

**ИЛИМ МИНИСТРЛИГИ**  
**БАТКЕН МАМЛЕКЕТТИК УНИВЕРСИТЕТИ**  
**ТАБИЯТ ТААНУУ ЖАНА ПЕДАГОГИКА ФАКУЛЬТЕТИ**  
**“ТАБИГЫЙ ИЛИМДЕР ЖАНА МАТЕМАТИКА”**  
**КАФЕДРАСЫ**

“Макулдашылды”  
 ТТФакультетинин методикалык кеңешинин  
 Терагасы *Т. Тагаев* Тагаев Х  
 “10” 09 2021-ж

“Бекитилди”  
 Табигый илимдер жана математика  
 кафедрасынын 2021-жылдын 10-сентябрында  
 өткөрүлгөн отурумунун №2-протоколунда  
 Кафедра башчысы: *Асанова С.*

**ЖУМУШЧУ ПРОГРАММА**

Дисциплина: Дене тарбия  
 Багыты: Дене тарбия  
 Окутуунун формасы: күндүзгү (бакалавр)  
 Окуу жылы: 2021 - 2022

**Окуу планы боюнча сааттардын эсеби**

Дене тарбия	Сааттардын саны				СӨАИ	Отчеттуулук
	Баары	Аудиториялык сабактар				
		Бардык аудиториялык сабактар	Лекция	Практика		
1-курс, 1-2-семестр	120	50	0	50	20	Экзамен

Силлабус 532000 дене тарбия боюнча билим берүү багытынын дене тарбия профилинин мамлекеттик билим берүү стандартынын (15.09.2015, №1179/1), негизги билим берүү программасынын негизинде түзүлдү.

Түзгөн: *Эрматов А.К.* Эрматов А.К.

Баткен – 2021 – ж.

## **1. Сведения о преподавателях:**

1. Эрматов, А. преподаватель по дисциплине «физическая воспитание».

## **1.2. Контактная информация:**

Г. Баткен

## **Время и место проведения учебной дисциплины:**

Занятия по физическому воспитанию проводятся по адресу: \_\_\_\_\_

## **2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **2.1. Введение.**

Физическая культура в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью национальной программы по формированию общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она обеспечивает профилированную физическую готовность, воспитание осознанной потребности ведения здорового образа жизни, является одним из средств формирования все-сторонне развитой личности, фактором укрепления здоровья, оптимизации физического, психофизического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки.

Настоящая программа составлена с акцентом на повышение физкультурного образования студентов. Она обеспечивает преемственность учебного процесса с программами физического воспитания учащихся школ и средних специальных учебных заведений.

Физическая культура в основах законодательства Кыргызской Республики о физической культуре и спорте представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности.

Преобразования, затронувшие всю систему высшего образования, не обошли стороной кафедру физической культуры. В первую очередь изменения коснулись направленности

## 2.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности.

Достижение поставленной цели предусматривает решение воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психических способностей, содействие воспитанию нравственных и волевых качеств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать деятельность студентов на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание морально-волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

## 2.3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП БАКАЛАВРИАТА

Данный курс предусмотрен в цикле физико-математических, естественных, гуманитарных, социальных и экономических дисциплин. Реализуется в соответствии с учебным планом на 1-2 курсах в 1-4 семестрах.

### 2.4. Задачи обучения.

Занятия физической культурой предусматривают решение образовательных, воспитательных и оздоровительных задач:

- дать базовые научно обоснованные знания об использовании физической культуры и спорта в развитии жизненно важных физических качеств, совершенствовании, многолетнем сохранении здоровья и поддержании оптимальной профессиональной работоспособности;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре и по-

## 2.5. Конечные результаты обучения.

В результате освоения курса физической культуры

студент должен знать:

- социальные функции физической культуры и спорта;
- системы физического воспитания;
- основы теории и методики физической культуры и спорта;
- особенности реакций организма на различные режимы физической активности и работоспособности;
- наиболее значимые психофизические и функциональные показатели, влияющие на профессиональную деятельность и основные формы, способы и методы их регуляции;
- гигиенические основы управления здоровьем;

студент должен уметь:

- использовать средства и методы физической культуры и спорта для поддержания специальной профессиональной работоспособности
- планировать, контролировать и управлять физической и функциональной подготовленностью;

студент должен иметь навыки:

- показа, выполнения физических упражнений, оценки адекватности нагрузок физиологическим возможностям организма;
- управления физической подготовленностью;
- здорового образа жизни личности, семьи;

## 2.6. СТРУКТУРА И ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ КУРСА

### УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ

-обязательные занятия (практические, теоретические, методические) предусматриваются в учебных планах по всем специальностям в объеме 3-4 часов в неделю, и включается в учебное расписание в течение всего периода обучения студентов сверх установленного недельного объема учебной нагрузки;

-консультативно-методические занятия для оказания методической помощи в организации и проведении студентами самостоятельных занятий;

### ВНЕУЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ:

- занятия в оздоровительных группах и спортивных секциях;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом
- физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

## 2.7. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебная дисциплина «Физическая культура» включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следую-

## 2.8. Виды спорта.

**Легкая атлетика.** Бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, кросс, специально-беговые упражнения, прыжки в длину с разбега, метание гранаты.

**Гимнастика.** Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, прикладные упражнения, акробатические упражнения, атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика, элементы спортивной гимнастики.

**Спортивные игры.** Баскетбол (техника перемещений, владение мячом, техника игры в нападении и в защите, двусторонняя игра). Волейбол (техника нападения и защиты, тактика нападения и защиты, тренировка и двусторонняя игра).

**Подвижные игры.** Игры малой, средней и большой подвижности. Эстафеты. Веселые старты.

**Национальные игры.** «Ордо», «Тогуз коргоол»

### Календарный тематический план:

#### 1 курс

№	Наименование тем	Средство	Часы	СРС	
				Содержания	Форма контроля
<i>1 семестр</i>					
1.	Техника безопасности на занятиях физической культурой	правила техника безопасности, плакаты.	1	конспектирование	тест
2.	Значение занятий физической культурой для здоровья	наглядные пособия	1	дополнительная литература	устно
3.	<i>Легкая атлетика</i> Разучивание техники бега на короткие дистанции 60м.	легкоатлетические колодки, секундомер	2	Повторные пробежки	прием нормативов
4.	Совершенствование техники бега на 60 м.	секундомер, флажки	1	повторение	прием забегов
5.	Разучивание техники бега на среднее дистанции 500-1000м.	секундомер, флажки, беговые дорожки	2	подготовка к сдаче нормативов	прием нормативов
6.	Совершенствование техники бега 500-1000 м.	секундомер, флажки, беговые дорожки	1	подготовка к сдаче нормативов	прием нормативов
7.	<i>Баскетбол</i> Разучивание техники перемещений: ходьба, бег, приставные шаги и повороты	рассказ, показ	1	повтор	отработка техники
8.	Разучивание техники ловли мяча двумя руками от груди	баскетбольные мячи, свисток	2	игра	отработка техники
9.	Передача мяча двумя руками из-за головы, одной рукой от плеча	баскетбольные мячи, свисток	2	игра	отработка техники
10.	Совершенствование техники, ловли и передача мяча двумя руками от	баскетбольные мячи, свисток, кегли	1	эстафета	прием нормативов

11.	груди Учебная игра	баскетбольные мячи, свисток	2	подготовка к сдаче нормативов	прием нормативов
12.	<u>Волейбол</u> Разучивание техники передачи мяча двумя руками сверху и прием мяча сверху	волейбольные мячи, сетка, свисток	2	Двухструнная игра	отработка техники
13.	Разучивание техники подач.	наглядные пособия	2	повторные упражнения	отработка техники
14.	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и прием мяча снизу	волейбольные мячи, сетка, свисток	2	повторные упражнения	отработки техники
15.	Учебная игра	волейбольные мячи, сетка, свисток	2	подготовка к сдаче нормативов	прием нормативов
16.	<u>Гимнастика.</u> Разучивание комплекс ОРУ	гимнастические маты, музыкальный центр	2	повторение комплексы	исправление ошибок
17.	Разучивание упражнений из комплекса шейпинга	гимнастические маты, музыкальный центр	2	повторение комплексы	исправление ошибок
18.	Разучивание техники акробатических упражнений: перекаты, кувырок вперед, назад, стойку на лопатках	гимнастические маты, музыкальный центр	2	повторение комплексы	отработка на техники
19.	Упражнение на развитие двигательных качеств	гимнастические снаряды,	2	подготовка к сдаче нормативов	исправления ошибок
20.	Шейпинг.	музыкальный центр, маты	2	самостоятельное выполнение	отработка техники
21.	<u>Национальные игры</u> Национальные игры- как средство физического воспитания	наглядные пособия	1	работа с литературой	повторение материала
22.	Обучение правилам игры «Тогуз- коргоол»	доски для тогуз коргоол	2	повторение правил игр	разбор партий
23.	Обучение правилам игры «Тогуз- коргоол»	доски для тогуз коргоол	2	повторение правил игр	разбор партий
24.	Учебная игра	доски для тогуз коргоол	2	подсчет ходов	исправление ошибок
25.	Знакомство с правилами игры «Ордо»	альчики, специальная площадка	1	повторение специальных упражнений	исправление ошибок

26.	Товарищеская встреча в группе	доски для тогуз коргоол	2	подсчет ходов	прием тестов по игре
27.	<u>Подвижные игры</u> Подвижные игры «Мяч капитану», «Угадай чей голосок»	футбольные ворота, мячи баскетбольные, свисток	2	повторение правил игр	Игра
28.	Подвижные игры «Переноска, пострадавшего», «Лабиринт»	гимнастические палки, свисток	1	отработка техники поднимания	игра
29.	Подвижные игры «Бой петухов», «Ворон и воробей»	мяч, свисток	2	упражнение на развитии на реакции	игра
30.	Учебные нормативы	инвентарь	1	подготовка к сдаче нормативов	прием нормативов
<b>итого за I семестр</b>			<b>50с.</b>		

**II семестр**

1.	<u>Национальные игры</u> Обучение техники игры «Тогуз коргоол»	доски тогуз коргоол	2	повторение правил	игра
2.	Подсчет коргоол в лунках, взятие «Туза»	доски тогуз коргоол	2	самостоятельные игры	разбор партий
3.	Подсчет ходов у соперника	доски тогуз коргоол	2	самостоятельные игры	разбор партий
4.	Учебная игра	доски тогуз коргоол	2	игра	прием тестов
5.	<u>Гимнастика</u> Упражнение на развитие подвижности в суставах, гибкости	наглядные плакаты, музыкальный центр	1	самостоятельное выполнение	исправление ошибок
6.	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	секундомер	2	самостоятельное выполнение	исправление ошибок
7.	Упражнения для управления опорно-двигательного аппарата	наглядные плакаты	1	самостоятельное выполнение	исправление ошибок
8.	Шейпинг.	музыкальный центр	4	повтор	исправление ошибок
9.	Прием нормативов	гимнастические снаряды	2	подготовка к сдаче нормативов	прием нормативов
10.	<u>Подвижные игры</u> П/И «Мяч капитану», П/И «Смена мест»	Мячи баскетбольные, свисток	2	упражнение на развитие двигательных качеств	игра
11.	П/И «Волк в отаре» П/И «Лабиринт»	свисток	2	упражнение на развитие двигательных качеств	игра

12	III «Переноска, по-срдавшего»; III «Охотники и утки».	гимнастические палки, мячи волейбольные и футбольные	2	упражнение на развитие двигательных качеств	игра
13.	<u>Баскетбол</u> Совершенствование владений с мяча правой и левой рукой	баскетбольные мячи, кегли	2	упражнение на развитие двигательных качеств	игра
14.	Разучивание техники ловли и передачи мяча в движении	баскетбольные мячи, свисток	2	игра	отработка техники
15.	Разучивание техники броска мяча двумя руками от груди, и одной рукой от плеча в корзину	баскетбольные мячи, свисток	2	игра	отработка техники
16.	Учебная игра	баскетбольные мячи, свисток	2	подготовка к сдаче нормативов	прием нормативов
17.	<u>Волейбол</u> Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и прием мяча двумя руками снизу	волейбольные мячи, свисток	2	отработка техники	игра
18.	Совершенствование техники подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху	волейбольные мячи, свисток	2	отработка техники	игра
19.	Учебная игра	волейбольные мячи, свисток	2	подготовка к сдаче нормативов	прием нормативов
20.	Прием учебного норматива	волейбольные мячи, свисток	2	подготовка к сдаче нормативов	прием нормативов
21.	<u>Легкая атлетика</u> Разучивание техники бега на короткие дистанции 100 м.	секундомер	2	самостоятельные пробежки	Исправление ошибок
22.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 м.	секундомер	2	самостоятельные пробежки	Контрольные тесты
23.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции 1000 м.	секундомер	2	самостоятельные пробежки	Контрольные тесты
24.	Разучивание техники прыжки в длину «согнув ноги» с места	Метр	2	Подготовка к сдаче нормативов	Контрольные тесты
25.	Прием нормативов	Секундомер, свисток	2	Подготовка к сдаче нормативов	Прием нормативов
<b>Итого за II семестр</b>			<b>50 ч.</b>		



Календарный тематический план:

2 курс

№	Наименование тем	Средство	Часы	СРС	
				Содержания	Форма контроля
<b>III семестр</b>					
1.	Техника безопасности на занятиях физической культурой	наглядные пособия, плакаты	1	конспекты	опрос
2.	Гигиенические основы физического воспитания	справочники	1	ознакомление с литературой	опрос
3.	<b>Легкая атлетика</b> совершенствование техники бега на 100 м.	секундомер, беговая дорожка	2	повторные пробежки	исправление ошибок
4.	Разучивание техники бега на 1000 – 1500 м.	секундомер, флажки	2	повторные пробежки	исправление ошибок
5.	Разучивание техники прыжка в длину с разбега	прыжковая яма, метр	2	специально подводящие упражнения	исправление ошибок
6.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	прыжковые ямы, метр	2	подготовка к сдаче нормативов	прием нормативов
7.	Разучивание техники метания гранаты (юноши 700 гр., дев. 500 г.)	гранаты, метр	1	специально подводящие упражнения	исправление ошибок
8.	<b>Баскетбол</b> Разучивание техники ведения мяча	баскетбольные мячи, свисток, флажки	2	специально подводящие упражнения	повтор
9.	Совершенствование техники ведения мяча	баскетбольные мячи, свисток, флажки	2	подготовка к сдаче нормативов	отработка техники
10.	Передачи мяча двумя руками из-за головы, одной рукой от плечи	баскетбольные мячи, свисток	1	игра	эстафета
11.	Техника ловли и передача мяча в движении	баскетбольные мячи, свисток	2	игра	эстафета
12.	Учебная игра. Прием учебного норматива	баскетбольные мячи, свисток	2	подготовка к сдаче нормативов	прием нормативов

13.	<b>Волейбол</b> Разучивание техники подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху	наглядные пособия	2	подводящие упражнения	отработка техники
14.	Совершенствование техники подачи.	наглядные пособия, волейбольные мячи, свисток	1	игра	Исправление ошибок
15.	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и прием мяча двумя руками снизу	волейбольные мячи, свисток, сетка	2	игра	отработка техники
16.	Учебная игра	волейбольные мячи, свисток	2	игра	отработка техники
17.	Прием нормативов	волейбольные мячи, свисток	1	подготовка к сдаче нормативов	прием нормативов
18.	<b>Гимнастика</b> Разучивание упражнений из комплекса шейпинга	музыкальный центр, маты	2	самостоятельное выполнение	исправления ошибок
19.	Разучивание техники комбинаций на параллельных брусьях (юноши) на бревна (дев.)	брусья параллельные, маты, бревно, гимнастические скамейки	2	специальные подводящие упражнения	отработка техники
20.	Разучивание техники прыжки через козла ноги врозь	козел, мостик, маты	2	специальные подводящие упражнения	исправления ошибок
21.	Совершенствование техники через козла	козел, мостик, маты	1	подготовка к сдаче нормативов	отработка техники
22.	Шейпинг.	музыкальный центр	2	упражнение на развития брюшного пресса	исправления ошибок
23.	Прием нормативов	гимнастические снаряды	1	подготовка к сдаче норматива	прием нормативов
24.	<b>Национальные игры</b> Н/И «Аркан тартыш»; Н/И «Волк в отаре»; Н/И «Жоолук таштамай»	канат, платок, свисток	1	повторение правил игры	опрос

25.	ИИ «Тогуз коргоол» распределение коргоол в лунках	доски для игры тогуз коргоол	1	повторение правил игры	разбор партий
26.	Взятие «Туза» и игра против него	доски для игры тогуз коргоол	1	подсчет ходов в уме	разбор партий
27.	Учебная игра	доски для игры тогуз коргоол	4	игра	подготовка к соревнованиям
28.	Прием нормативов	доски для игры тогуз коргоол	1	игра	прием нормативов
29.	<u>Подвижные игры</u> ПИ «Регби на коленях»	маты, набивной мяч, свисток	1	игра	исправления ошибок
30.	ПИ «Вороны и воробьи» ПИ «Белые медведи»	свисток, мяч	1	игра	опрос
31.	ПИ «Бой петухов»; ПИ «Смена мест»	свисток, мяч	1	игра	опрос
32.	ПИ «Мяч капитану»; ПИ «Угадай? чей голосок»	мяч баскетбольный	2	игра	опрос
33.	ПИ «Защита укрепления»; ПИ «Переноска пострадавшего»	пилки гимнастические, кегли, мяч	1	игра	Исправления ошибок
34.	<b>Итого за III семестр</b>		<b>50 ч.</b>		

*IV семестр*

1.	<u>Национальные игры</u> Обучение правилам игры «Ордо».	Альчики, справочник	1	Специально подводящие упражнения	Опрос
2.	Игра «Ордо»	Альчики	1	Специально подводящие упражнения	Отработка техники
3.	«Тогуз коргоол». Подсчет коргоол у соперника	Доски тогуз коргоол	1	Игра	Разбор партий
4.	Взятия «Туза» и игра против него	Доски тогуз коргоол	2	Игра	Разбор партий
5.	Тогуз коргоол. Прием нормативов	Доски тогуз коргоол	1	Подготовка к соревнованиям	Прием нормативов
6.	<u>Гимнастика</u>	Музыкальный	2	Повторение	Исправление

	Гибкость. Упражнение на растягивание мышцы сухожилий, связок с увеличенной амплитудой движений	центр		упражнений	ошибок
7.	Пружинистые и маховые движение, удержание статических положений с возможно большей степенью растяжения со снарядами и без них	Шведская стенка, гимнастические скамейки	2	Самостоятельное выполнение упражнений	Исправление ошибок
8.	Шейпинг	Музыкальный центр	4	Повторение	Исправление ошибок
9.	Прием нормативов	Гимнастические снаряды	2	Повторение	Отработка техники
10.	<u>Баскетбол</u> Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления	Баскетбольные мячи, свисток	2	Повторение	Отработка техники
11.	Разучивание передачи мяча двумя руками от груди в движении	баскетбольные мячи, свисток	1	Специально подводящие упражнения	Исправление ошибок
12.	Совершенствование техники передачи мяча от груди на месте и в движении	баскетбольные мячи, свисток	2	Подготовка к сдаче норматива	Исправление ошибок
13.	Учебная игра	баскетбольные мячи, свисток	1	Подготовка к сдаче норматива	Игра
14.	Прием нормативов	баскетбольные мячи, свисток	2	Подготовка к сдаче норматива	Прием нормативов
15.	<u>Волейбол</u> Совершенствование техники подачи. Поддачи мяча на различные точки площадки	Волейбольные мячи	1	Повторение	Отработка техники
16.	Совершенствование техники приема мяча снизу	Волейбольные мячи, свисток	2	Повторение	Отработка техники
17.	Обучение тактике игры в нападении	Волейбольные мячи	1	Игра	Отработка техники
18.	Обучение тактике игры в защите	Волейбольные мячи	1	Игра	Отработка техники
19.	Учебная игра	Волейбольные мячи	2	Подготовка к сдаче нормативов	Отработка техники
20.	Прием нормативов	Волейбольные мячи	1	Подготовка к сдаче нормативов	Прием нормативов

21.	<u>Подвижные игры</u> П/И «Мяч капитану»; П/И «Угадай? чей голосок»	маты, мячи баскетбольные, свисток	2	Повторение правил игр	исправление ошибок
22.	П/И «Ворон и воробей» П/И «Белые медведи»	Свисток	2	Повторение правил	Игра
23.	П/И «Лабиринт»; П/И «Переноска пострадавшего»	Гимнастические снаряды	2	Повторение правил	Игра
24.	<u>Легкая атлетика</u> Совершенствование техники бега 100 м.	Секундомер	2	Специально подводящие упражнения	Исправление ошибок
25.	Совершенствование техники метания гранаты (юноши 700г., дев. 500 г.)	Гранаты, метр	2	Специально подводящие упражнения	Исправление ошибок
26.	Эстафетный бег 100, 200, 400м.	Эстафетные палочки, секундомер	2	Повторение	Исправление ошибок
27.	Кросс по пересеченной местности (дев.1500 м., юноши 3000м.)	Секундомер, метр	2	Подготовка к сдаче нормативов	Прием нормативов
28.	Прием нормативов	Секундомер, метр, инвентарь	2	Подготовка к сдаче нормативов	Прием нормативов
<b>Итого за IV семестр</b>			<b>50 ч.</b>		

14.	Сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке брусках	14	15	16	16
15.	Правила подвижных и национальных игр на вы- бор				

## 2.10. Методы обучения и преподавания.

Под методами обучения в физическом воспитании понимают способы взаимосвязанной деятельности педагога и студентов, направленных на решение задач обучения.

В физическом воспитании рядом с методами широко применяются приемы обучения. Приемы имеют вспомогательное значение, так как они сами по себе обеспечивать усвоение знаний, двигательных умений и навыков не могут.

Выбор методов определяется конкретной педагогической задачей, особенностями содержания учебного материала, подготовленностью занимающихся, внешними конкретными условиями. Выбор метода и методического приема в значительной мере зависит также от методической и технической подготовленности самого педагога, а также материального обеспечения учебного процесса.

К средствам физического воспитания относятся: а) естественные силы природы (солнце, воздух и вода); б) режим питания, труда и отдыха; в) утренней гимнастики; г) занятия физкультуры; д) разнообразные формы спортивно-массовой работы (гимнастика, спортивные игры, туризм).

Однако педагогическая эффективность этих способов определяется двумя условиями: с одной стороны, комплексным их использованием, а с другого - применением всего разнообразия методов физического воспитания.

В процессе физического воспитания одним из основных методов является физические упражнения или физическая тренировка. Тем не менее, эффективность физических упражнений в значительной мере зависит от желания и активности занимающихся. Когда студент проявляет сознательное стремление и мобилизует волевые усилия на укреплении и усовершенствовании своих физических сил и способностей, его физическое развитие будет проходить наиболее успешно. Поэтому большое значение в физическом воспитании молодежи имеют методы убеждения (объяснения) и положительного примера. С их помощью объясняется значение физических упражнений в развитии человека, их физиологическая и психологическая основа, а также техника их выполнения.

С учетом вышеизложенного основными методами в практике занятий в вузе являются:

- фронтальный - одновременное выполнение упражнений всеми занимающимися под руководством преподавателя;
- групповой - поочередное выполнение упражнений группами, сформированными в соответствии с их физическими возможностями;
- метод круговой тренировки - выполнение одних и тех же упражнений всеми занимающимися, но с индивидуальной дозировкой нагрузки;
- игровой - подвижные и спортивные игры;
- соревновательный - прием контрольных и зачетных нормативов.

## 2.11. Методы оценки знаний и навыков обучающихся.

Зачёт по физической культуре выставляется в конце каждого года. Содержание зачетных требований доводится до сведения студентов в начале учебного года.

В содержание зачетных требований включается:

- прохождение медицинского осмотра;
- выполнение (в часах) установленной учебной нагрузки;
- нормативы по видам спорта в течение года.

## **2.12. Контрольные вопросы к теоретическому собеседованию**

### ***Первый год обучения.***

1. Основные понятия по разделу «Физическая культура».
2. Цели и задачи физического воспитания в ВУЗе.
3. Содержание учебной программы и основные разделы.
4. Внеурочные формы занятий.
5. Основы законодательства КР о физической культуре и спорте.
6. Физическая культура личности.
7. Организация и особенности самостоятельных занятий.
8. Гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.
9. Техника безопасности на занятиях ФК.
10. Физические упражнения и их классификация.
11. Естественные силы природы и гигиенические требования.
12. Нагрузка и отдых при выполнении физических упражнений.

### ***Второй год обучения***

1. Общая и специальная физическая подготовка.
2. Формирование двигательных умений и совершенствование двигательных навыков.
3. Основные физические качества (определения).
4. Коррекция телосложения и функциональной подготовленности.
5. Внеклассная работа по физическому воспитанию.

## **2.13. Рекомендуемая литература.**

1. Базисная учебная программа по физической культуре
2. Учебник для институтов М. ФиС 1975-г. Столбов В.В.
3. Организация физической культуры М. ФиС 1972 -г. Бунчук М.Ф.
4. Гимнастика Учебник для институтов М.ФиС 1971-г. Брыкина А.Т.
5. Национальные игры Б. 2000 г.
6. Национальный спорт. Ош шаары 2005-ж. М. Абдуллаев, Д. Жолоев
7. Виленский В. И. Физическая культура студентов. М., Гордарики. 2001 г.