

КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНЫН ИЛИМ ЖАНА БИЛИМ МИНСТРЛИГИ
ОШ МАМЛЕКЕТТИК УНИВЕРСИТЕТИ
Факультеттер аралык № 1 дене тарбия кафедрасы

Кыргыз түрк факультети

Максаты: Дене тарбия сабагы атайын окуу планында каралып, предметтин мазмуну мамлекеттик стандартта берилип алар сабактарда ишке ашырылат, ошондуктан сабактарга катышуу ар бир студенттин милдети болуп эсептелет. Дене тарбиянын негизги максаты-коомго ылайык ден соолугу чың, ар тараптан өнүккөн аң сезими жогору, акыл-эстүү, эмгекке жана мекенди коргоого даяр жаштарды тарбиялап билим берүү

Курстун планы

Тема №51-52. Футбол оюнунун жалпы эрежелерин үйрөтүү (2 с.)			
Компете-тенциялар	ОК-1. Курчап турган чөйрөжонундо билиминин жалпыилимий системасын оздоштургон, жашоодогу, маданияттагы баалуулуктарды барктоого жондомдуу. ОН-4 Кесиптик масалелерди чечуу учун психологиялык жана педогогикалык компентуулукту колдонолат жана профессионалдык ишмердуулукто педогогикалык изилдоолордун жыйынтыктарын киргизет. СЛК-4. Алган билимин жашоонун сергек образын пропагандалоо, жаратылышты коргоожана кен байлыктарды туура пайдалануу учун колдоно билет))		
ДОН-1	Дене тарбия жана спорттун гигиенасын, сергек жашоо образына багыт алат жана адамдын социалдык, кесиптик жалпы маданиятынын өнүгүндө дене тарбиянын ролун:		
Теманын максаты	Футбол оюнунун жалпы эрежелерин түшүндүрүү. Топту буттун учу менен дарбазага түз тебүүнү жана штафтык топ тебүү, оюнчунун кыймыл аракеттери. Футбол оюнунда спортсмен дайыма тездик, чыдамкайлык талап кылынат .		
Теманын окутуу натыйжалары (РОт)	СБАИ	2с	Футбол оюнунда тездик жана чыдамкайлыкты талап кылган оюн экендигин билет. Оюнда тездикти жана аралыкты болжой билүүнүн айырмачылыктарын түшүнөт; Футбол топту тебүүнүн практикада кырсыгы алат.
Тема №53. Футбол топту түз тебүүнүн техникаларын үйрөтүү (1 с.)			
Компете-тенциялар	ОК-1. Курчап турган чөйрөжонундо билиминин жалпыилимий системасын оздоштургон, жашоодогу, маданияттагы баалуулуктарды барктоого жондомдуу. ОН-4 Кесиптик масалелерди чечуу учун психологиялык жана педогогикалык компентуулукту колдонолат жана профессионалдык ишмердуулукто педогогикалык изилдоолордун жыйынтыктарын киргизет. СЛК-4. Алган билимин жашоонун сергек образын пропагандалоо, жаратылышты коргоожана кен байлыктарды туура пайдалануу учун колдоно билет))		

ДОН-1	Дене тарбия жана спорттун гигиенасын,сергек жашоо образына багыт алат жана адамдын социалдык,кесиптик жалпы маданиятынын ын\г\с\ндь дене тарбиянын ролун:		
Теманын максаты	Футбол оюнунун жалпы эрежелерин түшүндүрүү. Топту буттун учу менен дарбазага түз тебүүнү жана штафтык топ тебүү, оюнчунун кыймыл аракеттери. Футбол оюнунда спортсмен дайыма тездик, чыдамкайлык талап кылынат .		
Теманын окутуу натыйжалары (РОт)	СЪАИ	1с	Футбол оюнунда тездик жана чыдамкайлыкты талап кылган оюн экендигин билет. Оюнда тездикти жана аралыкты болжой бил\н\н айырмачылыктарын т\ш\нът; Футбол топту теб\н\ практикада кърсьтъ алат.
Тема №54-55. Топту буттун ички, сырткы тарабы менен берууну,токотуну жана алдоочу кыймылдарын \йрът\ (2с.)			
Компе-тенциялар	ОК-1. Курчап турган чойрожонундо билиминин жалпыилимий системасын оздоштургон, жашоодогу,маданияттагыбаалуулуктарды барктоого жондомдуу. ОН-4 Кесиптик масалелерди чечуу учун психологиялык жана педогогикалык компентуулукту колдоноалат жана профессионалдык ишмердуулукто педогогикалык изилдоолордун жыйынтыктарын киргизет. СЛК-4. Алган билиминжашоонун сергек образын пропагандалоо,жаратылышты коргоожана кен байлыктардытуура пайдалануу учун колдоно билет))		
ДОН-1	Дене тарбия жана спорттун гигиенасын,сергек жашоо образына багыт алат жана адамдын социалдык,кесиптик жалпы маданиятынын ын\г\с\ндь дене тарбиянын ролун:		
Теманын максаты	Футбол оюнунун жалпы эрежелерин түшүндүрүү. Топту буттун учу менен дарбазага түз тебүүнү жана штафтык топ тебүү, оюнчунун кыймыл аракеттери. Футбол оюнунда спортсмен дайыма тездик, чыдамкайлык талап кылынат .		
Теманын окутуу натыйжалары (РОт)	СЪАИ	1с	Футбол оюнунда тездик жана чыдамкайлыкты талап кылган оюн экендигин билет. Оюнда тездикти жана аралыкты болжой бил\н\н айырмачылыктарын т\ш\нът; Футбол топту теб\н\ практикада кърсьтъ алат.
Тема №56. Чабуулга от\ жана коргоону ыкмаларын \йрът\ (1 с.)			
Компе-тенциялар	ОК-1. Курчап турган чойрожонундо билиминин жалпыилимий системасын оздоштургон, жашоодогу,маданияттагыбаалуулуктарды барктоого жондомдуу. ОН-4 Кесиптик масалелерди чечуу учун психологиялык жана педогогикалык компентуулукту колдоноалат жана профессионалдык ишмердуулукто педогогикалык изилдоолордун жыйынтыктарын киргизет. СЛК-4. Алган билиминжашоонун сергек образын пропагандалоо,жаратылышты коргоожана кен байлыктардытуура пайдалануу учун колдоно билет))		
ДОН-1	Дене тарбия жана спорттун гигиенасын,сергек жашоо образына багыт алат жана адамдын социалдык,кесиптик жалпы маданиятынын ын\г\с\ндь дене тарбиянын ролун:		
Теманын максаты	Футбол оюнунун жалпы эрежелерин түшүндүрүү. Топту буттун учу менен дарбазага түз тебүүнү жана штафтык топ тебүү, оюнчунун кыймыл аракеттери. Футбол оюнунда спортсмен дайыма тездик, чыдамкайлык талап кылынат .		
Теманын окутуу натыйжалары (РОт)	СЪАИ	1с	Футбол оюнунда тездик жана чыдамкайлыкты талап кылган оюн экендигин билет. Оюнда тездикти жана аралыкты болжой бил\н\н айырмачылыктарын т\ш\нът; Футбол топту теб\н\ практикада кърсьтъ алат.
Тема №567. Топту т\з дарбазага теб\н\ \йрът\ (1 с.)			

Компегенциялар	ОК-1. Курчап турган чойрожонундо билиминин жалпыилимий системасын оздоштургон, жашоодогу, маданияттагы баалуулуктарды барктоого жондомдуу. ОН-4 Кесиптик масалелерди чечуу учун психологиялык жана педагогикалык компентуулукту колдонолат жана профессионалдык ишмердуулукто педагогикалык изилдоолордун жыйынтыктарын киргизет. СЛК-4. Алган билимин жашоонун сергек образын пропагандалоо, жаратылышты коргоожана кен байлыктарды туура пайдалануу учун колдоно билет))		
ДОН-1	Дене тарбия жана спорттун гигиенасын, сергек жашоо образына багыт алат жана адамдын социалдык, кесиптик жалпы маданиятынын ынгалсндь дене тарбиянын ролун:		
Теманын максаты	Футбол оюнунун жалпы эрежелерин түшүндүрүү. Топту буттун учу менен дарбазага түз тебүүнү жана штафтык топ тебүү, оюнчунун кыймыл аракеттери. Футбол оюнунда спортсмен дайыма тездик, чыдамкайлык талап кылынат .		
Теманын окутуу натыйжалары (РОТ)	СЪАИ	1с	Футбол оюнунда тездик жана чыдамкайлыкты талап кылган оюн экендигин билет. Оюнда тездикти жана аралыкты болжой бил\n\n айырмачылыктарын т\ш\nьт; Футбол топту теб\n\n практикада кърсьть алат.
Тема №58. Келген топту токтотуп кайра буттун учу менен теб\n\n \йрьт\n\n (1 с.)			
Компегенциялар	ОК-1. Курчап турган чойрожонундо билиминин жалпыилимий системасын оздоштургон, жашоодогу, маданияттагы баалуулуктарды барктоого жондомдуу. ОН-4 Кесиптик масалелерди чечуу учун психологиялык жана педагогикалык компентуулукту колдонолат жана профессионалдык ишмердуулукто педагогикалык изилдоолордун жыйынтыктарын киргизет. СЛК-4. Алган билимин жашоонун сергек образын пропагандалоо, жаратылышты коргоожана кен байлыктарды туура пайдалануу учун колдоно билет))		
ДОН-1	Дене тарбия жана спорттун гигиенасын, сергек жашоо образына багыт алат жана адамдын социалдык, кесиптик жалпы маданиятынын ынгалсндь дене тарбиянын ролун:		
Теманын максаты	Футбол оюнунун жалпы эрежелерин түшүндүрүү. Топту буттун учу менен дарбазага түз тебүүнү жана штафтык топ тебүү, оюнчунун кыймыл аракеттери. Футбол оюнунда спортсмен дайыма тездик, чыдамкайлык талап кылынат .		
Теманын окутуу натыйжалары (РОТ)	СЪАИ	1с	Футбол оюнунда тездик жана чыдамкайлыкты талап кылган оюн экендигин билет. Оюнда тездикти жана аралыкты болжой бил\n\n\n айырмачылыктарын т\ш\nьт; Футбол топту теб\n\n практикада кърсьть алат.
Тема №59. Топту теб\n\nдь оюнчунун кыймыл аракеттери жана алдоочу кыймылдарын \йрьт\n\n (1 с.)			
Компегенциялар	ОК-1. Курчап турган чойрожонундо билиминин жалпыилимий системасын оздоштургон, жашоодогу, маданияттагы баалуулуктарды барктоого жондомдуу. ОН-4 Кесиптик масалелерди чечуу учун психологиялык жана педагогикалык компентуулукту колдонолат жана профессионалдык ишмердуулукто педагогикалык изилдоолордун жыйынтыктарын киргизет. СЛК-4. Алган билимин жашоонун сергек образын пропагандалоо, жаратылышты коргоожана кен байлыктарды туура пайдалануу учун колдоно билет))		
ДОН-1	Дене тарбия жана спорттун гигиенасын, сергек жашоо образына багыт алат жана адамдын социалдык, кесиптик жалпы маданиятынын ынгалсндь дене тарбиянын ролун:		
Теманын максаты	Футбол оюнунун жалпы эрежелерин түшүндүрүү. Топту буттун учу менен дарбазага түз тебүүнү жана штафтык топ тебүү, оюнчунун кыймыл аракеттери. Футбол оюнунда спортсмен дайыма тездик, чыдамкайлык талап кылынат .		
Теманын окутуу натыйжалары	СЪАИ	1с	Футбол оюнунда тездик жана чыдамкайлыкты талап кылган оюн экендигин билет.

(РОТ)			Оюнда тездикти жана аралыкты болжой бил\\н\\н айырмачылыктарын т\\ш\\нът; Футбол топту теб\\н\\ практикада кърсьтъ алат.
Тема №60 Штрафтык топту т\\з дарбазага теб\\н\\ \\йрът\\ (1 с.)			
Компе-тенциялар	ОК-1. Курчап турган чойрожонундо билиминин жалпыилимий системасын оздоштургон, жашоодогу, маданияттагы баалуулуктарды барктоого жондомдуу. ОН-4 Кесиптик масалелерди чечуу учун психологиялык жана педагогикалык компентуулукту колдонолат жана профессионалдык ишмердуулукто педагогикалык изилдоолордун жыйынтыктарын киргизет. СЛК-4. Алган билимин жашоонун сергек образын пропагандалоо, жаратылышты коргоожана кен байлыктарды туура пайдалануу учун колдоно билет))		
ДОН-1	Дене тарбия жана спорттун гигиенасын, сергек жашоо образына багыт алат жана адамдын социалдык, кесиптик жалпы маданиятынын ын\\г\\с\\ндъ дене тарбиянын ролун:		
Теманын максаты	Футбол оюнунун жалпы эрежелерин түшүндүрүү. Топту буттун учу менен дарбазага түз тебүүнү жана штафтык топ тебүү, оюнчунун кыймыл аракеттери. Футбол оюнунда спортсмен дайыма тездик, чыдамкайлык талап кылынат .		
Теманын окутуу натыйжалары (РОТ)	СЪАИ	1с	Футбол оюнунда тездик жана чыдамкайлыкты талап кылган оюн экендигин билет. Оюнда тездикти жана аралыкты болжой бил\\н\\н айырмачылыктарын т\\ш\\нът; Футбол топту теб\\н\\ практикада кърсьтъ алат.

51-52-тема. Футбол оюнунун жалпы эрежелери							
53-тема. Футбол топту т\\з теб\\н\\н техникаларын \\йрът\\	ОК-1, ОН-4, СЛК-4	Негизги маселелер: 1. Футбол менен машыгуунун физиологиялык жана педагогикалык мааниси. 2. Кан тамыр дем алуу системаларындагы өзгөрүүлөр. Текшерүүчү суроо. 1. Кандын курамында кандай өзгөрүүлөр жүрөт? 2. Кайсыл маралдык эрк сапаттарды тарбиялайт.	2	0,3	[57-58] [59-60]	МЛ, През	1
54-55-тема. Топту буттун ички, сырткы тарабы менен берууну, токтотуну жана алдоочу кыймылдарын \\йрът\\	ОК-1, ОН-4, СЛК-4	Негизги маселелер. 1. Топту тебүүнүн техникасы 2. Топту сыртан оюнга киргизүү эрежелери Текшерүүчү суроо. 1. футбол оюнунда техника жана тактикага түшүнүк бер? 2. Штрафтык аянтчанын размери?	1	0,3	[57-58] [59-60]	Р, Т, Норматив	1
56-тема. Чабуулга отуу жана коргоону ыкмаларын ьздышт\\p\\	ОК-1, ОН-4, СЛК-4	Негизги маселелер. 1. Топту тебүүнүн ар түрдүү жолдорун үйрөтүү 2. Топту алдоочу кыймылдары Текшерүүчү суроо 1. Футбол тобунун салмагы? 2. Мини футболдо канча оюнчу болот?	2	0,3	[57-58] [59-60]	Р, Т, Норматив	1 2
57-тема. Топту түз дарбазага тебүүнү \\йрът\\	ОК-1, ОН-4, СЛК-4	Негизги маселелер. 1. Чабуулга отүү боюнча түшүнүк 2. Топту тебүү ыкмасы Текшерүүчү суроо 1. Коргоонун негизги милдети.	1	0,3	[57-58] [59-60]	Р, Т, Норматив	2

58-тема.Келген топту токтотуп кайра буттун учу менен тебүүнү \йрѳт\	ОК-1, ОН-4, СЛК-4	Негизги маселелер: 1.Командалык оюндун негизги максаты (9x9 оюну) 2. Эки команда мелдешет Текшерүүчү суроо 1. Футбол Олимпиадалык оюнга киреби? 2. Оюнга калыстык кылуу	1	0,3	[57-58] [59-60]	Р, Т, Норматив	2
59-тема.Топту тебүүдө оюнчунун кыймыл аракеттери жана алдоочу ыкмалар	ОК-1, ОН-4, СЛК-4	Негизги маселелер: 1.Командалык оюндун негизги максаты (9x9 оюну) 2. Эки команда мелдешет Текшерүүчү суроо 1. Футбол Олимпиадалык оюнга киреби? 2. Оюнга калыстык кылуу	1	0,2	[57-58] [59-60]	Р, Т, Норматив	2
60-тема.Штрафтык топту түз дарбазага тебүүнү \йрѳт\	ОК-1, ОН-4, СЛК-4	Негизги маселелер. 1.Чабуулга отүү боюнча түшүнүк 2. Топту тебүү ыкмасы Текшерүүчү суроо 1. Коргоонун негизги милдети.	1	0,2	[57-58] [59-60]	Р, Т, Норматив	3

Упайларды коюу саясаты

Рейтинг (баллдар)	Тамга системасы боюнча баа	Баанын цифралык эквиваленти	Салттуу система боюнча баа
85 – 100	A	4,0	Эң жакшы
76 – 84	B	3,33	Жашы
68 – 75	C	3,0	
59 -67	D	2,33	Канааттандыруу
51 – 58	E	2,0	
31-50	FX	0	Канааттандыруу эмес
0 - 30	F	0	

Зачеттук нормативтер балдар үчүн.

№	Нормативдер	5	4	3	2
		20	15	12	10
1	100 м (мин) (секунт)	14.00	14.5	14.7	15.0
2.	Ордунан туруп узундукка секирүү	2.50	2.40	2.30	2.20
3.	Тартынуу(турникте)	15 жолу	13 жолу	12 жолу	10 жолу
4.	Бир бут менен отуруп туруу	14 жолу	12 жолу	11 жолу	10 жолу
5.	Узундукка секирүү, буту бүгүү жолу менен секирүү	5.00	4.84	4.60	4.50
6.	Турникте тартынып туруп ашуу (под.перовод.)	12 жолу	11 жолу	10 жолу	9 жолу
7.	Кросс 1000 м (мин.сек.)	3с 00	3с 10	3 с.15	3с.20
8	Колду бүгүү жана жазуу	50 жолу	45 жолу	40 жолу	35 жолу
9.	Чалкадан жатып, колду башка алып Денесин	50	45	40	35

	көтөрүп туруу (опускание под.тулов)	жолу	жолу	жолу	жолу
10.	Бир минутада олтуруп туруу	58 жолу	60 жолу	62 жолу	63 жолу
11	Паралел буруста колду бүгүү жана жазуу	20 жолу	18 жолу	15 жолу	13 жолу
12	Кросс				

Зачеттук нормативтер кыздар үчүн.

№	Нормативдер	5	4	3	2
		20	15	12	10
1	100 м (мин) (секунт)	16.00	16.5	16.7	17.0
2.	Ордунан туруп узундукка секирүү	1.80	1.70	1.60	1.50
3.	Тартынуу(переклад бий 70 см)	50 жолу	45 жолу	40 жолу	35 жолу
4.	Бир бут менен отуруп туруу	14 жолу	12 жолу	11 жолу	10 жолу
5.	Узундукка секирүү, буту бугуу жолу менен секирүү	3.60	3.50	3.45	3.40
6.	Скакалкадан секирүү				
7.	Кросс 1000 м (мин.сек.)	3с 00	3с 10	3 с.20	2с.25
8	Колду бүгүү жана жазуу	15 жолу	14 жолу	13 жолу	12 жолу
9.	Чалкадан жатып, колду башка алып Денесин көтөрүп туруу (опускание под.тулов)	50 жолу	45 жолу	40 жолу	35 жолу
10.	Бир минутада олтуруп туруу	58 жолу	60 жолу	62 жолу	63 жолу
11	Кросс				

12. Дисциплинанын окуу-методикалык жана маалыматтык камсыздалышы

а) Негизги адабияттар:

№	Аталышы	автору	жылы
1	Женил атлетика	А.М.Макаров	1984 ж
2	Женил атлетика	Н.Г. Озолин	1979 ж
3	Женил атлетика	Карабашкин	1988 ж
4	Физвоспитания	М.Тарасенко	1989-ж
5	прыжок в длину с разбега	В.Панов	1982 ж
6	Женил атлетика	М.Тарасенко	1977 ж
7	Женил атлетика	А.М.Макаров	1984 ж
8	Физвоспитания	А.В.Коробо	1983 ж
9	Книга тренера	Г.Столбо	1981 ж
10	Женил атлетика	А.Г.Айрияну	2000 ж
11	Теория и методика физ.восп. учебник	Б.А.Ашмарина	1990 –ж
12	Женил атлетикаурок физкультуры в современной школе	Методические рекомендации для учителей	2004-ж
13	. Баскетбол	М.Багданова	1989 ж
14	Спортивные игры	К.У.Маматалиев	1989 ж
15	Спортивные игры	Чумаков	1979 ж

16	Баскетбол	А.К.Атаев	1988 ж
17	Баскетбол	Линдберг	1971 ж
18	Спортивные игры	Н.Н.Гринштейн	1997 ж
19	Баскетбол	К.А.Кераминас	1985 ж
20	Учебник для ин-тов физкультуры	Ю.Д.Железняк	1992-ж
21	Спортивные игры: техники , тактика методика обучения	Ю.М.Портнов	2004-ж
22	Физ. упражнения	Л.П.Иващенко	1988-ж
23	Физвоспитания	А.Кабачков	1991-ж
24	Физкультура и спорт	В.А.Иванина	1972-ж
25	Правила спортивных игр и состязаний перевод	М.В. Драко	1998-ж
26	Теория и практика физической культуры	Б.И. Бутенко	1968-ж
27.	Учебник для вузов физ.культуры	М.В.Савина	2002-ж
28.	Выносливость у спортсменов	Летунов	1971-ж
29.	Спортивные игры	В.В. Ковалева	1988-ж
30.	Волейбол для всех	А.В. Ивойлов	1987-ж
31	Спортивные игры	Н.Н. Гриштейн	1997 ж
32	Волейбол	А.В. Ивайлов	1972 ж
33	Спортивные игры	Э.К. Ахмеров	1972 ж
34	Волейбол	К.У. Маматалиев	1989 ж
35	Спортивные игры	А.Чумаков	1970 ж
36	Спортивная гимнастика	В.М. Сомолев	1979 ж
37	Журнал физвоспитания		1998 ж
38	Гимнастиканын методикасы	М.Филипов	1971 ж
39	. Гимнастика	А.М.Шлемина	1978 ж
40	Гимнастика	А.Т.Биринина	1971 ж
41	Спортивная гимнастика	Ю.К.Говердов	1971 ж
42	Красота спорта	В.И.Столхова	1984-ж
43	Спортивная гимнастика	В.М.Смолевского	1979-ж
44	Книга тренера	В.Вайцеховский	1971-ж
45	Уроков волейбола	А.Г.Айриянца	1968-ж
45	Физ. упражнения	А.В.Иващенко	1988-ж
46	Физвоспитание	А.Кабачков	1991-ж
47.	Женил атлетика 2 часть	Г.В.Василева	1983-ж
48.	Волейбол учебник для вузов	А.В.Беляева	2002-ж
49.	Учебная программа	В.М.Шулятьев	1994-ж
50.	Тогуз коргоол	А.Чылымов	1990ж
51	Тогуз коргоол	Т.Орозбаков	1990 ж
52	Тогуз коргоол	М.Кийизбаев	2002-ж
53	Тогуз коргоол	М.Кийизбаев, Ж.Султанова	2006 ж 2012-ж
54	Ордо	Маматсабыр Тургунбай уулу	1992 ж
55	Ордону ойноп уйронолу	А.Омурбек Теги	1991 ж
56	Манас ата акыл оюндары	Токторбай уулу саты	1998 ж
57	Кыргыз эл оюндары	Х.Анаркулов	1994 ж
58	Спортивные игры	А.Чумаков	1979 ж
59	футбол	В.Макаров	1974 ж
60	Спортивные игры	К.У.Маматалиев	1989 ж