «Об утверждении Концепции о духовно-нравственном развитии и физическом воспитании личности» на 2021–2026 годы.

Настоящая программа определяет основное содержание дисциплины «Физическая культура и спорт», включаемое в основные образовательно-профессиональные программы среднего профессионального образования, по всем направлениям и специальностям подготовки кадров с высшим образованием. Организационно-методические указания по проведению занятий физической культурой и спортом и устанавливает перечень ожидаемых результатов обучения в виде официально установленных норм и требований, предъявляемых к физической подготовленности студентов.

Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры современного специалиста. Как учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» является обязательной для всех направлений и специальностей среднего профессионального образования, она призвана обеспечивать у обучающихся необходимый уровень физической и двигательной подготовленности, позволяющий укрепить здоровье, содействовать физическому совершенству и формировать здоровый и активный образ жизни.

## 1. Общая характеристика дисциплины «Физическая культура и спорт»

Целью дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры студента и способности реализовать ее в социально-профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» призвана решать образовательные, оздоровительные, воспитательные и организационно-методические задачи, связанные с:

- обучением студентов основам техники выполнения физических упражнений, имеющих непосредственно-прикладное значение, формирование системы теоретических знаний и практических умений в области физической культуры и спорта;
- формированием необходимого уровня физической подготовленности будущих специалистов на основе развития основных физических качеств и психомоторных способностей, а также потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни;
- укреплением здоровья обучающихся и профилактикой заболеваний, полноценно использующих средства и возможности физической культуры и спорта, а также овладевающих умениями по самоконтролю за состоянием здоровья и физической подготовленностью;
- подготовкой студентов в качестве инструкторов, судей по спорту, пропагандой физической культуры и спорта, а также совершенствованием спортивного мастерства студентов-спортсменов.
- подготовкой к выполнению нормативных требований по физической подготовке населения Кыргызской Республики (Приложение 1).

Занятия физической культурой и спортом в спуззе проводятся в форме учебных и внеучебных занятий, которые организуются на основе настоящей программы и сетки распределения учебных часов. В рамках учебной работы проводятся обязательные теоретические, практические и самостоятельные занятия физической культурой под руководством преподавателя. **Внеучебная работа** осуществляется в форме выполнения физических упражнений в режиме учебного дня, занятий в спортивных секциях, организуемых спортивным клубом спузза, вместо обязательных занятий физической культурой, а также занятий физическими упражнениями, спортом и туризмом, участия в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях.

Теоретические, практические и самостоятельные занятия, указанные в сетке распределения учебных часов, являются основной формой физического воспитания студентов. Они предусматриваются в учебных планах по всем направлениям и специальностям среднего профессионального образования в объеме не менее 4 (четырёх) часов в неделю и включаются в расписание занятий факультета спузза, как правило, в течение первых двух курсов обучения студентов.

**Кафедры физической культуры и спорта спуззов с учетом региональных условий и особенностей профессиональной подготовки специалистов, наличия кадрового потенциала и материально-технического обеспечения вправе вносить отдельные изменения и дополнения в сетку распределения**

**учебных часов, в содержание и формы учебной и внеучебной работы, в том числе и в зачетные требования, предъявляемые к физической подготовленности студентов, но не ниже норм и требований, установленных настоящей программой.**

Совокупность различных форм учебной и внеучебной работ должна обеспечивать минимальную двигательную активность обучающегося, установленную научными исследованиями, и рекомендуемую для организации физической культуры студентов спузов. Объем минимальной двигательной активности должен быть не ниже 6-8 часов в неделю, и руководство спуза и профессорско-преподавательский состав кафедры должны создавать надлежащие материально-технические и педагогические условия.

## **7. Компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

По окончании прохождения курса студент должен:

### **Знать:**

- ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры;
- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
- методы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности;
- основные требования к уровню его психофизической подготовленности к конкретной профессиональной деятельности.

### **Уметь:**

- оценивать современное состояние физической культуры и спорта в Кыргызской Республике и в мире;
- соблюдать правила здорового образа жизни
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями;
- осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.

#### **Владеть:**

- современными терминами и понятиями в области физической культуры и спорта;
- методами самодиагностики и самооценки;
- методикой оздоровления и самокоррекции здоровья, различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;
- средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.
- умениями и навыками повышения своих двигательных и функциональных способностей;

### **3. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

#### **3.1. Основы знаний (Теоретические занятия) – 12 часов**

Теоретические занятия предполагают усвоение студентами упорядоченной системы социальных, педагогических, психологических, медико-биологических и организационно-методических знаний по физической культуре и спорту, формирование профессионального мышления будущих специалистов, направленного на активное и широкое использование средств физической культуры и спорта в различных сферах жизнедеятельности. Соответствующая информация объединяется такими темами как:

#### **Тема 1: «Физическая культура и спорт как учебная дисциплина в вузе»**

- Физическая культура и спорт как социальное явление в жизни общества;
- Физическая культура и спорт в высшей школе, ее профессиональная направленность;
- История развития физической культуры и спорта от древнего мира до современности;
- Внеучебные формы занятий физической культурой, спортом и туризмом;

- Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия в спусе и на факультетах.

## **Тема 2: «Естественно-научные основы физического воспитания»**

- Организм человека как единая саморегулирующаяся и саморазвивающаяся сложная биологическая система;
- Двигательная активность - важнейший фактор взаимодействия организма человека с внешней средой;
- Специфика функциональных изменений, происходящих в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями;
- Закономерности развития систем организма под воздействиями направленной физической тренировки (обмен веществ и энергии, кровь, сердечно-сосудистая и дыхательная система, опорно-двигательный аппарат, пищеварительная и выделительная системы, нервная и гуморальная регуляция и др.).

## **Тема 3: «Основы здорового образа жизни»**

- Понятие «Здоровый образ жизни» (ЗОЖ), его содержание, связь с жизнедеятельностью студентов, факторы определяющие ЗОЖ, различные чередования труда и отдыха, рациональное питание;
- Двигательная активность, закаливание, гигиенические условия учебного труда и проведение занятий физическими упражнениями и спортом;
- Вспомогательные средства восстановления и повышения работоспособности (гидропроцедуры, бани, тепловые камеры, массаж, искусственное ультрафиолетовое излучение др.).

## **Тема 4: «Режим двигательной активности и работоспособности»**

- Особенности организации и основные психофизические характеристики учебного труда студентов;
- Динамика работоспособности в процессе учебной и трудовой деятельности, факторы, определяющие ее. Критерии нервно-эмоционального утомления и переутомления студентов, их профилактика средствами физической культуры и спорта;
- Основы физического совершенствования, мотивы, формы занятий ФК и спортом. Содержание и основы методики самостоятельных занятий, использование «малых форм» физической культуры для повышения работоспособности;
- Занятия физической культурой и спортом во время экзаменационной сессии;
- Самоконтроль (субъективные и объективные показатели);
- Оценка физического развития и телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности с использованием



тестов, стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и упражнений.

### **Тема 5: «Основы физической и спортивной подготовки»**

- Общая и специальная физическая подготовка, физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, возрастные изменения в уровне их естественного развития;
- Основные средства и методические закономерности акцентированного развития физических качеств;
- Спорт в системе физического воспитания. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи;
- Методические принципы спортивной тренировки. Спортивная форма, процесс ее приобретения, сохранения и временной утраты;
- Особенности спортивной тренировки в условиях спуска;
- Спортивные соревнования как средство и метод подготовки спортсменов;
- Внутриспузовские, межспузовские, региональные соревнования. Международное спортивное движение.

### **Тема 6: «Профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП)**

- Определение ППФП, ее цель и задачи;
- Социально-экономические факторы, определяющие необходимость и общую направленность ППФП. Место ППФП в системе физического воспитания;
- Организация, средства и формы ППФП в учебном процессе спуска. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов по специальностям;
- Прикладные знания, формирование прикладных умений и навыков, акцентированное развитие физических, психических и специальных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом;
- Профессионально-прикладные виды спорта, спортивные соревнования по прикладным видам спорта и их элементам, как одним из средств ППФП.

Теоретический раздел программы реализуется в форме лекций на потоках или групповых занятиях (беседы) в объеме 12 часов за весь период обучения в той последовательности, в которой он представлен в настоящей программе.

## **3.2. Двигательные умения, навыки и физические качества (Практические занятия 140 часов в год)**

### **3.2.1. Обучение двигательным умениям и навыкам – 70 часов**

#### **Основная гимнастика:**

- История возникновения, современное состояние и особенности воздействия основной гимнастики на организм человека;
- Основы выполнения строевых упражнений;
- Общеразвивающие упражнения без предметов (типа зарядки, в парах, в кругу, в движении, в игре);
- Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалки, мячи, отягощения, гимнастические скамейки, шведская лестница);
- Комплексы ритмической гимнастики (шейпинг), танцевальные упражнения;
- Упражнения для развития эластичности мышц и подвижности в суставах.

### **Легкая атлетика:**

- История возникновения, современное состояние и особенности воздействия занятий легкой атлетикой на организм человека;
- Основы техники бега на короткие дистанции (30 м, 60 м, 100 м);
- Основы техники бега на средние дистанции (400 м – жен., 800 м – муж.);
- Основы техники бега по пересеченной местности (кросс) – мужчины до 2000 м, женщины до 1000 м.;
- Основы техники прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги»;
- Основы техники прыжка в высоту с разбега способом «Перешагивание»;
- Правила соревнований по легкой атлетике.

### **Спортивные игры:**

- История возникновения, современное состояние и особенности воздействия занятий спортивными играми (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис) на организм человека;
- Основы техники игры в баскетбол, волейбол, футбол и настольный теннис;
- Основы тактики игры в баскетбол, волейбол, футбол и настольный теннис;
- Правила соревнований по баскетболу, волейболу, футболу и настольному теннису;

### **Атлетическая гимнастика:**

- История возникновения, современное состояние и особенности воздействия занятий атлетической гимнастикой на организм человека;
- Основы техники выполнения упражнений с отягощениями (подбор снарядов, веса отягощений, упражнений, дыхание при выполнении упражнений);
- Комплексы силовых упражнений для различных групп мышц;
- Правила соревнований по атлетической гимнастике.

### **Национальные виды спорта и подвижные игры:**

- История возникновения, современное состояние и особенности воздействия занятий национальными видами спорта и подвижными играми на организм человека;
- Основы техники и тактики игры тогуз коргоол;
- Основы техники и тактики игры ордо;
- Правила соревнований по тогуз коргоол и ордо;
- Кыргызские народные подвижные игры: классификация, содержание и правила игр.

### **3.2.2. Развитие физических качеств – 70 часов**

- Сила и ее разновидности;
- Быстрота и ее разновидности;
- Выносливость и ее разновидности;
- Гибкость и ее разновидности;
- Координационные способности;
- Комплексное развитие физических качеств;
- Прием контрольных нормативов

Практический раздел программы реализуется в форме обязательных учебных занятий, проводимых в специализированных спортивных залах или открытых плоскостных сооружениях под руководством преподавателя физической культуры, и призваны решать образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи, связанные с физическим воспитанием студентов.

Самостоятельная работа студентов организуется во внеучебное время и нацелена на более углубленное освоение программного материала, на достижение рекомендуемого для студенческой молодежи оптимального объема двигательной активности, обеспечивающей укрепление здоровья, в том числе решает и организационно-методические задачи по подготовке инструкторов и судей по спорту, пропагандистов физической культуры и спорта из числа студентов, изучающих дисциплину «Физическая культура и спорт». В рамках самостоятельной работы студентов могут быть также решены задачи по совершенствованию спортивного мастерства студентов, которые занимаются отдельным видом спорта в целях достижения более высоких спортивных результатов. Общий контроль за самостоятельной работой студентов осуществляется преподавателем физической культуры и ожидаемые от ее проведения результаты включаются в зачетные требования, предъявляемые к студентам по дисциплине «Физическая культура и спорт».

## **4. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

### **4.1. Учебные занятия по физической культуре и спорту**

Для проведения учебных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» в начале учебного года администрацией спузса по представлению кафедры

физической культуры с спорта формируются основное, спортивное и специальное учебные отделения. Формирование учебных отделений осуществляется в начале учебного года на основании данных медицинского осмотра, с учетом пола и физической подготовленности занимающихся. Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям по физической культуре и спорту не допускаются.

Учебные занятия организуются и проводятся в соответствии с рабочими программами, разработанными и утвержденными кафедрой физической культуры и спорта спуза.

Практические занятия распределяются по семестрам, в рамках которых осуществляется освоение конкретного раздела учебной программы. Каждый семестр завершается выполнением установленного перечня заданий и тестов, характеризующих степень усвоения учебного материала.

Содержание учебного занятия определяется в соответствии с учебной программой и на основе рабочей программы, а методы обучения и подготовки – преподавателем физической культуры. Преподаватель несет ответственность за освоение студентами содержания учебной программы, за выполнение установленных в ней требований подготовленности и за создание благоприятной среды, в том числе связанной с соблюдением мер техники безопасности при проведении учебных занятий. В случаях возникновения травм или неадекватных реакций студентов на двигательную нагрузку преподаватель обязан принять надлежащие меры по оказанию первичной помощи, о чем делается соответствующая запись в учебном журнале.

#### 4.2. Основное учебное отделение

На основное учебное отделение зачисляются студенты, имеющие удовлетворительный уровень физического развития и физической подготовленности, и не имеющие отклонений в состоянии здоровья. Студенты основной учебной группы обязаны освоить содержание дисциплины «Физическая культура и спорт» и выполнить нормы и требования, предусмотренные настоящей программой. Содержание занятий, проводимых в основном учебном отделении, должны иметь общефизическую направленность (учебные группы ОФП) и базироваться на требования физкультурно-спортивного комплекса «Ден соолук» (таблица 1).

Таблица 1.

**Распределение учебно-тренировочных часов для групп  
основного учебного отделения**

№	Наименование разделов	1	2
		курс	курс
1	Основы знаний (Теоретические занятия)	6	6
2	Двигательные умения, навыки и физические качества (Практические занятия):	140	140
	Обучение к двигательным умениям и навыкам:	70	70
	• основная гимнастика;	10	10
2.1.	• легкая атлетика;	10	10
	• спортивные игры;	30	30
		10	10

	• атлетическая гимнастика;	10	10
	• национальные виды спорта и подвижные игры		
	<b>Развитие физических качеств:</b>	70	70
	• силы и ее разновидностей;	10	10
	• быстроты и ее разновидностей;	10	10
2.2.	• выносливости и ее разновидностей;	10	10
	• гибкости и ее разновидностей;	6	6
	• координационных способностей;	10	10
	• комплексное развитие физических качеств	20	20
	• прием контрольных нормативов	4	4
3	Внеучебные занятия физической культурой и спортом	34	34
	<b>Итого часов:</b>	<b>180</b>	<b>180</b>

Решением ученого совета факультета может быть реализовано содержание занятий физической культурой и спортом, учитывающее особенности будущей профессиональной деятельности выпускников. В этом случае формируется группа профессиональной физической подготовки студентов (ППФП), содержание занятий в них определяется отдельной программой, которая разрабатывается кафедрой физической культуры и утверждается ученым советом спуза (факультета). Студенты, зачисленные в группы ППФП, обязаны освоить утвержденное содержание занятий и выполнить установленные нормы и требования.

Занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся **на первых двух курсах обучения в спузе в объеме не менее 4-х часов в неделю** (в форме основной учебной работы) и 2-х часов (внеучебной формы работы). Наполняемость учебных групп в основном учебном отделении составляет **16-24** человек согласно инструкции по организации и содержанию работы кафедры.

#### 4.3. Спортивное учебное отделение

На спортивное учебное отделение зачисляются студенты, обладающие хорошим физическим развитием и физической подготовленностью, желающие заниматься одним из видов спорта и не имеющие для усиленных занятий противопоказания медицинского характера.

Структура содержания учебно-тренировочных занятий, проводимых на спортивном учебном отделении, формируется исходя из необходимости осуществления теоретической, общей физической, специально-физической, технической, тактической и интегральной подготовки спортсмена в конкретном виде спорта (таблица 2).

Таблица 2.

#### Распределение учебно-тренировочных часов для групп спортивного учебного отделения

Содержание занятий	1 курс	2 курс
Теоретическая подготовка	6	6
Общая физическая подготовка	38	28
Специальная физическая подготовка	26	24

Техническая подготовка	38	36
Тактическая подготовка	20	24
Интегральная подготовка	12	22
Зачетные и контрольные испытания по специализации	6	6
Внеучебные занятия физической культурой и спортом	34	34
<b>Всего часов:</b>	<b>180</b>	<b>180</b>

В случае реализации более высокой спортивной цели, связанной с осуществлением углубленной спортивной подготовки, устанавливаются нижеприводимые объемы учебно-тренировочной работы и наполняемость групп спортивного учебного отделения (таблица 3). Студенты спортивного отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию, совершенствуют свое мастерство в учебных группах, для которых предусматриваются учебно-тренировочные занятия в объеме от 6-ти до 12 часов в неделю вне основной сетки расписания учебных занятий спорта (сборные команды спуза по видам спорта). Учебно-тренировочная нагрузка устанавливается в пределах от **180** до **400** часов в год.

Учебная программа спортивного учебного отделения утверждается ученым советом спуза (факультета). Студенты, занимающиеся на спортивном учебном отделении, обязаны освоить содержание учебной программы и выполнить перечень норм и требований, установленных в ней.

Содержание занятий спортивного учебного отделения формируется на основе программ, предназначенных для спортивных школ, которые составляются тренерами-преподавателями кафедры физической культуры спуза.

Таблица 3.

**Объем учебно-тренировочных часов и наполняемость групп спортивного отделения**

Учебные группы спортивного отделения	Кол-во учебных часов в неделю	Кол-во занимающихся в группе
Новички, спортсмены 3 и 2 разрядов	6	10-12
Спортсмены 1 разряда и КМС	8	6-8
Спортсмены - мастера спорта	12	4-6
<b>Для занятий по спортивным играм:</b>		
Новички, спортсмены 3 и 2 разрядов	6	полуторные составы
Спортсмены 1 разряда, КМС и мастера спорта Кыргызстана	8-12	10-12

#### 4.4. Специальное учебное отделение

На специальное учебное отделение зачисляются студенты, имеющие низкий уровень физического развития, физической подготовленности, отклонения в

состоянии здоровья и лица с ограниченными возможностями здоровья (группы адаптивной физической культуры).

Содержание занятий, проводимых на специальном учебном отделении, имеют выраженную направленность на укрепление здоровья, на расширение функциональных возможностей организма и на восстановление здоровья студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья из-за заболеваний или перенесенных травм. На этих занятиях акцент делают на знания медико-биологического характера и на упражнения, выполняемые с учетом характера их воздействия на организм, тем самым повышая интерес студентов к физической культуре. Занятия носят выраженную оздоровительную и профилактическую направленность, основываются на методах индивидуального и дифференцированного воздействия в зависимости от уровня физической подготовленности и характера функциональных нарушений в организме.

Теоретический раздел программы студенты специального отделения осваивают в соответствии с программой наравне с другими отделениями. Дополнительно включаются две лекции, где основное внимание уделяется вопросам влияния физических упражнений на организм человека при различных отклонениях в состоянии здоровья, профилактики заболеваний, вопросам гигиены, врачебного контроля и самоконтроля.

1 лекция: «Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры и спорта» -2 часа.

2 лекция: «Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после заболеваний средствами ФК и спорта» - 2 часа

Содержание занятий определяется отдельной программой, учитывающей особенности заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной и нервной систем, разрабатываемой кафедрой физической культуры и утверждаемой ученым советом спуза (факультета).

Базовая структура содержания занятий, проводимых на специальном учебном отделении, формируется исходя из необходимости освоения студентами теории и методики адаптивной физической культуры, методики направленного воздействия на организм студентов средствами физической культуры, организации самостоятельной работы студентов (таблица 4).

Таблица 4.

<b>Распределение учебно-тренировочных часов для групп специального учебного отделения</b>			
№	Наименование разделов	1 курс	2 курс
1	Основы знаний (Теоретические занятия)	8	8
2	Теория и методика занятий адаптивной физической культуры (Практические занятия): Обучение двигательным умениям и навыкам, используемым при заболеваниях:	140	140
		68	68
2.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• опорно-двигательного аппарата;</li> <li>• сердечно-сосудистой системы;</li> <li>• дыхательной системы;</li> <li>• эндокринной системы;</li> </ul>		

	• нервной системы.	2	2
	• Теоретический зачет		
	Направленное воздействие на организм при заболеваниях при помощи средств адаптивной физической культуры:	68	68
2.2.	• опорно-двигательного аппарата;		
	• сердечно-сосудистой системы;		
	• дыхательной системы;		
	• эндокринной системы;		
	• нервной системы;		
	• зачет по выполнению комплекса специальных упражнений	2	2
3	Внеучебные занятия физической культурой и спортом	32	32
	<b>Итого часов:</b>	<b>180</b>	<b>180</b>

Группы специального учебного отделения комплектуются в количестве **8-14** студентов с учетом характера заболеваний. Занятия проводятся 2 раза в неделю по отдельному расписанию. Студенты, занимающиеся на специальном учебном отделении, обязаны освоить содержание учебной программы и выполнить перечень норм и требований, установленных в ней.

Зачетные требования включают в себя систематическое посещение занятий, освоение теоретических знаний по физической культуре и спорту и выполнение норм физической подготовленности. В случае продолжительного освобождения студента от практических занятий по болезни, в том числе и по беременности и рождению ребенка, устанавливается требование по написанию реферата (подготовка презентации) на заданную преподавателем тему.

Право вести занятия в специальном учебном отделении предоставляется преподавателям, имеющим двойную квалификацию – «Учитель физической культуры» и «Инструктор по лечебной физической культуре».

#### **4.5. Врачебный и педагогический контроль**

Физическое воспитание студентов сопровождается обязательной организацией врачебного контроля, врачебного обследования и педагогического наблюдения. Врачебный контроль за физическим воспитанием студентов проводится врачами медпункта спуза, врачебное обследование – специалистами студенческой поликлиники. **Врачебное обследование** студентов проводится на первом курсе обучения в течение первого месяца учебы. Повторные обследования проводятся на следующем году обучения, а также перед участием студентов в спортивных соревнованиях, после перенесенных заболеваний или травм по направлению преподавателя физической культуры или по собственному желанию.

**Педагогический контроль** осуществляется преподавателем физической культуры на постоянной основе на занятиях физической культуры и спорта путем наблюдения, проведения бесед и выполнения зачетных требований, установленных по каждому разделу учебной программы.

В течение всего периода обучения преподаватель физической культуры осуществляет контроль за динамикой физической подготовленности студентов спуза, зачисленных на основное и спортивное учебные отделения. В этих целях



рекомендуется использовать тесты шестой ступени нормативных требований по физической подготовке населения Кыргызской Республики. Исходное тестирование физической подготовленности студентов проводится в начале, итоговое тестирование в конце каждого учебного года. (Приложение 1,2).

## **5. Внеучебные занятия физической культурой и спортом**

Внеучебные занятия физической культурой и спортом преследуют цель обеспечить дальнейшее углубление знаний студентов о физической культуре и спорте, укрепление их здоровья на основе направленного улучшения признаков физического развития, физической подготовленности и формирования навыков здорового образа жизни. Внеучебные занятия проводятся в следующих формах:

- физические упражнения в режиме учебного дня: утренняя гимнастика, физкультурные паузы и др.;
- занятия в клубах и группах по интересам: любителей бега, плавания, лыжного спорта, атлетической и ритмической гимнастики, национальных видов спорта, восточных единоборств и др.;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом по индивидуально составленным программам физического самосовершенствования, организуемые по собственной инициативе студентов в удобное им время при консультации преподавателя.
- участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях, организуемых на факультете, в спузe, по месту жительства;
- занятия в спортивных командах организуются с целью повышения спортивной квалификации тех студентов, для которых содержание, объем и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки в группах основного учебного отделения не могут обеспечить дальнейшего роста их спортивных результатов.

Тренировочные занятия являются дополнительными, проводятся на основе добровольного участия студентов. Программа занятий спортивных команд по отдельным видам спорта составляется преподавателями-тренерами. Численный состав каждой команды, регулярность и длительность тренировочных занятий определяются исходя из уровня спортивной подготовленности занимающихся, календаря внутренних и межспузовских соревнований.

Работой с командами по видам спорта руководят специалисты, имеющие квалификацию «Тренер по виду спорта» или «Учитель физической культуры». Состав команд, регулярность и объем учебно-тренировочных занятий, их программа и конкретное содержание определяются интересами занимающихся, материальными возможностями спузa и общественных организаций (таб. 3).

## **6. Зачет по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

Студенты, изучающие дисциплину «Физическая культура и спорт», в конце каждого учебного семестра обязаны сдавать зачет, перечень требований которого устанавливается кафедрой физической культуры спузa, а в конце освоения учебной программы – выполнять нормы и требования, установленные соответствующими учебными программами. В содержание зачетных требований включаются:

- показатели посещаемости учебных занятий;

- оценка техники основных физических упражнений;
- освоение теоретических знаний;
- выполнение норм и требований по физической подготовленности.

Итоговая оценка по дисциплине «Физическая культура и спорт» выставляется с учетом выполнения нижеследующих норм физической подготовленности студентов (Таблицы 7,8).

Таблица 7.

**Нормы оценки физической подготовленности студентов  
основного и спортивного учебного отделений (мужчины)**

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100м (сек)	13.2	13.6	14.0	14.3	14.6
2	Кросс 1000м (мин)	3.20	3.25	3.30	3.40	4.00
3	Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	225	215
4	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	14	12	9	6	4
5	Наклон вперед из положения сидя (в см)	+18	+16	+14	+10	+6
6	Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и нормативы разрабатываются кафедрами физической культуры с учетом профиля выпускаемых специалистов				

Таблица 8.

**Нормы оценки физической подготовленности студентов  
основного и спортивного учебного отделений (женщины)**

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100м (сек)	16,2	16,7	17.2	17.9	18.7
2	Кросс 500м (мин)	1.55	1.57	2.0	2.10	2.20
3	Прыжки в длину с места (см)	180	170	160	155	150
4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во за 1 мин.)	30	28	25	21	17
5	Наклон вперед из положения сидя (в см)	+21	+18	+15	+12	+8
6	Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и нормативы разрабатываются кафедрами физической культуры с учетом профиля выпускаемых специалистов				

Студентам, зачисленным на специальное учебное отделение, итоговая оценка по дисциплине «Физическая культура и спорт» выставляется на основе требований, разработанных и утвержденных кафедрой физической культуры спуза. Соответствующие требования могут предусмотреть выполнение отдельных видов испытаний физической подготовленности студентов, которые устанавливаются

индивидуально с учетом динамики улучшения состояния здоровья и подготовленности.

**Рекомендуемые виды испытаний физической подготовленности студентов  
специального учебного отделения (мужчины и женщины)**

1. Стибание и разгибание рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
4. Наклон вперед из положения сидя.
5. Прыжки в длину с места.
6. Бег 60м или 100м.
7. Бег: мужчины - 1000м, женщины - 500м (без учета времени).

## Рекомендуемая литература

1. Ильинич, В. И. Физическая культура студентов и жизнь: учебник / В. И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2008.- 366 с.
2. Капилевич Л. В. Физиологические методы контроля в спорте: учебное пособие / Л. В. Капилевич, К. В. Давлятьярова [и др.]. - Томск: ТПУ, 2009. - 172 с. - Интернет-ресурс.
3. Карасаева, Д.О. Этнические игры кыргызов. Учебное пособие для студентов спузов. А.Х. Абдырахманова, Ч.Н. Арыкова, К.Д. Джаманкулов ИП «Лапицкий» -Б.:2013. -316 с.
4. Мамытов А. Сымбаттуу болуу өзүндөн. – Ф.: Мектеп, 1987. -108. б.
5. Мамытов А., Джанузаков К.Ч. Дене маданияты теориясы. Жалпы негиздери: Окуу куралы Б.:2011. -184 б.
6. Мамытов А., Саламаттыгыңды сактай бил. – Б.: «Полиграфбумресурсы» - 132 б.
7. Мамытов Абакир Спорт теориясы Жогорку кесиптик билим берүүнүн «Дене тарбия» багыты боюнча окуу колдонмо Бишкек-2016 136 б.
8. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка". URL: <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
9. Попов, Н. М. Лечебная физическая культура: учебник для студентов спузов, обучающихся по специальности 022500 - Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физ. культура) / [С. Н. Валеев, Т. С. Гарасева и др.]; под ред. С. Н. Попова. 2-е изд., стер. - М.: Academia, 2005.- 416 с.
10. Содержание и направленность оздоровительной физической тренировки: учебное пособие для студентов всех специальностей и направлений подготовки / ред. В.А. Баранов. – М.: МГУУ ПМ, 2010. – 93 с.
- 11.Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие / Г.С. Туманян. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2009. – 335 с.
- 12.Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высших учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. 4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2008.- 478 с.
- 13.Электронные учебники по физической культуре. URL: <http://zolkina.gym5cheb.ru/p22aa1.html>

## **НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ НАСЕЛЕНИЯ КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

### **1. Цель и задачи**

Целью Нормативов является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

#### **Задачи Нормативов:**

1) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни и на этой основе увеличение продолжительности жизни граждан республики;

2) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

3) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, студенческого спорта, а также для всех возрастных групп населения, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

**НОРМЫ ДЛЯ МУЖЧИН 18-29 лет (6 степень)**  
**Обязательные испытания (тесты):**

№	Тесты	Мужчины 18-24 года		Мужчины 25-29 лет	
		Золотой значок	Серебр-й значок	Золотой значок	Серебр-й значок
1	Бег на 100 метров (сек.)	13,6	14,1	14,8	15,1
2	Бег на 2 000 метров (мин., сек.)	6:15	6:35	7:08	7:32
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	24	22	20	18
3.2	или отжимание на полу (кол-во раз)	32	28	27	24
4	Наклон вперед из положения сидя ноги прямые (см.)	+19 см.	+16 см.	+14 см.	+11 см.

**ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР**

№	Тесты	Мужчины 18-24 года		Мужчины 25-29 лет	
		Золотой значок	Серебр-й значок	Золотой значок	Серебр-й значок
5	Челночный бег 3x10 м (сек.)	7,7	8,0	7,9	8,2
6	Прыжок в длину с места (см.)	240	225	220	210
7	Метание спортивного снаряда весом 700 гр. (м.)	37	35	34	32
8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (к-во за 1 мин.)	37	35	34	31
9	Приседание (кол-во за 30 сек)	35	32	33	30
10	Плавание на 50 м. (мин., сек)	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени

**Примечание:** В случае отсутствия бассейна вид испытания «Плавание 50 м.» заменяется на «Кроссовый бег на 3000 м.» без учета времени.

**НОРМЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН 18-29 лет (6 степень)**  
**Обязательные испытания (тесты):**

№	Тесты	Женщины 18-24 года		Женщины 25-29 лет	
		Золотой значок	Серебр-й значок	Золотой значок	Серебр-й значок
<b>1</b>	Бег на 100 метров (сек)	17,4	17,8	18,2	18,8
<b>2</b>	Бег на 1000 метров (мин., сек.)	3:35	3:58	4:03	4:15
<b>3.1</b>	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 110 см. (кол-во раз)	12	10	8	6
<b>3.2</b>	или отжимание на полу (кол-во раз)	18	16	15	14
<b>4</b>	Наклон вперед из положения, сидя ноги прямые (см.)	+22 см.	+21 см.	+20 см.	+19 см.

**ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР**

№	Тесты	Женщины 18-24 года		Женщины 25-29 лет	
		Золотой значок	Серебр-й значок	Золотой значок	Серебр-й значок
<b>5</b>	Челночный бег 3x10 м. (секунд)	8,8	9,0	9,2	9,5
<b>6</b>	Прыжок в длину с места (см.)	190	175	160	150
<b>7</b>	Метание спортивного снаряда весом 500 гр. (метров)	28	26	24	22
<b>8</b>	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	28	26	24
<b>9</b>	Приседание (30 сек.)	30	28	26	24
<b>10</b>	Плавание на 50 м. (мин., сек.)	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени

## Правила выполнения упражнений

### 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине

Исходное положение: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены не касаются пола, ступни вместе.

При подтягивании подбородок пересекает верхнюю линию грифа перекладины, участник, зафиксировав положение на 0,5 секунд опускается в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд;
- 4) одновременное сгибание рук.

Контрольное время для выполнения упражнения на высокой перекладине для мужчин - 4 минуты.

#### 1.1. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 110 см (кол-во раз)

Исходное положение: вис лёжа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см, подбородок находится на грифе перекладины

Участник подтягивается до подъёма подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и зафиксировав положение на 0,5 сек возвращается в исходное положение.

Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки:

- 1) подтягивание с рывками или с прогибом туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек;
- 4) поочередное сгибание рук.

### 2. Отжимание (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу или о гимнастическую скамью-количество раз).

Тестирование, может проводиться с применением «контактной платформы» либо без нее. Исходное положение: упор лёжа на полу или на гимнастической скамейке, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы упираются в пол.

Сгибая руки коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см., затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение, зафиксировав его на 0,5 секунд.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек;



- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

### **3. Бег на короткие дистанции**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м. выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м. с низкого или высокого старта.

### **4. Бег на длинные дистанции**

Бег проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности.

### **5. Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами на полу или на гимнастическом мате.**

Исходное положение: сидя ноги вместе, колени выпрямлены, спина прямая. При выполнении наклона вперед, руками возьмитесь за стопы, подтяните грудную клетку к ногам, зафиксируйте положение некоторое время, растягивая мышцы ног.

### **6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешён.

Измерение производится от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами одновременно.

### **7. Метание спортивного снаряда**

Для тестирования используется спортивный снаряд весом 500 гр. и 700 гр.

Метание спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке, в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо».

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачёт идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Ошибки:

- 1) Заступ за линию метания;
- 2) Снаряд не попал в «коридор»;

3) Попытка выполнена без разрешения судьи.

## 8. Плавание

Испытание может проводиться как в бассейне, так и в специально оборудованных местах на водоёмах.

Способ плавания – произвольный. Завершив дистанцию, коснитесь бортика любой частью тела.

При плавании на 50 метров выполняется поворот любым удобным способом, обязательно касаясь бортика бассейна руками или ногами.

## 9. Приседание

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела. При приседании плавно сгибая ноги в коленях и тазобедренных суставах касаясь бедром задней поверхности голени, после чего возвращайтесь в исходное положение.

## 10. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.)

Исходное положение: лёжа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги прямые, ступни прижаты партнером к полу. Для выполнения упражнения формируется пары, один из участников выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. После тестируемые меняются местами.

Поднимая туловище коснитесь локтями бёдер или коленей и возвращайтесь в исходное положение.

Ошибки:

- 1) отсутствует касание локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствует касание лопатками мата;
- 3) пальцы были разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

## 11. Смешанное передвижение

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу и снова в бег. Отрезки бега и ходьбы изменяйте по своему желанию и уровню подготовленности. Испытание проводится на любой ровной местности или на стадионе.

## 12. Челночный бег 3x10

Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или другой ровной площадке с размеченными дорожками (ширина 1,25 м.), линией старта и линией поворота. По команде «Марш» пробежать 10 м., коснутся земли за линией поворота повернутся кругом, пробежать таким образом ещё два отрезка по 10 м.

Список сокращений:

Км	километр;
М	метр;
См	сантиметр;
Кол.раз за 1 мин.	Количество раз за 1 минуту

Мин.	минута;
Сек.	секунда;
Гр.	грамм.