

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

“Макулдашылды”

ТТФакультетинин методикалык кеңешинин

Төрагасы *А* Тагаев Х

“10” *09* 2021-ж

“Бекитилди”

Табигый илимдер жана математика
 кафедрасынын 2021-жылдын 10-сентябрында
 өткөрүлгөн отурумунун №2-протоколунда
 Кафедра башчысы: *А* 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		
2-курс, 3-4-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: *А* Эрматов А.К.

Баткен – 2021 – ж.

1. Дисциплинаанын максаты

- Организмди акыл-эс жана физикалык жүктөмдөрдүн таасирлерине ыңгайлаштыруу, ошондой эле физиологиялык системаларын функционалдык мүмкүнчүлүктөрүн кеңейтүү, организмдин коргонуу күчтөрүнүн каршылыгын жогорулатуу;

- Өз аддынча машыгуулар үчүн ден соолукту чыңдоого багытталган көнүгүүлөрдүн комплексинин методикасын калыптандыруу, ар түрлүү мүнөздөгү физикалык жүктөмдөрдү аткаруу учурунда өзүн-өзү көзөмөлдөөнүн ыкмаларын, өздүк гигиенанын, эмгектин жана дем алуунун үнөмдүү режимдеринин эрежелерин өздөштүрүү;

- Жагымсыз факторлорго жана эмгек шарттарына каршы туруунун каражаттарын жана методдорун өздөштүрүү, кесиптик ишмердиктин процессинде чарчоону төмөндөтүү жана жыйынтыктардын сапатын жогорулатуу;

- Учурдагы дене тарбия боюнча студенттерде илимий билимдерди жана практикалык ыкмаларды калыптандыруу.

- студенттердин жалпы теоретикалык жана методикалык билимдерин тереңдетүү жана кеңейтүү;

- студенттердин дүйнөгө болгон көз карашын туура калыптандырууга жардам берүү;

- Дене маданиятынын, спорт комплексинин талаптарын аткарууга даярдоо.

2. Окутуунун натыйжалары жана калыптандырылуучу компетенциялар

2.1. Окутуунун күтүлүүчү натыйжалары

Дисциплинааны окутуунун күтүлүүчү натыйжалары НББПнын 2-күтүлүүчү натыйжасынан келип чыгат.

КН-2: Технологиялык ишмердүүлүк: Дисциплинааны окуп үйрөнүүнүн натыйжасында студент билим берүү программасын өздөштүрүүнүн күтүлүүчү натыйжасына ылайык келген төмөнкү окутуу натыйжаларына жана дисциплинага берилген компетенцияларга жетишет: *анализдөөгө жана синтездөөгө жөндөмдүү.*

2.2. Калыптандырылуучу компетенциялар

ЖК-3 – окутуунун натыйжаларын алдын ала (илимий негизде) билүүгө, математикалык, табигый, социалдык-гуманитардык илимдердин негизги жоболорун колдонуу менен окуудагы жетишкендиктерди баалоого жана мониторинг жүргүзүүгө жөндөмдүү;

ЖК-5 – маалыматтарды кабыл алууга, жыйынтыктоого жана талдоого, алдыга максат коюуга жана ага жетүүнүн жолдорун табууга жөндөмдүү;

ИК-1 – маалымат алуунун, сактоонун жана талдоонун негизги методдорун, ыкмаларын жана каражаттарын билет, компьютер менен иштей алат;

ИК-5 – түзүлгөн жаңы кырдаалды, анын натыйжасын туура баалай билет жана ага ыңгайлаша алат;

КК-2 – методикалык проблемаларды (моделдер, методдор, окутуунун технологиялары жана ыкмалары) чечүүнүн ыкмаларына ээ жана окутуунун сапатын баалоонун технологияларын колдонууга жөндөмдүү;

КК-8 – окутуунун интерактивдүү методдорун жана формаларын колдонуу менен, педагогикалык ишмердигин жүргүзүүгө жөндөмдүү;

Дисциплинаны өздөштүрүүнүн натыйжасында стандарттан жана НББПдан алынган компетенциялардын (ЖК-3, ЖК-5, ИК-1, ИК-5, СИМК-5, КК-2, КК-8) негизинде студент төмөнкү компетенцияларга жетинет: Дисциплинаны өздөштүрүүдө студент төмөнкү окутуу натыйжаларына жетинет. Инсандын өнүгүшүндө дене маданиятынын ролун түшүнүүнү камсыздоо жана аны кесиптик ишмердигине даярдоо. Ден соолугун сактоону жана бекемдөөнү камсыздаган атайын билимдердин, практикалык билимдердин жана көндүмдөрдүн системасына ээ кылуу жөнүндө ой жүгүртүүсүн калыптандыруу *механизмдеринин жөндөмдүүлүгүн билет жана түшүнөт (билим / знание категориясы билет / знает)*;

- Дене тарбия жана спорт тармагындагы окуу-тарбия жана машыгуу процесстерин уюштурууда окуучулардын физикалык жөндөмдөрүн жана функционалдык абалдарын эске алат, тиешелүү окуу-методикалык, нормативдик- укуктук документтер менен иштей жана өзгөчөлүктөрүн айырмалап билүү менен *анализдей алат Көндүмдөр*: Дене тарбия сабагында жалпы физикалык көнүгүүлөрдүн жыйындысын жана жашоонун сергек мүнөзүнүн негиздерин *айрымачылыктарын анализдей алат жана жыйынтыктарды сыноо жолу менен жүзөгө ашыра алат (билгичтик / умение категориясы жасай алат / умеет)*;

- дүйнөгө болгон көз карашын туура калыптандырууга жардам берүү менен кесиптик билимдерин жана көндүмдөрүн жогорулатууга жөндөмдүү; курстун илимий терминологиясын чечмелөө; -организмдин түзүлүшү жана функциясына айлана-чөйрөнүн түрдүү факторлорунун таасир этүүсүн, карым-катнашын аныктоо, байкоо жүргүзүү, баалоо; дене тарбия өзгөчөлүгүнө жараша жүктөмдүрдү бере алат, компьютердик тармактан керектүү маалыматтарды издеп таба алууга, *иштеп чыгууга, анализдөөгө жана синтездөөгө жөндөмдүү (көндүм / навыки категориясы: ээ болуу / владеть)*.

3. НББПнын структурасындагы дисциплинанын орду

«Дене тарбия» дисциплинасы окуу планынын профессионалдык циклинин кесиптик дисциплиналар бөлүмүндө жайгашкан. Дисциплина адисти калыптандыруучу негизги дисциплиналардын бири болуп эсептелип, 2-семестрде окутулат. Ага 2 кредит бөлүнгөн жана семестрле экзамен каралган.

Ауд. – аудиториялык, УТ – учурдагы текшерүү, АТ – аралык текшерүү, М – модулдар, СӨАИ – студенттин өз алдынча иши, ЖТ – жыйынтыктоочу текшерүү.

Ауд. – аудиториялык, АТ – аралык текшерүү, СӨАИ – студенттин өз алдынча иши, С – сыйлык балл.

5. Дисциплинанын компетенциялар картасынын модулдарда жана бөлүмдөрдө берилиши

№	Бөлүмдөрдүн аталышы	Компетенциялар						Компетенциялардын жалпы саны
		ЖК-3	ЖК-5	ИК-1	ИК-5	СИМК-1	КК-2	
1	Жеңил атлетика							
2	БАСКЕТБОЛ 8 саат							
3	Волейбол							
4	Футбол							
5	Гимнастика							
	Улуттук оюндар							

6. Дисциплина боюнча баллдарды топтоонун картасы

Баллдарды топтоонун картасы – сабактардын бардык түрлөрүндөгү ар бир тема жана ар бир учурдагы текшерүү боюнча канча балл (максималдуу) ала тургандыгы жөнүндө студенттерге маалымдала турган информация.

Студенттердин билим деңгээли модулдарда төмөнкүдөй бааланат. 1-модулда эки учурдагы текшерүү (УТ1, УТ2) жана бир аралыктагы текшерүү (АТ1) уюштурулат. Ар бир текшерүү үчүн 30 баллдык баалоо системасы колдонулат. Баллдар тапшырмалар менен кошо тааныштырылат.

УТ1 текшерүүсү 4-жумада, ал эми УТ2 текшерүүсү 8-жумада уюштурулат, ал эми аралыктагы текшерүү дагы 8-жумада уюштурулат.

УТ1 деп 4-жумага чейин өтүлгөн лекциялык материалдарды өздөштүргөндүгү, аткарылган лабораториялык жана өз алдынча иштер боюнча баалоонун арифметикалык

орточосун алабыз: $UT1 = \frac{Лек + Лаб + СӨАИ}{3}$.

УТ2 деп сабак башталгандан баштап 4-жумадан 8-жумага чейин өтүлгөн лекциялык материалдарды өздөштүргөндүгү, аткарылган лабораториялык жана өз алдынча иштер боюнча баалоонун арифметикалык орточосун алабыз: $UT2 = \frac{Лек + Лаб + СӨАИ}{3}$.

Ведомостко жана журналга УТ1, УТ2 лердин жыйынтыктары коюлат.

8-жумада 1-модулдун материалдары боюнча 1-аралыктагы текшерүү уюштурулат. Мында 1-модулда өтүлгөн лекциялык материалдарды өздөштүргөндүгү, аткарылган лабораториялык жана өз алдынча иштер боюнча баалоонун арифметикалык орточосун

алабыз: $AT1 = \frac{Лек + Лаб + СӨАИ}{3}$.

1-модулда баалоо учурдагы текшерүүлөрдүн жана 1-аралыктагы текшерүүнүн арифметикалык орточосу менен аныкталат: $M1 = \frac{UT1 + UT2 + AT1}{3}$.

2-модулдагы баалоо 1-модулдагы баалоо сыяктуу эле аткарылат.

Жыйынтыктоочу текшерүүдө семестрде ичинде өтүлгөн лекциялык материалдарды

өздөштүргөндүгү, аткарылган лабораториялык жана өз алдынча иштер боюнча баалоонун арифметикалык орточосу алабыз:

$$ЖТ = \frac{Лек + Лаб + СӨАИ}{3}$$

Экзамендеги баалоо модулдардын жана жыйынтыктоочу текшерүүнүн арифметикалык орточосу менен сыйлык (С) баллдардын суммасы менен аныкталат:

$$Экз = M1 + M2 + ЖТ + С,$$

мында С – сыйлык баллдар. Сыйлык баллдар «Билимди баалоо системасы» жөнүндөгү жободо көрсөтүлгөн.

7. Дисциплинанын программасы

Дене тарбия окутуу предмети катары инсанды коомдук нравалык мамилелерге, жогорку интеллекттин калыптануусуна, мекенчил сезимдерди ойготууга жана сергек жашоо образынын стилин, дене көнүгүүлөрү менен үзгүлтүксүз алектенүүгө калыптандырат. Ден соолугун сактоону жана бекемдөөнү камсыздаган атайын билимдердин, практикалык билимдердин жана көндүмдөрдүн системасына ээ кылат.

8. Сабактын түрлөрү боюнча сааттардын бөлүштүрүлүшүнүн тематикалык планы

Дисциплинанын бөлүмдөрүнүн (модулдардын) жана темалардын аталыштары	Аудиториялык сабактар	
	практикалык	СӨАИ
ЖЕҢИЛ АТЛЕТИКА 14 саат		
Кыска аралыкка чуркоонун техникаларын үйрөтүү	2	2
Кыска аралыкка чуркоонун техникаларын өркүндөтүү	2	2
Орто аралыктарга чуркоонун ыкмаларын үйрөтүү	2	2
Орто аралыкка (800-1000м) чуркоо ыкмаларын үйрөтүү, өркүндөтүү	2	2
Эстафеталык чуркоонун ыкмаларын жана эрежелерин үйрөтүү	2	2
Эстафеталык чуркоонун ыкмаларын жана эрежелерин өркүндөтүп үйрөтүү	2	2
Чуркап келип узундукка секирүүнүн техникасын үйрөтүү	1	1
Чуркап келип «Бутту бүгүү» жолу менен узундукка секирүүнүн техникаларын өркүндөтүү	1	1
БАСКЕТБОЛ 8 саат		
Баскетболдо орун которуу, бурулуу ыкмаларын үйрөтүү	2	2

Топту эки колдоп берүү жана тосуп алуу ыкмаларын үйрөтүү	2	2
Баскетболдо топту көкүрөктөн эки колдоп жана ийинден бир колдоп корзинага таштоонун ыкмаларын үйрөтүү	2	2
Топту алып жүрүү жана ыргытуунун ыкмаларын үйрөтүү	2	2
ВОЛЕЙБОЛ 10 саат		
Оюнчунун турушу, артка алдыга жылышы жана онго солго жылуу аракеттеринин ыкмаларын үйрөтүү	2	2
Топту жогорудан эки колдоп берүү жана алуу ыкмаларын үйрөтүү	2	2
Топту жогорудан эки колдоп берүү жана алуу ыкмаларын өркүндөтүп үйрөтүү	2	2
Топту астынан эки колдоп алуу жана берүү ыкмалары өркүндөтүү	2	2
Топту ордунда кыймыл-аракетте эки колдоп жогору ойноонун ыкмаларын үйрөтүү	2	2
ФУТБОЛ 8саат		
Топту тебүүнүн техникаларын үйрөтүү	2	2
Топту токтотуунун техникаларын үйрөтүү	2	2
Футболдо командалык чабуул, коргонуу аракеттерин үйрөтүү	2	2
Футболдо командалык чабуул, коргонуу аракеттерин өздөштүрүү	2	2
ГИМНАСТИКА 4саат		
Жалпы гимнастикалык көнүгүүлөрдү үйрөтүү, өздөштүрүү	2	2
Перекладинадагы аткарылуучу көнүгүүлөрдүн техникасын үйрөтүү	2	2
УЛУТТУК ОЮНДАР 4 саат		
«Тогуз коргоол» оюнунун эрежелерин үйрөтүү	2	2
«Тогуз коргоол» оюнунунда ат жетээр үйдү эсептөөнүн ыкмаларын үйрөтүү	2	2
Кросско даярдык	2	2
Кросско даярдык	2	2
Жалпы баары:	50	50

9. Сабактардын түрлөрү боюнча календардык-тематикалык план

9.1. Практикалыктык сабактар.

Дене тарбия дисциплинасы, 50 саат негизги алты бөлүмдү камтыган: жеңил атлетика, баскетбол, волейбол, футбол, гимнастика жана улуттук оюндардан түзүлгөн. Ар бир бөлүм толук кандуу окутулуп үрөтүү максатында тийешелүү сааттарга, темаларга бөлүнгөн.

жолчолорунун бурум(вираж) жерлеринде чуркоонун техникасын үйрөтүү. Кыска аралыкка чуркоонун бүтүндөй техникасын үйрөтүү. Кыска аралыкка чуркоонун эрежелери.

Тема №3-4. Орто аралыктарга чуркоонун техникаларына үйрөтүү

Стартка туру жана стартан чыгуу ыкмалары. Түз чуркоонун техникасын үйрөтүү. Чуркоо жолчолорунун бурум(вираж) жерлеринде чуркоонун техникасын үйрөтүү. Орто аралыктарга чуркоодо ылдамдыкты сактоонун мааниси. Орто аралыктарга чуркоодо чыдамкай туудук жана тездик сапаттарды арттыруучу окуу- машыгуу методдору.

Тема №5-6. Эстафеталык чуркоонун техникаларын үйрөтүү

Командалык чуркоонун өзгөчөлүктөтү. Эстафеталык таякчаны өткөрүп берүүнү үйрөтүү. Эстафеталык чуркоо этаптарында старттык ылдамдык алууну үйрөтүү. Эстафеталык чуркоонун жалпы техникаларын үйрөтүү жана өздөштүрүү.

Тема №7-8. Узундукка секирүүнүн техникаларын үйрөтүү

Күүлөнүп келип узундукка секирүүнүн техникасына үйрөтүүнүн методикасы. Күүлөнүп келип узундукка секирүүнүн техникасы менен тааныштыруу. Түртүлүү техникасына үйрөтүү. Түртүлүү менен айкалышкан күүлөнүү техникасына үйрөтүү. Жерге түшүү техникасына үйрөтүү. Бутту бүтүп секирүү ыкмасы. Күүлөнүп келип узундукка секирүүдө, секирүү каламдарды тандоо, аныктоо.

2-багым. Баскетбол.

Тема № 9. Баскетболдо орун которуу, бурулуу ыкмаларын үйрөтүү

Баскетбол оюнунда, топ менен орун которууларды, бош позицияларды ээлөөнү, топту алып жүрүү менен бурулуу, чуркоо техникалык аракеттерин үйрөтүү, кайталоо. Бир орунда топсуз туруп бурулууларды жасоо. Бир орунда топ менен туруп бурулууларды жасоо. Бурулуу жана алдап өтүү.

Тема № 10. Топту эки колдоп берүү жана тосуп алуу ыкмаларын үйрөтүү

3-бөлүм. Волейбол.

Тема №13. Оюнчунун турушу, артка алдыга жылышы жана онго солго жылуу аракеттеринин ыкмаларын үйрөтүү

Волейбол оюнунда, оюнчулардын позицияларын, артка, алдыга, онго солго жылуу ыкмаларына үйрөтүү. Комбинациялык аракеттерге, командалык оюнга үйрөтүү, кайталоо.

Тема №14-15. Топту жогорудан эки колдоп берүү жана алуу ыкмаларын үйрөтүү

Волейбол оюнунда, топту эки колдоп өнөктөштөрүнө берүү жана алуу ыкмаларын үйрөтүү. Топту жогорудан берүүнү үйрөтүү. Топту жогорудан алууну үйрөтүү. Волейболчунун стойкаларын үйрөт

Тема №16. Топту астынан эки колдоп алуу жана берүү ыкмалары

Волейбол оюнунда, топту эки колдоп өнөктөштөрүнө Топту астынан эки колдоп алууну үйрөтүү. Топту эки колдоп берүүнү үйрөтүү. Волейболчунун стойкаларын үйрөт

Тема №17. Топту ордунда кыймыл-аракетте эки колдоп жогору ойноонун ыкмаларын үйрөтүү

Топту ордунда эки колдоп жогору ойноону үйрөтүү. Топту кыймыл аракетте эки колдоп берүүнү үйрөтүү. Волейбол оюнунундагы ар кандай болгон көнүгүүлөрдүн топтомун тактыкта жана чеберчиликте аткаруу, имитациялык кайталоолор.

4-бөлүм. Футбол.

Тема №18. Топту тебүүнүн техникаларын үйрөтүү

Жекече техникалык аракеттерге үйрөтүү. Командалык тактикалык аракеттерге үйрөтүү. Топту тебүүнүн техникаларына үйрөтүү. Топ менен чуркоо. Атаандашын алдап өтүү, өнөктөштөрүнө туура так ашырып берүүлөрдү үйрөнүү.

Тема №19. Топту токтотуунун техникаларын үйрөтүү

Жекече техникалык аракеттерге үйрөтүү. Топту токтотуунун техникасына үйрөтүү. Топту өнөктөштөргө узатуу ыкмалары. Топ менен чуркоо. Топту токтотуу ыкмаларын кайталоо.

Тема №20. Футболдо командалык чабуул, коргонуу аракеттерин үйрөтүү

Командалык коргонуу ыкмалары. Чабуул жасоо ыкмалары. Ар бир оюнчунун жекече техникаларын көрсөтүлгөн көнүгүүлөргө кайталоо. Тактикалык ыкмалар коргонуу чабуулга

Тема №23. Перекладинадагы аткарылуучу көнүгүүлөрдүн ыкмалары үйрөтүү
Перекладинада аткарылуучу көнүгүүлөрдүн түрлөрүн үйрөтүү. Көнүгүүлөрдүн техникалык ыкмаларын үйрөтүү. Эрте мененки жасалуучу көнүгүүлөргө үйрөтүү.

6-багым. Улуттук оюндар

Тема №24. «Тогуз коргоол» оюнунун эрежелерин үйрөтүү
«Тогуз коргоол» оюнунун эрежелерин үйрөтүү. Тогуз коргоолдун үйлөрүнүн аталышы. Тогуз коргоол оюнунун жалпы эрежелерин, жүрүштөрдү, тактикалык ыкмаларын үйрөтүү.

Тема №25. «Тогуз коргоол» оюнунунда ат жетээр үйдү эсептөөнүн ыкмаларын үйрөтүү

«Тогуз коргоол» оюнунун тарыхы. «Тогуз коргоол» оюнунунда таштарды эсептөөнү үйрөтүү. Тогуз коргоол оюнунун жалпы эрежелерин, жүрүштөрдү, тактикалык ыкмаларын өздөштүрүү.

Тема №26-27. Кросско даярдык

Кросстук чуркоо техникасы менен тааныштыруу. Кросс чуркоонун өзгөчөлүктөрү. Кросстук чуркоодо ылдамдыкты сактоонун мааниси. Кросстук чуркоодо чыдамкайлуулук жана тездик сапаттарды арттыруучу окуу- машыгуу методдору. Кросстук чуркоонун техникасын өнүктүрүү.

Өтүлгөн материалды бышыктоо жана билимди текшерүүнүн формалары:
Негизги түшүнүктөр боюнча сурамжылоо, экспресс-суроо, текшерүү иш.
Миддеттүү: адабияттар: [1-6], Кошумча адабияттар: [1-4]

9.2. Праактикалык сабактар.

Практикалык сабактарда ишти аткаруу төмөнкү этаптардан турат:

- 1) *Практикалык иштерди аткаруу;*
- 2) *Каталыктарды алдын алуу;*
- 4) *Практикалык ишти сыноо;*
- 5) *Жыйынтыкты коргоо.*

9.3. Студенттердин өз алдынча иштери

Студенттердин өз алдынча иштери пландоодо жана тапшырмаларды даярдоодо Блумдун 6 деңгээлдүү таксономиясы (билүү, түшүнүү, колдонуу, анализ, синтез, баалоо) колдонулат.

9.3.1. Билүү, түшүнүү жана колдонуу үчүн берилген тапшырмалар

1. Жеңил атлетика боюнча түшүнүк алуу.
2. Кыска аралыкка чуркоонун техникаларын үйрөтүү.
3. Кыска аралыкка чуркоонун техникаларын өркүндөтүү.
4. Орто аралыктарга чуркоонун ыкмаларын үйрөтүү.

- 1. ...
- 2. ...
- 3. ...
- 4. ...
- 5. ...
- 6. ...
- 7. ...
- 8. ...
- 9. ...
- 10. ...
- 11. ...
- 12. ...
- 13. ...
- 14. ...
- 15. ...
- 16. ...
- 17. ...
- 18. ...
- 19. ...
- 20. ...
- 21. ...
- 22. ...
- 23. ...
- 24. ...
- 25. ...
- 26. ...
- 27. ...
- 28. ...
- 29. ...
- 30. ...
- 31. ...
- 32. ...
- 33. ...
- 34. ...
- 35. ...
- 36. ...
- 37. ...
- 38. ...
- 39. ...
- 40. ...
- 41. ...
- 42. ...
- 43. ...
- 44. ...
- 45. ...
- 46. ...
- 47. ...
- 48. ...
- 49. ...
- 50. ...

29. Улуттук оюндар боюнча түшүндүрмө алуу.
30. «Тогуз коргоол» оюнунун эрежелерин үйрөтүү.
31. «Тогуз коргоол» оюнунунда ат жетээр үйдү эсептөөнүн ыкмаларын үйрөтүү.
32. Кросско даярдык.
33. Кросско даярдык.

9.3.2. Анализдөө жана синтездөө үчүн берилген тапшырмалар

Вариант-№1

1. Жеңил атлетика боюнча түшүнүк алуу.
2. Кыска аралыкка чуркоонун техникалары.
3. Кыска аралыкка чуркоонун техникалары

Вариант-№2

1. Орто аралыктарга чуркоонун ыкмаларын үйрөтүү.
2. Орто аралыкка (800-1000м) чуркоо ыкмаларын үйрөтүү.
3. Эстафеталык чуркоонун ыкмаларын жана эрежелери.

Вариант-№3

1. Эстафеталык чуркоонун ыкмаларын жана эрежелери.
2. Чуркап келип узундукка секирүүнүн техникасы.

Вариант-№4

1. Баскетбол ойноонун эрежелери.
2. Баскетболдо орун которуу, бурулуу ыкмалары.
3. Топту эки колдоп берүү жана тосуп алуу ыкмалары.

Вариант-№5

1. Баскетболдо топту көкүрөктөн эки колдоп жана ийинден бир колдоп корзинага таштоонун ыкмалары.
2. Топту алып жүрүү жана ыргытуунун ыкмалары.

3. Баскетбол ойноонун эрежелери.

Вариант-№6

1. Ожмочунун турушу, артка алдыга жылышы жана онго солго жылуу аракеттеринин ыкмалары.
2. Топту жогорудан эки колдоп берүү жана алуу ыкмалары.
3. Топту жогорудан эки колдоп берүү жана алуу ыкмалары.

Вариант-№7

1. Топту ордунда кыймыл-аракетте эки колдоп жогору ойноонун ыкмаларын.
2. Футбол ойноонун эрежелери.
3. Топту тебүүнүн техникаларын үйрөтүү.

Вариант-№8

1. Топту токтотуунун техникаларын.
2. Футболдо командалык чабуул, коргонуу аракеттерин үйрөтүү.
3. Футболдо командалык чабуул, коргонуу аракеттерин өздөштүрүү.

Вариант-№9

1. Гимнастика жасоонун техникалары.
2. Жалпы гимнастикалык конуугуларды үйрөтүү өздөштүрүү.

2. Кросско даярдык.
3. Кросско даярдоонун жолдор.

9.3.3. Баалоо үчүн берилген тапшырмалар

1. Жеңил атлетика боюнча маалыматтын барбы?
2. Кыска аралыкка чуркоонун техникаларын билесиби?
3. Кыска аралыкка чуркоонун техникаларын кандай?
4. Орто аралыктарга чуркоонун ыкмаларын билесиби?
5. Орто аралыкка (800-1000м) чуркоо ыкмаларын үйрөтүү, өркүндөтүүнүн жолдору?
6. Эстафеталык чуркоонун ыкмаларын жана эрежелерин билесинерби?
7. Эстафеталык чуркоонун ыкмаларын жана эрежелерин өркүндөтүүнүн жолдору?
8. Чуркап келип узундукка секирүүнүн техникасын үйрөтүү жолдору?
9. Чуркап келип «Бутту бүтүү» жолу менен узундукка секирүүнүн техникаларын билесинерби?
10. Баскетбол ойноонун эрежелери кандай?
11. Баскетболдо орун которуу, бурулуу ыкмаларын билесинерби?
12. Топту эки колдоп берүү жана тосуп алуу ыкмаларын билесинерби?
13. Баскетболдо топту көкүрөктөн эки колдоп жана ийинден бир колдоп корзинага таштоонун ыкмаларын билесинерби?
14. Топту алып жүрүү жана ыргытуунун ыкмалары кандай?
15. Волейбол ойноонун эрежелери кандай?
16. Оюнчунун турушу, артка алдыга жылышы жана онго солго жылуу аракеттеринин ыкмаларын билесинерби?
17. Топту жогорудан эки колдоп берүү жана алуу ыкмаларын билесинерби?
18. Топту жогорудан эки колдоп берүү жана алуу ыкмалары кандай?
19. Топту астынан эки колдоп алуу жана берүү ыкмалары кандай?
20. Топту ордунда кыймыл-аракетте эки колдоп жогору ойноонун ыкмаларын билесинерби?
21. Футбол ойноонун эрежелери кандай?

22. Топту тебүүнүн техникаларын үйрөтүүнү билесинерби?
23. Топту токтотуунун техникаларын билесинерби?
24. Футболдо командалык чабуул, коргонуу аракеттерин үйрөтүү
25. Футболдо командалык чабуул, коргонуу аракеттерин өздөштүрүү
26. Гимнастика жасоонун техникаларын билесинерби?
27. Жалпы гимнастикалык көнүгүүлөрдү үйрөтүү, өздөштүрүүнү билесинерби?
28. Перекладинадагы аткарылуучу көнүгүүлөрдүн техникасын билесинерби?
29. Улуттук оюндар боюнча билесинерби?
30. «Тогуз коргоол» оюнунун эрежелерин билесинерби?
31. «Тогуз коргоол» оюнунунда ат жетээр үйдү эсептөөнүн ыкмалары кандай?
32. Кросско даярдык кандай?
33. Кросско даярдык кандай?

Студенттер өз алдынча тапшырмаларды төмөндөгү методдордун бири менен коргойт (кафедрадагы кезекчилик мезгилинде, сабактан кийин, ишемби күнү, модулдук жумада): Презентация, Реферат, Оозэки баяндоо, Жазуу жүзүндөгү мисалдарды чыгаруу, тестик тапшырмалар.

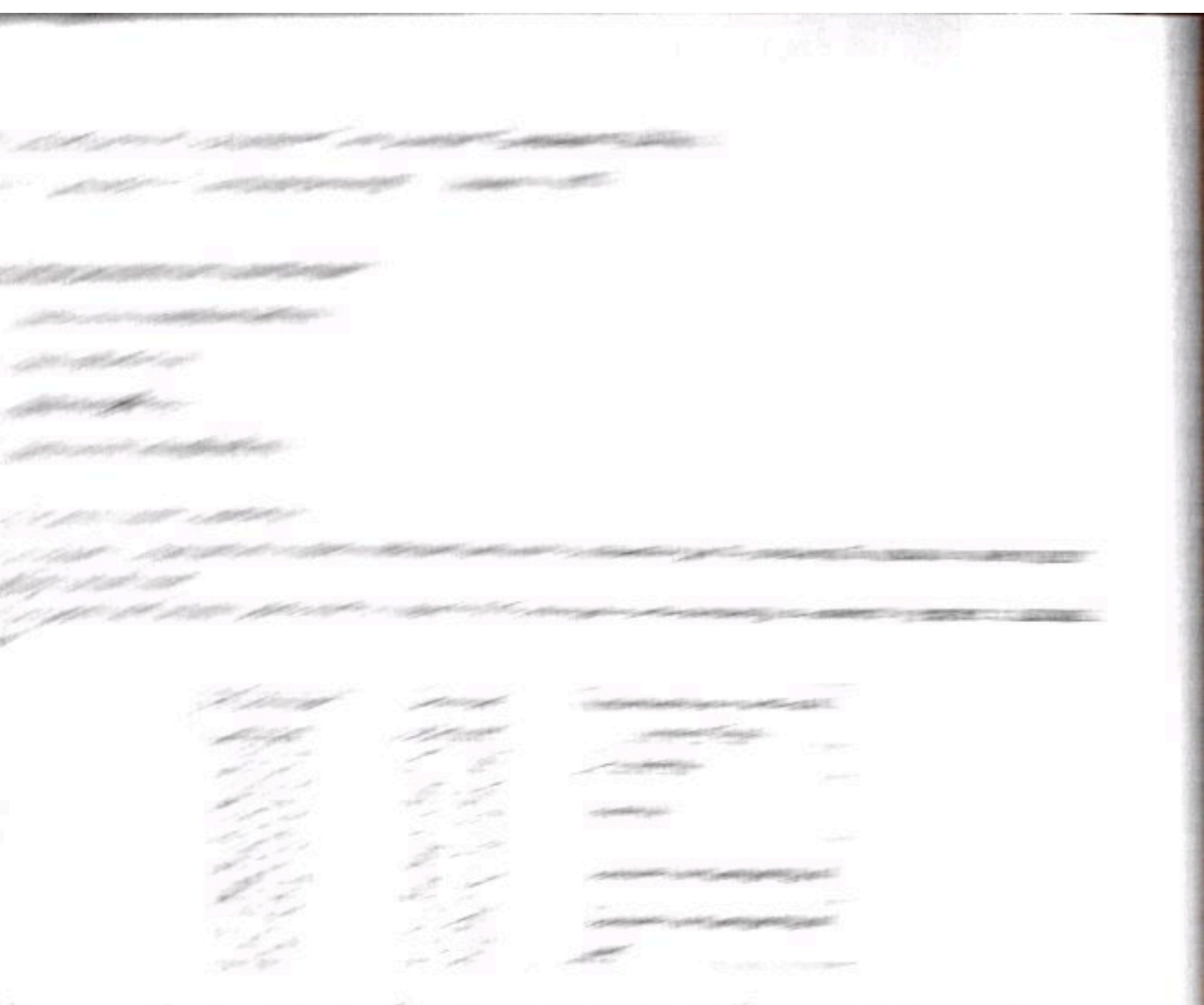
10. Жыйынтыктоочу экзамендеги тапшырмалар (үлгү)

Жыйынтыктоочу экзамендеги тапшырмалар күтүлүүчү натыйжалардан түзүлөт.

11. Дисциплинанын окуу-методикалык жактан камсыздалышы

11.1. Милдеттүү адабияттар:

1. А.М.Макаров “Легкая атлетика” Москва 1984 г.
2. М. Тарасенко “Физическое воспитание” Москва 1989 г.



Мазмуну

1. Дисциплинанын максаты	2
2. Окутуунун натыйжалары жана калыптандырылуучу компетенциялар	2
2.1. Окутуунун күтүлүүчү натыйжалары	2
2.2. Калыптандырылуучу компетенциялар	2
3. НББПнын структурасындагы дисциплинанын орду	3
4. Дисциплинанын технологиялык картасы	3
5. Дисциплинанын компетенциялар картасынын модулдарда жана бөлүмдөрдө берилиши	4
6. Дисциплина боюнча баллдарды топтоонун картасы	4
7. Дисциплинанын программасы	5
8. Сабактын түрлөрү боюнча сааттардын бөлүштүрүлүшүнүн тематикалык планы	6
9. Сабактардын түрлөрү боюнча календардык-тематикалык план	7
9.1. Практикалык иштер.	7
9.2. Студенттердин өз алдынча иштери	13
9.3. Жыйынтыктоочу экзамендеги тапшырмалар (үлгү)	14
<u>10. Дисциплинанын окуу-методикалык жактан камсыздалышы</u>	15
<u>Негизги адабияттар</u>	15
<u>Кошумча адабияттар</u>	15
<u>Информациялык камсыздоо</u>	16
<u>11. Балл коюу саясаты</u>	16