

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

“Макулдашылды”  
ТППфакультетинин методикалык кенешинин  
Терагасы  Тагаев Х  
“10” 09.2021-ж

“Бекитилди”  
Табигый илимдер жана математика  
кафедрасынын 2021-жылдын 10-сентябрьида  
откорулган отурумууни №2-протоколуда  
Кафедра башчысы: Асанова С.

**ЖУМУШЧУ ПРОГРАММА**

Дисциплина: Дене тарбия

Багыты: Дене тарбия

Окутуунун формасы: күндүзгү (бакалавр)

Окуу жылы: 2021 - 2022

**Окуу планы боюнча saatтардын 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:



сафаров Т.А.

Баткен – 2021 – ж.

## 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 коргоод»

**Календарный тематический план:**  
**1 курс**

№	Наименование тем	Средство	Часы	СРС	
				Содержания	Форма контроля
<i>I семестр</i>					
1.	Техника безопасности на занятиях физической культурой	правила техники безопасности, плакаты.	1	конспектирование	тест
2.	Значение занятий физической культурой для здоровья	наглядные пособия	1	дополнительная литература	устно
3.	<u>Легкая атлетика</u> Разучивание техники бега на короткие дистанции 60 м.	легкоатлетические колодки, секундомер	2	Повторные пробежки	прием нормативов
4.	Совершенствование техники бега на 60 м.	секундомер, флаги	1	повторение	прием забегов
5.	Разучивание техники бега на среднее расстояние 500-1000 м.	секундомер, флаги, беговые дорожки	2	подготовка к сдаче нормативов	прием нормативов
6.	Совершенствование техники бега 500-1000 м.	секундомер, флаги, беговые дорожки	1	подготовка к сдаче нормативов	прием нормативов
7.	<u>Баскетбол</u> 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

## **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;
- владение 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**

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 следующие разделы и подразделы программы: теоретический, практический, методический, практический, учебно-тренировочный и контрольный.

16.	Гимнастика. Разучивание комплекса ОРУ	гимнастические ма- ты, музыкальный центр	2	повторение комплексы	исправление ошибок
17.	Разучивание упражне- ний из комплекса шей- ница	гимнастические ма- ты, музыкальный центр	2	повторение комплексы	исправление ошибок
18.	Разучивание техники ак- робатических упражне- ний перекаты, кувырок вперед, назад, стойку на лопатках	гимнастические ма- ты, музыкальный центр	2	повторение комплексы	отработка на техники
19.	Упражнение на развитие двигательных качеств	гимнастические снаряды,	2	подготовка к сдаче норма- тивов	исправления ошибок

26	Годографика игр на корточках в группах	лопатки для тогуз коргоол	2	подсчет ходов	прием тестов по игре
27	<b>Подвижные игры</b> Приемы новых игр «Мяч в руках», «Учебный мяч»	другие игровые ворота, мячи баскетбольные, свисток	2	повторение правил игр	Игра
28	Подвижные игры «Биржевик», «Индиранчик», «Лабиринт»	гимнастические палки, свисток	1	отработка техники поднимания	игра
29	Подвижные игры «Кий на гуттапе», «Верх и низ», «Марш»	мячи, 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.	<b>Национальные игры</b> Обучение техники игры «Тогуз коргоол»	доски тогуз коргоол	2	повторение правил	игра
2.	Подсчет коргоол в лунках, взятие «Гузя»	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.	<b>Гимнастика</b> 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.	Шейминг.	музыкальный центр	4	повтор	исправление ошибок

**Календарный тематический план:**  
**2 курс**

№	Наименование тем	Средство	Часы	СРС	
				Содержания	Форма кон- тrolя
<b><u>III семестр</u></b>					

12.	✓ ПИ «Переноска, пострадавшего»; ✓ ПИ «Охотники и утки».	гимнастические палки, мячи волейбольные и футбольные	2	упражнение на развитие двигательных качеств	игра
13.	<b>Баскетбол</b> Совершенствование ведений 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	баскетбольные мячи	2	игра	отработка

13.	<u>Волейбол</u> Разучивание техники подач: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху	наглядные пособия	2	подводящие упражнения	отработка техники
14.	Совершенствование техники подач.	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.	<u>Гимнастика</u> Разучивание упражнений из комплекса шейпинга	музыкальный центр, маты	2	самостоятельное выполнение	исправления ошибок
19.	Разучивание техники комбинаций на параллельных брусьях (юноши) на бревна (дев.)	брusьja параллельные, маты, бревно, гимнастические скамейки	2	специальные подводящие упражнение	отработка техники
20.	Разучивание техники прыжки через козла ноги врозь	козел, мостик, маты	2	специальные подводящие упражнение	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.	<u>Национальные игры</u> Н/И «Аркан тарташ»; Н/И «Волк в отаре»; Н/И «Жоолук таштамай»	канат, платок, свисток	1	повторение правил игры	опрос

25.	Н/И «Тогуз коргоол» распределение коргоол в лунках	доски для игры тогуз коргоол	1	изучение правил игры	разбор матчей
26.	Взятие «Туза» и игра против него	доски для игры тогуз коргоол	1	изучение ходов и умё	разбор матчей
27.	Учебная игра	доски для игры тогуз коргоол	4	игра	подготовка к соревнованиям
28.	Прием нормативов	доски для игры тогуз коргоол	1	игра	прием информации

				упражнений	ошибок
	Гибкость. Упражнение на растягивание мышцы сухожилий, связок с увеличенной амплитудой движений	центр			
7.	Пружинистые и маховые движения, удержание статических положений с возможностью большей степенью растяжение со снарядами и без них	Шведская стена, 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 подач. Подачи 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.	Игровые виды III «Легкая атлетика» III «Ходьба» чай шашки	Матч, мячи, бас- кетбольный шарик	2	Повторение правил игр
22.	III «Ворота и по- рубы» III «Футбол ходь- ба»	Снаряды	2	Повторение правил
23.	III «Ладоница»; III «Переноска изогнувшегося»	Гимнастические снаряды	2	Повторение правил
24.	Легкая атлетика Совершенствование техники бега 100 м.	Секундомер	2	Специально подводящие упражнение
25.	Совершенствование техники метания гранаты (кнопки 700 г, дис. 500 г.)	Гранаты, метр	2	Специально подводящие упражнения
26.	Эстафетный бег 100, 200, 400м.	Эстафетные па- лочки, секундо- мер	2	Повторение
27.	Кросс по пересе- ченной местности (дев. 1500 м., юно- ши 3000м.)	Секундомер, метр	2	Подготовка к сдаче нормативов
28.	Прием нормативов	Секундомер, метр, инвентарь	2	Подготовка к сдаче нормативов
<b>Итого за IV семестр</b>			<b>50 ч.</b>	

14.	Сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке брусьях	14	15	16	16
15.	Правила подвижных и национальных игр на выбор				

## 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 одинаковых 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 зачтенных требований доводится до сведения студентов в начале учебного года.

В содержание зачтенных 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. Внекурчные 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.
8. Кряж В.Н., Ветошкина З.В., Боровская Н.А. Гимнастика, ритм, пластика. Минск, 1987.
9. Лечебная физическая культура / Под ред. В. И. Ильинича. - М., Гардарики, 2000.
10. Легкая атлетика. Учебник для института физической культуры/ Под редакцией Н. П. Озолина, В. И. Воронкова, Ю. Н. Примакова. - М., Ф:1989.
11. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов-М., Высшая школа,1985.
11. Спортивные игры: Учебник для студентов / Под ред. В. Д. Ковалева, Просвещение, 1988 г.