

**O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI JOQARI HA`M
O`RTA ARNAWLI TA`LIM MINISTIRLIGI**

**A`JINIYAZ ATINDAG`I NO`KIS MA`MLEKETLIK
PEDAGOGIKALIQ INSTITUTI**

**FAKUL`TETLER ARA DENE TA`RBIYASI
KAFEDRASI**

**2-KURSLAR USHIN
«Dene ma`deniyati ha`m sport»
PA`NINEN**

Oqiw metodikaliq kompleks

No`kis 2017-2018

**«JISMONIY TA`RBIYA» FANIDAN OQISH METODIKA KOMPLEKS
MAJMUASI:**

1. «Jismoniy tarbiyasi fanidan namunaviy dastur		
2. « Jismoniy tarbiyasi fanidan ishchi dastur		
3. «Mustaqil ish		
4. « Jismoniy tarbiyasi fanidan boyisha reting baqolash mezonlari		
5. « Jismoniy tarbiyasi fanidan test sovallari		
6. « Jismoniy tarbiyasi fanidan talim texnologiyasi		
7. « Jismoniy tarbiyasi fanidan tayanish konspekt		

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI

Ro‘yxatga olindi:
№ БД-1.13
2011 yil “ 8 ” 11

O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta
maxsus ta‘lim vazirligining 2011 yil
17 sentyabrdagi 392-son buyrug‘i bilan
tasdiqlangan

TAJIRIBA SINOV

JISMONIY MADANIYAT VA SPORT fanidan namunaviy DASTUR (bakalavr yo‘nalisilari uchun)

Toshkent - 2011

Mazkur namunaviy dastur Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi o'quv- metodik birlashmalari faoliyatini muvofiqlashtiruvchi kengashning 2011-yil 9- sentyabrdagi 3-son majlis bayoni bilan tajribaviy dastur sifatida ma'qullangan.

Ushbu dastur "Jismoniy madaniyat va sport" fanidan bakalavrning tayyorgarlik darajasi va zaruriy bilimlari mazmuniga qo'yiladigan talablar asosida tayyorlangan.

Tajribaviy dasturni kelgusida to'ldirilgan va boyitilgan holda chop etish zaruratini hisobga olib, fikr-mulohazalaringizni quyidagi manzilga yuborishingizni so'raymiz:

Toshkent shahar, 2-Chimboy ko'chasi 96-uy, Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi "Ma'naviy-axloqiy tarbiya" boshqarmasi, tel: 246-10-58, 24610-54.

Fanning o'quv dasturi Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universitetida ishlab chiqilgan.

Tuzuvchilar:

Rafiev X.T.	-pedagogika fanlari nomzodi, professor (SamDU) -dotsent, sport ustasi
Latipov R.I.	(TDPU)
Smurigina L.V.	-pedagogika fanlari nomzodi, dotsent (O'ZDJTI) -katta o'qituvchi, sport ustasi
Kozlova E.V.	(TDPU)

Taqrizchilar:

Usmanxo'jaev T.S. -pedagogika fanlari doktori, professor (ROZK) Istomin A.A.-professor, sport ustasi (TDIU)

Fanning o'quv dasturi Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti Ilmiy kengashi tomonidan tavsiya etilgan (2011 -yil 25-avgustdagi 1-son bayonnoma).

KIRISH

O'zbekiston o'z mustaqilligini qo'lga kiritgan dastlabki kunlardan oq jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish ishlariga katta e'tibor berib kelinmoqda. Barkamol yosh avlodni tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida belgilandi. Bu borada qator farmon va qarorlar qabul qilindi. Mamlakatimizda olib borilayotgan keng ko'lamli ishlar oliy ta'lim muassasasi jismoniy tarbiya va sport kafedralari professor- o'qituvchilari hamda murabbiylar zimmasiga ulkan mas'uliyat yuklaydi. Jismoniy tarbiya va sport yoshlarni hayotga, ijtimoiy foydali mehnatga tayyorlash, jismoniy qobiliyatlarini mukammallashtirish, Vatan mudofaasiga tayyorlash, ularning bekamu k o'st kamol topishlariga xizmat qiladi.

Ushbu o'quv dasturi oliy ta'lim muassasalarining barcha o'quv (asosiy o'quv guruhi, maxsus tibbiyot (tayyorlov) guruhi va vaqtinchalik jismoniy yuklamalardan ozod qilinganlar guruhi) guruhlari talabarlari uchun tuzilgan.

Dasturni tuzishda O'zbekiston Respublikasining "Talim to'g'risida" Qonuni, Kadrlar tayyorlash milliy dasturi, "Jismoniy tarbiya to'g'risida" qonuni, Vazirlar Mahkamasining 589 - "Yosh avlodni sog'lomlashtirish muammolarini kompleks hal qilish to'g'risida" qarori, O'zbekiston Respublikasi madaniyat va sport ishlari, Xalq ta'limi, Oliy va o'rta maxsus talim, Sog'liqni saqlash, Qishloq va suv xo'jaligi, Ichki ishlar, Mudofaa vazirliklari, kasaba uyushmalari Federatsiyasi kengashining 1999 yil 24 dekabrda "O'zbekiston aholisining salomatlik darajasini aniqlaydigan "Alpomish" va "Barchinoy" testlarini joriy etish haqida" 4/14 qo'shma qarori kabi me'yoriy hujjatlarga asoslanildi.

Dasturda oliy ta'lim muassasalarining I-II bosqich talabalarini "Jismoniy madaniyat va sport" o'quv fani bo'yicha nazariy, amaliy jismoniy tayyorlash asoslari aks ettirilgan. Ular oliy ta'lim muassasasi dars jarayoni hamda darsdan tashqari tadbirlarida sport bilan mustaqil shug'ullanish, jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish, salomatlikni mustahkamlash uchun zarur bo'lgan bilim, malaka va ko'nikmalarning asosi sanaladi.

O'quv fanining maqsadi va vazifalari

Fanni o'qitishdan maqsad talabarlarni jismoniy tarbiya va sport sohasidagi asosiy tushunchalar, maxsus nazariy bilimlar, jismoniy rivojlanish, tayyorgarlikni o'stirishga oid bilim ko'nikma va malakalarni oshirishga yordam beruvchi vosita va metodlarni, o'z-o'zini jismoniy mukammallashtirish, ommaviy sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish va ulardan mustaqil foydalanishga o'rgatish.

Fanning vazifalari talabalar salomatligini mustahkamlash va ularning jismoniy kamol topishi va chiniqib o'sishlariga ko'maklashish;

- talabalarda odamning jismoniy kamoloti, bunga muayyan iqlim va boshqa sharoitlarda erishish haqidagi maxsus bilimlar tizimini hosil qilish, talabalarda gigiyenik malakalarni shakllantirish, ularni gvardani to'g'ri tutishga, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga odatlantirish;

- harakatning asosiy jismoniy sifatlari (tezkorlik, kuch-quvvat, chidamlilik, chaqqonlik, epchillik) ni har tomonlama rivojlantirish;

- maqsadga intilish, mustaqillik va ijodiy qobiliyat, mardlik, sabot va intizom, mas'uliyat, vatanparvarlik, jamoaviylik, do'stlik hamda o'rtoqlikni chuqur his eta bilish; mehnatga va jamiyat mulkiga ongli munosabatda bo'lish, madaniy xulq-atvor malakalarini tarbiyalash;

- talabalarining "Alpomish" va "Barchinoy" test talablarini bajarish uchun jismoniy tayyorgarligini oshirish;

- talabarlarni kelajak ish faoliyati, bo'lajak mutaxassisligi (kasbini) inobatga olib kasbiy, amaliy, jismoniy tayyorlash;

- talabalarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida jamoatchilik jismoniy tarbiya faoliyatiga tayyorlash maqsadida ularga murabbiylik va tashkilotchilik ko'nikmalarini berish;
- talaba-sportchilarning sport mahoratini takomillashtirish;
- talabalarda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari bilan muntazam shug'ullanish ehtiyojini shakllantirish.
- sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish;
- talabalarning o'z jismoniy rivojlanish masalalariga bo'lgan munosabatini o'zgartirish;
- milliy o'yinlar, sport musobaqalari va ularning turlarini talabalarning jismoniy tarbiya tizimiga joriy etishda muvofiqlashtirilgan jismoniy tarbiyani rivojlantirish;
- o'quv-mashg'ulot jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiya va metodikalarni joriy etish;
- sport zahiralarni tayyorlash shahobchalarini kengaytirish;
- talabalarning Olimpiya harakati to'g'risidagi nazariy bilimlarini takomillashtirish, jismoniy mukammallikka bo'lgan ongli ehtiyojini shakllantirish;
- talaba-sportchilarni Universiada, Olimpiada, Osiyo o'yinlari, Butun jahon talabalar Universiadasi, Markaziy Osiyo va Butun jahon o'smirlar o'yinlariga tayyorlash va ularning mazkur o'yinlarda muvaffaqiyatli qatnashishlarini ta'minlash;
- jismoniy tarbiya mashg'ulotlari orqali kasallikning oldini olish, sog'liqni mustahkamlash, mashqlar bajarganda o'z- o'zini nazoratga o'rgatish;
- talabalarni sport turlari bilan faol shug'ullanishga jalb qilish, jismoniy tarbiyaning mohiyatini va talabaning har tomonlama barkamol shaxs bo'lib etishiga ko'maklashish, qo'lga kiritilgan yutuqlarni targ'ib qilish.

Fan bo'yicha talabalarning bilimiga, ko'nikma va malakasiga qo'yiladigan talablar

Jismoniy madaniyat va sport fanini o'zlashtirish natijasida talaba:

- jismoniy madaniyat va sport fanining asosiy tushunchalarini, nazariy hamda jismoniy rivojlanish va tayyorgarlikni o'stirishga qaratilgan amaliy bilim, ko'nikma va malakalarni oshirishga haratilgan vosita va metodlarni **bilishi**;
- ommaviy sport sog'lomlashtirish ishlarini va sport musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazish, guruhdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya va sport shakllarini rejalashtirish ko'nikmalariga ega **bo'lishi**;
- ommaviy sport sog'lomlashtirish bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish, guruhdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya shakllarini bilish va ularni farqlay olish malakalarini **egallashi**;
- “Alpomish” va “Barchinoy” jismoniy tayyorgarlik test mezonlari talablarini bajarishi kerak.

Fanning o'quv rejadagi fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jihatdan uzviy ketma-ketligi

Jismoniy madaniyat fani OTM 1-2 bosqichida o'qitiladi. Fanni o'qitishda talabalarning umumta'lim maktabi, akademik litsey va kasb-hunar ta'lim muassasasida jismoniy madaniyat, tabiiy, tibbiy-biologiya, ijtimoiy fanlar, maktab gigiyenasi, pedagogika, umumiy psixologiya, pedagogik mahorat, jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, sport tibbiyoti kabi fanlardan olgan bilim, malaka va ko'nikmalariga asoslaniladi.

Fanning ishlab chiqarishdagi o'рни

Jismoniy madaniyat fani, avvalo, talabalarni jismoniy va ma'naviy sog'lomlashtirish orqali kasbiy zarur jismoniy tayyorgarligini ta'minlashga oid nazariy bilimlar, amaliy ko'nikma va malakalarni mustaqil shakllantirishga o'rgatadi, jismoniy sifatlarini tarbiyalash, takomillashtirishga ko'maklashadi, shuningdek, ularning sport mahoratini oshirishiga oid bilim, harakat, ko'nikma va malakalarini shakllantiradi. Shu bilan birga jismoniy madaniyat va sport bo'yicha chiqarilgan davlat direktiv hujjatlari ijrosini ta'minlashda muhim o'rin tutadi.

Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar

Fan bo'yicha nazariy materiallarni o'rganishda "Keys-stadi", "Insert", "Ven Diagramma", "T-sxema", "Xulosalash", "SWOT-taxlil" kabi zamonaviy pedagogik texnologiyalardan, audio-video yozuvlardan, o'qitishning yakka, guruh va jamoaviy metodlaridan foydalaniladi.

Fanning hajmi va mazmuni Fanning hajmi

T/r	Mashg'ulot turi	Ajratilgan soat	I- semestr	II- semestr	III- semestr	IV- semestr
1	Nazariy	-	-	-	-	-
2	Amaliy	106	38	38	10	38
3	Mustaqil ish	102	20	22	20	22
4	Nazoratlar	-	6	6	1	5
JAMI:		208	58	60	30	60

NAZARIY (LEKSIYA) MASHGULOTLARI MAZMUNI

«Jismoniy tarbiya oliy ta'lim muassasasi fani sifatida. Jismoniy tarbiyaning dunyoda, O'zbekistonda, oliy ta'lim muassasasida rivojlanish tarixi»

Oliy ta'lim muassasasida "Jismoniy madaniyat va sport" o'quv fani dasturiy materialining asoslari. Oliy ta'lim muassasasida o'quv fanining xususiyatlari, talabalarni o'quv guruhlari bo'yicha taqsimlash, har bir guruhda mashg'ulotlarning o'ziga xosligi. O'quv fanini o'qitish tuzilmasi. Jismoniy madaniyat va sport O'zbekiston tizimida. Asosiy tushunchalar: jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat tizimida sport, "Alpomish va Barchinoy" testlari.

Zamonaviy Olimpiya o'yinlarining rivojlanish tarixi. O'zbekistonda sport va jismoniy tarbiyaning rivojlanishi. O'zbekiston olimpiyachilari, Jahon hamda Osiyo chempionati g'olib va sovrindorlari. Sportda yuksak natijalarga erishgan oliy ta'lim muassasasi talabalari. Universiada natijalarining tahlili.

O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to'g'risidagi farmon va qarorlar.

Osiyo o'yinlari. O'zbekiston universiadalari. O'zbekiston Respublikasi sportchilarining bugungi kuni.

Jismoniy tarbiya-sog'lom turmush tarzi asosi

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti va Vazirlar Mahkamasining aholini sog'lomlashtirish to'g'risidagi farmon va qarorlari.

Kun tartibi. Sharq allomalari gigiyena va ovqatlanish to'g'risida. Organizmni chiniqtirish: zararli odatlarni tugatish, jismoniy madaniyat va sport shaxs tiklanishi va barkamol rivojlanishining asosiy vositasi sifatida, jismoniy tarbiya va sport vositalarini, faol dam olishni tanlash metodikasi.

Odam organizmi yahlit biologik tizim sifatida. Tayanch-harakat apparati va uning sport turlari bilan shug'ullanish ta'sirida o'zgarishi. Yurak, uning asosiy vazifalari, tuzilishi, qonning morfologik tarkibi, vazifasi; qon tomirlari, qon aylanish sistemasi, jismoniy tarbiya va sport ta'sirida yurak-qon tomir tizimining o'zgarishi. Nafas olish tizimi va uning jismoniy tarbiya hamda sport ta'sirida o'zgarishi. Ovqat hazm qilish va chiqarish tizimi, asab tizimi, shartli va shartsiz reflekslar.

Shifokor nazoratining ob'ektiv va sub'ektiv ma'lumotlari. O'z-o'zini nazorat qilish.

Jismoniy tarbiya va sport tayyorgarligi asoslari

Harakat faolligi va ishchanlik qobiliyati tartibi (rejimi). Sportda qo'llanadigan tayyorgarlik turlari, asosiy jismoniy sifatlar tavsifi, ularni rivojlantirish uchun vositalarni tanlash metodikasi. Sport mashg'ulotlarini rejalashtirish. Dars o'quv fanini o'qitishning asosiy shakli sifatida, uning tarkibiy qismlari, vazifalari. Jismoniy tarbiya va sportning falsafiy qoidalari. Yosh guruhlari bo'yicha harakat tartibi va uning kun, hafta, oy, yil davomidagi ishchanlik qobiliyati bilan aloqadorligi. O'z salomatligini mustahkamlash haqida.

Kasbiy mehnat faoliyati samaradorligini oshirishda jismoniy madaniyat vositalari va metodlaridan foydalana olish bo'yicha nazariy bilim, amaliy ko'nikma va malakalarni shakllantirish. Ish kunidan keyin organizmni tiklash bo'yicha tavsiyalar berish. Amaliy jismoniy tayyorgarlik (AJT), uning vazifalari va maqsadi.

Amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

O'quv jarayoni asosan:

- asta-sekinlik va izchillik bilan talabalarning salomatligini mustahkamlash, organizmini chiniqtirish, ishchanlik qobiliyatini oshirish;

- jismoniy rivojlanishida funksional nuqsonlarni bartaraf etish, kasalliklardan keyingi asoratlarni tugatish;

- yangi amaliy-kasbiy ko'nikmalarni egallash;

- jismoniy va aqliy ish qobiliyatini rivojlantirish;

- zarur gigiyenik ko'nikmalar va kundalik sog'lomlashtirish jismoniy mashg'ulotlarini bajarish ehtiyojini shakllantirishga qaratiladi.

Nazariy bo'limga alohida e'tibor qaratish lozim. Ishchi dastur materiali, shifokor nazorati, o'z-o'zini nazorat bilan bir qatorda davolash nazorati va jismoniy tarbiyaning organizmga profilaktik ta'siri masalalariga alohida e'tibor qaratish, talabalarni jismoniy mashqlarning fiziologik va davolash mexanizmlari bilan tanishtirish, "gipodinamiya", "odam gavdasining jismoniy harakatlarga bo'lgan biologik ehtiyoji" tushunchalarini va uning asoratlarini keng yoritib berish zarur.

Umumiy jismoniy va amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik, talabaning salomatligidagi nuqsonlarni, jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda, doimiy shifokor-pedagogik nazorat va kuzatuv ostida amalga oshiriladi.

Bu tayyorgarlikda asosiysi amaliy mashqlarni bajarish (sakrash, uloqtirish, yugurish) texnikasini egallash, a'zolar va tizimlardagi funksional yetishmovchilikni bartaraf qilish, organizmning mashq qilganlik va ish qobiliyatini oshirish. Talabalar bilan amaliy mashg'ulotlarni olib borishda izchillik, tizimlilik, qulaylik, individuallashtirish tamoyillariga, ayniqsa yurak-qon tomir patologiyasi va

organizm funksional imkoniyatlari past darajasiga ega bo'lgan talabalar bilan ishlaganda, qat'iy rioya qilish lozim.

Guruh talabalarining tashxisi, funksional tayyorgarligi, jinsini hisobga olib, 8-10 kishidan iborat qilib tuzish maqsadga muvofiq.

Jismoniy yuklamalarni asta-sekin oshirib borish, individual dozalashtirishda shifokor nazorati, funksional ko'rsatkichlarni hisobga olish lozim.

Dastlabki ikki oy mobaynida mashg'ulotlar zichligi va intensivligi nisbatan past bo'lishi kerak, bu kirish va tayyorgarlik qismlariga vaqtni nisbatan ko'paytirish, mushaklarni bo'shashtirishga doir mashqlardan foydalanish, dam olish tanaffuslariga vaqtni ko'proq ajratish, mashqlarni bajarish dozasi va sur'atini pasaytirish yo'li bilan tartibga solinadi.

Talabalarni har tomonlama rivojlantirish va salomatligini tiklash uchun turli jismoniy sifatlarni (kuch, chidamlilik, tezlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va boshqa.) rivojlantiradigan mashq va vositalardan, shuningdek hayot uchun muhim ko'nikmalar: yurish, yugurish, o'rnatish chiqish va b. dan foydalanish lozim. U yoki bu kasalliklarda keng qo'llanadigan maxsus gimnastik mashqlardan foydalanish kerak. Talabalarni o'z-o'zini massajning sodda usullariga, turli dinamik va statik nafas olish mashqlariga o'rgatish kerak. O'rgatishni yotgan holda oldindan o'zini yengil qo'yish bilan nafas olishni o'rgatishdan boshlanadi. Shug'ullanuvchilar to'g'ri nafas olishini nazorat qilish uchun o'ng qo'lini ko'krak, chap qo'lini qorniga qo'yiladi. Qoringa, ko'krakka va belga nafas olish mashqlari bajariladi. Mashq nafas olishdan boshlanadi, u shovqinsiz va shoshilmasdan bajariladi; nafas chiqargandan keyin kichik tanaffus qilinadi, bu giperventilyatsiya va bosh aylanish ehtimolining oldini oladi. Keyin dinamik nafas olish mashqlari va umumrivojlantiruvchi mashqlar kiritiladi. Nafas olishda gavyani rostlash, oldin bukilgan oyoqlarni to'g'rilash, qo'llarni yon tomonga yozish, ularni yuqoriga-boshi orqasiga ko'tarish, oyoqlarni bukish, qo'llarni tushirish, o'tirish yordam berishini unutmaslik lozim.

Sport o'yinlari: basketbol, voleybol, gandbol, badminton, stol tennisi elementlaridan keng foydalaniladi. Bu organizmning emotsional tonusini oshirish, shuningdek harakatlar koordinatsiyasi va tezligi kabi sifatlarni ishlashga ko'maklashadi. Yurak-qon tomir va nafas sistemalarini mashq qildirish uchun mashg'ulotlarda dozаланган yurish va yugurishdan foydalaniladi. Mashg'ulotlarni imkon doirasida toza havoda o'tkazish kerak. Tajribalar ko'rsatadiki, aralash tipdagi mashg'ulotlar eng yaxshi samara beradi, zero vositalar xilma-xilligi (gimnastika, yengil atletika va sport o'yinlari mashqlari) va ularni o'z vaqtida almashtirish talabalarning qiziqishini orttiradi, mashg'ulotga emotsionallik baxsh etadi, toliqishning oldini oladi.

Mashg'ulot vaqtida talabalarning noqulay ahvolga tushib qolishi, og'riqli mentallikning, soxta uyalishning shakllanishiga yo'l qo'ymaslik uchun ularning jismoniy kamchiliklariga, kasalliklariga e'tiborni qaratadigan vaziyatlardan cheklanish lozim.

Butun ta'lim davri mobaynida talabalarni mustaqil shug'ullanish-gigiyenik gimnastika mashqlarini bajarish, kechirgan kasalligini hisobga olgan holda sog'lomlashtiruvchi yugurish, salomatlik guruhlarida qo'shimcha shug'ullanishga jalb qilish kerak.

Reyting nazorat (nazariy va amaliy) normativlarini faqat o'quv mashg'ulotlariga muntazam ravishda qatnashgan va tegishli tayyorgarlik ko'rgan talabalar bajarishi mumkin. Reyting nazorat talablari kafedra tomonidan belgilanadi. Nazoratlarni qabul qilish vaqtida talabalarning nafaqat jismoniy tayyorgarligi, balki davomati, mashg'ulotlarga munosabati, intizomi, faolligi, shuningdek organizmining funksional imkoniyatlari ham hisobga olinishi kerak. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga uzrli sabablar bilan qatnashmagan hollarda talabalarga boshqa optimal muddatlar belgilanadi, tayyorgarlik va normativ hamda dastur talablarini bajarish uchun sharoitlar yaratiladi.

Talabalarni o'quv guruhlariga taqsimlash tartibi

Oliy ta'lim muassasasi rektorati hamda "Jismoniy tarbiya va sport" kafedrası talabalarning majburiy tibbiy ko'rigini tashkil qiladi va o'tkazadi.

Majburiy tibbiy ko'rik har bir talaba salomatligining ahvoli va jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash hamda uni tegishli o'quv bo'limi (guruhi)ga belgilashga ko'mak maqsadida o'tkaziladi.

1. bosqich talabalari tibbiy ko'rikdan sentyabr oyida, II bosqich talabalari esa oktyabr-noyabr oylarida darsdan tashqari vaqtda oliy ta'lim muassasasi poliklinikasida o'tadilar. Tibbiy ko'rikdan o'tmagan I bosqich talabalari mashg'ulotlarga va me'yoriy talablarni topshirish uchun qo'yilmaydi.

Kasalligi tufayli uzoq muddat mashg'ulotlarni o'tkazib yuborgan talabalar takroriy tibbiy ko'rikdan o'tish uchun poliklinikaga yo'llanadi va faqat shundan keyingina amaliy mashg'ulotlarga kiritiladi.

Salomatligiga ko'ra maxsus tibbiy guruhga kiritilgan talabalar yiliga ikki marta, ya'ni har semestrda tibbiy ko'rikdan o'tadilar.

Sport bo'limi talabalari (seksiya qatnashchilari) ham yiliga ikki marta tibbiy ko'rikdan o'tkaziladi va natijalari sportchining malaka (kvalifikatsiya) daftarida qayd etiladi.

Tibbiy ko'rik natijalariga ko'ra ma'lum muddatga amaliy mashg'ulotlardan ozod qilingan talabalar shu muddat tugaganidan so'ng besh kun muddat ichida takroriy tibbiy ko'rikdan o'tishlari shart.

Tibbiy ko'rikdan keyin talabalar o'quv guruhlari bo'yicha taqsimlanadi:

Asosiy o'quv guruhiga shifokorlar ko'rigi (dispanserizatsiya)dan o'tgan, sog'ligida nuqson bo'lmagan, jismoniy tayyorgarligi yaxshi bo'lgan talabalar kiradi.

Maxsus tibbiyot (tayyorlov) guruhiga shifokorlar ko'rigidan va nazoratidan o'tish natijasida sog'ligida, jismoniy tayyorgarligida ayrim nuqsonlar aniqlangan va yaqin orada kasallikka chalingan talabalar taqsimlanadi. Bu o'quv guruhlarida talabalarning funksional imkoniyatini ham e'tiborga olish maqsadga muvofiq. O'quv davrida ushbu guruhdagi talabalar bilan mashg'ulot o'tkazishdan maqsad ularni sog'lomlashtirish, organizmining kasallikka chidamliligini oshirish va jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishdir.

Vaqtincha jismoniy yuklamalardan ozod qilinganlar guruhi, o'z sog'ligi holatiga ko'ra uzoq vaqtga jismoniy yuklamalardan ozod qilingan talabalar. Bu talabalar o'quv dasturining qurbi yetadigan mashqlari bilan shug'ullanadilar. Talabalar jismoniy mashqlar ta'sirida odam organizmida sodir bo'ladigan fiziologik jarayon, o'z kasalliklarini jismoniy mashqlar va vositalar bilan davolash uslubiyati haqidagi bilimlarga ega bo'lishlari lozim.

Sport mahoratini takomillashtirish o'quv guruhiga nuqsoni bo'lmagan, sportning qaysidir bir turini mukammal bilgan, sport unvoni bo'lgan talabalar kiritiladi. Ushbu talabalarning sportni biron-bir turi bilan muntazam shug'ullanishga xohishi bo'lishi shart. Ushbu o'quv guruhlarining soni va ixtisoslashishi jismoniy tarbiya kafedrasining mutaxassisleri hamda sport inshootlari mavjudligiga bog'liqdir.

Asosiy va sport bo'limlaridagi talabalarga sport turini tanlash huquqi beriladi.

Sport bo'limining talabalari uchun o'zi tanlagan sport turidan shaxsiy jadval tuzib, belgilangan vaqtda sinov talabalarini bajarishi uchun sharoit yaratiladi.

Talabalarni bir o'quv guruhidan ikkinchi o'quv guruhiga faqat o'quv yili oxirida yoki semestr oxirida o'tkazish mumkin. Shifokor xulosasiga ko'ra kasallikka chalingan talabalarni boshqa guruhga o'quv yili davomida o'tkazish mumkin.

Guruhlar tarkibi. Talabalar soni asosiy o'quv guruhida 15-20 nafargacha, maxsus (tibbiyot) va vaqtincha jismoniy yuklamalardan ozod qilinganlar guruhida 8-10 nafardan oshmasligi kerak.

Talabani majburiyatlari

Talaba:

-dars jadvalida belgilangan vaqtda (kun va soatda) jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga muntazam qatnashishi;

-o'zining jismoniy tayyorgarligini oshira borishi, "Alpomish" va "Barchinoy" testlarini topshirishi, o'zining sport mahoratini takomillashtira borishi;

-o'qish, ish va dam olishda maqbul (ratsional) tartib (rejim)ga rioya etishi;

-zarur hollarda o'qituvchidan maslahatlar olgani holda mustaqil ravishda jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanishi;

-o'quv guruhlari, kurs, fakultet va oliy ta'lim muassasasi miqyosidagi ommaviy sport-sog'lomlashtirish tadbirlarida faol ishtirok etishi;

-mashg'ulot xarakteriga mos sport kiyimi va poyabzaliga ega bo'lishi;

-jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini faol dam olish hamda kuchli aqliy mehnatdan keyin organizmdagi fiziologik jarayonlarni tiklash vositasi deb bilishi lozim.

Oliy ta'lim muassasasi terma jamoasiga a'zo talabalarning an'anaviy spartakiadalarda o'z kursi hamda fakulteti nomidan ishtirok etishi majburiy sanaladi.

Tavsiya etiladigan amaliy mashg'ulotlar mavzusi (asosiy guruh)

Gimnastikaning nazariy bilim, amaliy-texnik malaka va ko'nikmasi asoslari o'zlashtirish. Saf tayyorgarligi. Joyida va harakat chog'ida burilishlar. Guruh tarkibida shug'ullanayotgan bir kishi uchun saf harakatlari. Turli yo'nalishlarda harakatlari. Joyida va yurib borayotganda qayta saf tortishlar. Yoyilish va siqilish: qo'shimcha qadamlar bilan, o'rtadan burilishlar bilan, bo'yiga ko'ra sherengadan ajralishlar bilan 9.6.3.0. va yoki aylana burilishlar bilan. To'sinda, dastali otda, halqalarda, qo'sh yog'och, eshakdan sakrash va boshqa mashqlar texnikasini o'rgatish va ulardan amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlikni shakllantirish asosiy nazariy bilim va ko'nikmalarni asoslarini shakllantirish.

Yengil atletikaga oid nazariy bilimlar amaliy-texnik malaka va ko'nikmalar asoslarini va ulardan amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlikni shakllantirishda foydalanishni o'rgatish: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko'p kurashlar va h.k.

Sport va harakatli o'yinlar: voleybol, futbol, basketbol, qo'l to'pi, tennislarga oid nazariy bilimlar amaliy-texnik malaka, ko'nikmalar. Ulardan amaliy-kasbiy, jismoniy tayyorgarlikni shakllantirishda foydalana olish asoslarini o'rgatish va h.k.

Suzishga oid nazariy bilimlari amaliy texnik va malaka ko'nikma ulardan amaliy-kasbiy, jismoniy tayyorgarlikni shakllantirishda foydalana olish asoslarini o'rgatish va h.k.

Tanlangan sport turi (ixtisoslik) amaliy material.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Talabani o'zi qiziqqan sport turiga xos jismoniy rivojlanish va tayyorgarligini hisobga olib tegishli sport turi sektisiasida shug'ullanish uchun tanlov o'tkazish.

Vaqtga va turli darajadagi murakkabda turli masofalarga kross yugurish; umumiy chidamlilikni tarbiyalash vositalarini qo'shimcha sport turlari yordamida tanlash; organizmning kuch qobiliyatlarini tarbiyalash metod va vositalarini atletik gimnastika va og'ir atletika yordamida tanlash; kuchni tarbiyalash uchun maxsus mashq seriyalaridan foydalanish; organizmning tezlik qobiliyatlarini yengil atletika yordamida tarbiyalash vosita va metodlarini tanlash; qo'yilgan maqsadga erishish uchun davrali

mashg'ulotlar metodidan foydalanish; organizmning chaqqonlik va egiluvchanlik qobiliyatlarini tarbiyalash vosita va metodlarini tanlashga o'rgatish.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik

Chidamlilik, tanlangan sport turigagina xos bo'lgan chidamlilik sifatini tarbiyalash metod va vositalarini tanlash; qo'yilgan maqsadlarga erishish uchun turdosh sport turlaridan foydalanish.

Kuch sifatini tanlangan sport turi vosita va metodlari bilan tarbiyalash; shu maqsadga erishish uchun maxsus mashqlarni tanlash.

Chidamlilik turli sharoitlarda yugurish, har xil jismoniy harakatlarni davomli, charchaganga qadar bajarish orqali zarur chidamlilikka erishish.

Tezlik tanlangan sport turida reaksiya tezligini rivojlantirish va takomillashtirish uchun maxsus mashqlar seriyasini tanlash; tanlangan sport turi texnikasi elementlari bilan maxsus mashqlardan organizmning tezkorlik sifatlarini rivojlantirish uchun foydalanish.

Epchillik tanlangan sport turida epchillikni rivojlantirish uchun maxsus, murakkab, muvofiqlashtiruvchi (koordinatsiyalashtiruvchi) mashqlarni tanlash; bu maqsadda turdosh sport turlaridan foydalanish.

Egiluvchanlikni bajarishda sport gimnastikasi mashqlaridan foydalanish; egiluvchanlik rivojlantirish uchun maxsus sodda va murakkab (sherik yordami bilan va turli og'irliklar bilan bajariladigan) mashqlarni tanlash.

Maxsus jismoniy sifatlarni faqat umumjismoniy tayyorgarlik negizida rivojlantirish mumkin, shuning uchun har semestr boshida musobaqalar taqvimiga bog'liq ravishda o'quv jarayonining maxsus rejasini ishlab chiqish zarur. Texnik tayyorgarlik, ayniqsa, harakatli o'yinlarda, butun ta'lim davri mobaynida ta'limning texnik vositalari va maxsus trenajerlardan foydalangan holda amalga oshiriladi.

Asosiy va tibbiy tayyorgarlik guruhlari talabalari bilan ixtisoslashtirish olib boriladigan har bir sport turi bo'yicha fakultet musobaqalari rejalashtiriladi, eng yaxshi talabalar esa oliy ta'lim muassasasi an'anaviy spartakiadasida ishtirok etadi. Shunday qilib, fakultet terma jamoasi a'zosi bo'lgan talabalar tomonidan ommaviy hamda yuqori razryad talablari bajariladi.

Maxsus tibbiy guruh

Ushbu bo'lim talabalari salomatligida jiddiy buzilishlar mavjud bo'lishi mumkin. Odatda, ularning jismoniy tayyorgarligi ham kuchsiz. Maxsus bo'lim jismoniy yuklama harakteri bo'yicha "bir xil" o'quv guruhlarini jamlash uchun kasalliklarni tasniflash usullari mavjud. Real tarzda bu kabi guruhlardagi talabalar soni 8-10 tani tashkil etadi, bu holda ularning har birida turli miqdorda: 3 tadan 20 tagacha talaba bo'lishi mumkin. 8-12 kishidan iborat bo'ladigan jami to'rtta tasnifiy guruh taklif etiladi:

1. tayanch-harakat apparatida buzilishi bo'lgan talabalar;
2. yurak-qon tomir, nafas olish va ovqat hazm qilish tizimlarida buzilishi bo'lgan talabalar;
- v) asab tizimida nuqsoni bo'lgan talabalar;
- g) jarrohlikdan va jarohatdan keyingi reabilitatsiya o'tayotgan talabalar guruhi.

Maxsus tibbiy guruh talabalari bilan ishlash o'qituvchilardan ma'lum kasbiy ko'nikmalar va maxsus tayyorgarlikni talab qiladi. Shu sababli bunday talabalar bilan "maxsus tibbiy guruh" ixtisosligi bo'yicha malaka oshirish kurslarida o'qigan mutaxassis-o'qituvchilar ishlashlari maqsadga muvofiq.

Maxsus o'quv guruhlarida mashg'ulotlarni yuqori malakali, fiziologiya, biologiya, shifokor nazorati va sport meditsinasi, DJT haqida chuqur bilimga ega bo'lgan mutaxassislar olib borishi ko'zda tutiladi. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish metodikasi asoslarini puxta bilish talab qilinadi.

O'qituvchilar mashg'ulot vaqtida tibbiy-pedagogik kuzatishlarning qulay metodlaridan keng foydalanishi va shifokor nazorati natijalarini baholashi. Talabalarga tibbiy xizmat ko'rsatadigan xodimlar bilan yaqin aloqada bo'lish zarur.

Maxsus tibbiy bo'lim talabalari uchun qo'shimcha nazariy material davolash jismoniy tarbiya (DJT)

Kasalliklar tasnifi. Jismoniy madaniyatning ruxsat etilgan va taqiqlangan shakllari. Davolash jismoniy tarbiya metodikasining nazariy asoslari. Davolash jismoniy tarbiya bo'yicha mustaqil mashg'ulotlarni o'tkazish shakllari. Mavjud kasalliklar profilaktikasi; reabilitatsion davolash jismoniy tarbiya.

Ilova: 1. DJT bo'yicha qo'shimcha ma'ruzada I bosqichda davolash jismoniy tarbiya va o'z-o'zini nazorat metodikalari, II bosqichda esa o'z tashxisi bo'yicha DJT va reabilitatsiya metodikalari haqida umumiy tushuncha beriladi.

2. Sport o'yinlari bo'limida o'yin texnikasi, musobaqa o'tkazish qoidalari, hakamlik metodikasi bilan tanishtirish ko'zda tutiladi.

3. Gimnastika bo'limida koordinatsiyaga va cho'zilishga haratilgan mashqlar bilan tanishtirish nazarda tutilgan.

4. Ishchi dasturning nazariy bo'limi bo'yicha test topshirishda DJT masalalariga oid savollar majburiydir.

Jismoniy tarbiya amaliy mashg'ulotlaridan vaqtincha ozod qilingan talabalar guruhi

Har yili tibbiy ko'rik natijalariga ko'ra 5-10% talaba shifokorlar tomonidan turli sabablarga ko'ra jismoniy tarbiya bo'yicha amaliy mashg'ulotlardan vaqtincha ozod qilinadi. Ularning ayrimlariga jismoniy mashqlar mutlaqo taqiqlanadi, ayrimlariga esa shifokor nazorati ostida DJT bilan shug'ullanish tavsiya qilinadi.

Talabalarining bu kontingentini o'rganish ularni quyidagicha tasniflashga imkon beradi:

a) bolalikdan yoki boshdan o'tkazgan jarohat va kasallikdan keyingi nogiron talabalar, bu talabalar amaliy mashg'ulotlardan butun ta'lim davrida ozod qilinadi;

b) organizmning turli funktsiyalari jiddiy buzilishi bilan bog'liq surunkali kasalliklar bilan og'rigan talabalar;

v) yaqinda kechirgan jarrohlik, jarohat yoki jiddiy davolanish tufayli mashg'ulotlardan ozod qilingan talabalar. Bu toifa talabalar, odatda, ma'lum vaqtdan keyin (ko'proq) maxsus o'quv bo'limlariga yoki asosiy amaliy mashg'ulotlarga qaytadi. Bunday talabalarining asosiy vazifasi DJT va jismoniy tarbiya mashqlari vositasida reabilitatsiya davrini tezlashtirish.

Dasturning bu bo'limi yuqorida tilga olingan holatlar talablarga (ya'ni vaqtinchalik jismoniy yuklamalardan ozod qilingan) o'zlarini kamsitilgan deb bilmaslik, maxsus dastur bo'yicha olingan bilim va malakalar esa ularga oliy ta'lim muassasasida olib boriladigan butun sport-ommaviy va sog'lomlashtirish tadbirlarining to'laqonli ishtirokchisi hisoblashlari maqsadini ko'zlab tuziladi. Bundan tashqari, olingan bilimlar ularga keyingi kasbiy mehnat faoliyati va bolalar tarbiyasida yordam bo'lishi shubhasiz.

Mashg'ulotlardan vaqtincha ozod qilingan talabalar bilan ishlashning ayrim xususiyatlari

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" 1999 yil 27 maydagi 271-sonli harorini amalga oshirish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Davlat jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi, O'zbekiston

Respublikasi Xalq ta'limi, Oliy va o'rta maxsus ta'lim, Sog'liqni saqlash, Qishloq va suv xo'jaligi, Ichki ishlar, Mudofaa vazirliklari, Kasaba uyushmalari federatsiyasi Kengashi qarori bilan "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari haqidagi Nizom 2000 -yil 1- yanvardan kuchga kiritildi.

Testlar amalda O'zbekistonning butun aholisini qamrab oladi. Faqat birgina toifa talabalar jismoniy yuklamalardan vaqtincha ozod qilingan talabalar bu testlarga jalb etilmaydi. "Ozod qilingan" talabalar uchun sog'lomlashtirish davolash-jismoniy tarbiya juda zarur, shu sababli dasturning bu bo'limiga alohida e'tibor qaratildi (umumiy soatning uchdan bir qismi ajratildi).

Vaqtincha kasal talabalarni sport va jismoniy tarbiyaga oshno qilish uchun nazariy mashg'ulotlar ko'zda tutiladi. Nazariy bo'lim jamoatchi hakam- instruktorlarni va jamoatchi murabbiylarni tarbiyalashni ko'zda tutsa, amaliy bo'lim tayanch-harakat apparatini reabilitatsiyalash maqsadini ko'zlaydi. Dasturning nazariy bo'limida majburiy ma'ruza materialidan tashqari voleybol, futbol, basketbol, qo'l to'pi, badminton, stol tennisi va yengil atletika bo'yicha hakamlik nazariyasi va amaliyoti haqida ma'lumotlar berish ko'zda tutildi.

Voleybol, futbol, basketbol, qo'l to'pi, stol tennisi

Dunyoda, O'zbekistonda, Oliy ta'lim muassasasida voleybol, futbol, basketbol, qo'l to'pinin rivojlanish tarixi. Jahon chempionatlari. Olimpiya o'yinlari, Universiada, talabalar o'yinlari, Osiyo o'yinlari tarkibida voleybol, futbol, basketbol, stol tennisi qo'l to'pi.

Voleybol, futbol, basketbol, qo'l to'pi maydoni o'lchamlari, jamoada (asosiy va zahiradagi) o'yinchilar soni, almashtirish tartibi, taym autlar, partiyalar soni, hisob, hakamlar ishoralari, musobaqa o'tkazish (Olimpiya-pley-off, davra, aralash) tizimlari. Stol tennisi texnikasi.

Yengil atletika

Dunyoda, O'zbekistonda, Oliy ta'lim muassasasida yengil atletikaning rivojlanish tarixi. Yengil atletika tasnifi. Jahon, Yevropa chempionatlari. Memoriallar (xotira turnirlari). Olimpiya o'yinlari, Universiada, talabalar o'yinlari, Osiyo o'yinlari tarkibida yengil atletika. Yengil atletika bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish.

- qisqa va o'rta masofaga yugurish texnikasini o'rgatish;
- kross yugurish texnikasi o'rgatish;
- yugurish qadami bilan granata uloqtirish texnikasini o'rgatish;
- qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish;
- erkin yugurib borish bilan uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish;
- “xatlab o'tish” usuli bilan balandlikka sakrash texnikasini o'rgatish.

Suzish

Dunyoda, Osiyoda, O'zbekistonda, Oliy ta'lim muassasasida suzish sportining rivojlanganlik holati, suzishning hayotiy zarur harakat amali ekanligi, suzish sport turining xillari (kulochkashlab, “krol” usulida, chalqancha etib, quloqchachlab “brass” usulida suzish, start va burilishlar).

Suzish texnikasi asoslarini o'rgatish:

- suzish texnikasini o'rgatish vosita va metodlari bilan tanishtirish;
- suzishga oid vositalar bilan tanishtirish;
- suzish sport musobaqalari qoidalarini o'rgatish;
- suzish gigiyenasiga oid talablarni o'rgatish va h.k.

Shaxmat

Dunyoda, Osiyoda, O'zbekistonda, Oliy ta'lim muassasasida shaxmatning rivojlanish tarixi. Shaxmat bo'yicha musobaqalar o'tkazish qoidalari (shaxmat kodeksi). Jahon chempionatlari, turnirlar. Universiada, Osiyo o'yinlarida shaxmat. Shaxmat bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish. Bir paytda o'yin seanslari.

Shashka

Dunyoda, O'zbekistonda, Oliy ta'lim muassasasida shashka sport turining rivojlanish tarixi. Shashka bo'yicha musobaqa qoidalari. Jahon chempionatlari. Turnirlar. Universiada, Osiyo o'yinlari tarkibida shashka.

Shashka bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish. Bir paytda o'yin seanslari.

Ilova: 1. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridan vaqtincha ozod qilinganlar bo'limida talabalar uchun kurslar bo'yicha ma'ruzalar kursi majburiydir.

2. Ta'lim oxirida dasturning nazariy bo'limi bo'yicha test topshirish majburiy.

Kasb kasalliklari va ularning oldini olishda jismoniy tarbiya va sport vositalaridan foydalanish

Gipodinamiya, osteoxondroz, skolioz, yurak va nafas yetishmovchiligi va boshqa kasb kasalliklari.

Jismoniy tarbiya va davolash-jismoniy mashqlar bu kasalliklarning oldini olishda muhim vosita sifatida. Kasalliklarning oldini olish uchun jismoniy tarbiya va sportning vosita va metodlarini tanlash metodikasi.

Davolash-jismoniy tarbiya (DJT)

DJT rivojlanish tarixi. Jismoniy mashqlarning davolash ta'sir mexanizmi va klinik-fiziologik asoslanishi; davolash-jismoniy tarbiya vositalari; davolash- jismoniy mashqlar tavsifi va tasnifi; davolash-jismoniy mashqlardan foydalanish metodikasi; jismoniy mashqlarni dozlash; davolash-jismoniy tarbiya shakllari; davolash-jismoniy tarbiya ta'sirini tibbiy-pedagogik baholash metodlari; davolash- jismoniy mashqlarni qo'llash davrlari; kompleks patogenetik funksional davolash va davolash-jismoniy tarbiya; ichki a'zolar va bo'g'in kasalliklarida, yurak-qon- tomir kasalliklarida, ovqat hazm qilish va chiharish a'zolari kasalliklarida, osteoxondrozda, kuyish va sovuq urganida, qomat nuqsonlari va skoliozlarda, asab tizimi jarohatlanganda, jarohat olganda DJT. Aqliy sport turlarini tashkil qilish.

Darsdan tashqari mashg'ulotlar

-kundalik ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlari;

-turli sport to'garaklari va ishqibozlar klubidagi mashg'ulotlar;

-ommaviy sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya va sport tadbirlari: jismoniy tarbiya va sport sohasidagi talabalar ilmiy uyushmasining negizi, muammo laboratoriyalaridagi mashg'ulotlar;

-jismoniy tarbiya jarayonida ilmiy asoslangan turli shakllardagi mashqlar ko'lami, ilmiy asoslangan harakat faoliyati haftada 12-16 soatni tashkil qilishi, talabalar jonbozligi, harakat faoliyati va ularning tana a'zolari mo'tadil ishlashi uchun shart- sharoit tug'dirishi.

Mustaqil ishlarni tashkil etishning shakli va mazmuni

Talabalarga mustaqil shug'ullanish uchun quyidagi mashqlar tavsiya qilinadi: -har kuni maxsus yugurish mashqlarini bajarish;

- chaqqonlik va epchillik sifatlarini tarbiyalash;
- chidamlilik sifatlarini rivojlantirish;
- kuchlilik sifatlarini rivojlantirish;
- egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirish;
- chidamlilik sifatlarini rivojlantirish;
- 4-8-12-16-32 sanoqda bajariladigan mashqlar;
- tezkorlik va kuchlilik sifatlarini rivojlantirish;
- tezlik sifatlarini rivojlantirish;
- jismoniy tarbiya va sportning nazariy bilimlar bo'yicha yozma ish.

Jismoniy madaniyat va sport fanidan I bosqich talabalari uchun mustaqil ish
topshiriqlarining namunasi I bosqich talabalari
uchun mustaqil ish topshiriqlari (42 soat).

1 - Topshiriq (4 soat):

Topshiriq maqsadi: tezlik sifatlarini rivojlantirish. Har kuni maxsus yugurish mashqlarini bajarish.

1. Oyoq sonlarini ko'tarib yugurish. Siltash oyog'ini ko'ndalangiga ko'tarish, yelka bo'sh holatda, qo'llar tirsakdan bukilgan, yugurayotgan holatdagidek. Gavda orqaga ketmasligi uchun tayangan oyoqqa e'tibor berish kerak.
2. Sakraganga o'xshash yugurish. Oyoqlar bukmagan holatda navbatma-navbat itarish. Harakatlarni bajarishda qo'llarning faol qatnashishi, xuddi yugurgan holatdagidek. Mashq bajarganda oyoqlarni yuqoriga va oldinga kuchli itarish holati, mashq tugatilayotganda oyoqlarning to'g'rilanishi holatiga e'tibor berish kerak.
3. Zinapoyalarda 10-12 soniyada pastga va tepaga tez yugurish.

2 - Topshiriq (4 soat):

Topshiriq maqsadi: Chidamlilik sifatlarini tarbiyalash. Har kuni mashq bajarish.

1. 80-100 sm balandlikda ikki oyoqda sakrab yumshoq tushish.
2. Yotgan holatda "ko'prik".
3. 10-12 daqiqa davomida to'xtamasdan sekin yugurish va 100-120 metr ga tez yugurish.
4. Yotgan holatda qo'llarni bukish va yozish, oyoqlar 40-50 sm balandlikda. Uslubiy ko'rsatma: 9-10 marta ikki marotabadan sakrash bajarish, yuqori kuchli itarish yordamida 6-7 marta ikkiga bo'lib "ko'prik" bajariladi, 5-6 soniyada ushlash, 3 marotabadan qo'llarni ko'p bukish va yozish, 1,5-2 daqiqa dam olish.

3 - Topshiriq (4 soat):

Topshiriq maqsadi: Kuchlilik sifatlarini rivojlantirish. Mustaqil jismoniy tayyorgarlik uchun maxsus kompleks mashqlarni tanlash. Kuchlilikni rivojlantirish uchun "aylanma shug'ullanish" uslubi.

1. Uzluksiz yugurish yoki uy sharoitida joyda yugurish 8-10 daqiqa.
2. O'tirib turish va sakrash.
3. Polda qo'lni bukib va yozish.
4. Turnikda tortilish.
5. Yotgan holatda gavadani bukish va yozish; oyoqlar juft holatda bo'lishi lozim.
6. Gavadani tepa-orqaga egish; oyoqlar juft holatda tizada orqa tomon yotish. Hamma kompleks mashqlarni haftada ikki martadan qaytarish. Boshqa mashqlar bilan almashtirish.

4 - Topshiriq (8 soat):

Topshiriq maqsadi: Ertalabki badantarbiya mashqlari bilan tanishtirish.

1. Ertalabki badantarbiya mashqlari.
2. Ertalabki badantarbiya mashqlari ketma-ketligi.
3. Ertalabki gimnastika mashqlarini bajarish.

Ko'krak qafasiga ta'sir etmaydigan mashqlarni bajarishda iloji boricha qulay nafas olish, vaqti-vaqti bilan mashqlarni almashtirish.

5 - Topshiriq (4 soat):

Topshiriq maqsadi: Tezkorlik va kuchlilik sifatlarini rivojlantirish.

Kuchni rivojlantiruvchi mashqlarni har kuni bajarish.

1. Bir va ikki oyoqda o'tirib turish.
2. Polda qo'llarni bukish va yozish.
3. Yotgan holatda gavnani ko'tarish.
4. Turnikda tortilish.
5. Tosh va shtangalarni ko'tarish.

6 - Topshiriq (4 soat):

Topshiriq maqsadi: Tezlik sifatlarini rivojlantirish.

1. Oyoqni baland ko'targan holda yugurish. Oyoqlar gorizontal holda ko'tariladi, yelkalar yozilgan, qo'llar bukilgan holda, gavda orqaga ketmasligi uchun tayanch oyoqning to'g'riligiga ahamiyat berish lozim.
2. Sakragan holda yugurish. Oyoqni kuchli bukish natijasida ketma-ket itarish. Qo'llar faol yordam ko'rsatadi, mashqni kuch bilan oldinga va orqaga itarilib amalga oshirish. harakatlarning tugallanganiga, itaruvchi oyoqning oxirigacha bukishga e'tibor qaratish.
3. 10-12 soniya davomida zina bo'ylab pastga va tepaga yugurib chiqish va tushish.

7 - Topshiriq (4 soat):

Topshiriq maqsadi: Chidamlilik sifatlarini rivojlantirish.

20-30 daqiqa davomida yugurish. Burundan nafas olishni ta'minlagan holda yugurish tezligini pasaytirish. Dam olib, nafas rostlagandan so'ng yugurishni davom ettirish. Yugurish mashg'ulotlarini haftasiga 2-3 marotaba bajarish.

8 - Topshiriq (4 soat):

Topshiriq maqsadi: Yugurib kelib uzunlikka sakrash.

1. Buning uchun o'rnatilgan plankaga yoki arqonga, rezinkaga, lentaga 300-400 burchakdan yaqinlashib, qo'l uzatilgan masofada plankadan uzoqda turgan oyoq bilan sakraladi.
2. Tizzadan bukilgan bitta oyoq yuqoriga kuchli siltanadi hamda plankadan o'tkaziladi va pastga tushiriladi.
3. Siltangan oyoq shu zahoti to'g'rilanib, yerdan uzilgandan keyin yuqoriga- oldinga ko'tariladi va plankadan o'tkaziladi. Bunday sakrashda oyoqlar harakati qaychi harakatiga o'xshab ketadi.
4. Balandlikka sakrash jarayoni: yugurib kelish, siltanish, plankadan o'tib yerga tushishdan iborat bo'ladi.

9 - Topshiriq (4 soat):

Topshiriq maqsadi: Suzishni bilmaydiganlar suvga ko'nikish mashqlarini o'rgatish. Mustaqil yoki sheriklari bilan birga bajariladigan (beldan so'ngra ko'krakdan keladigan suvda) mashqlar.

1. Mashqlarni bajarish chog'ida to'g'ri nafas olishga alohida e'tibor beriladi. Suv ostiga kirish,

sho'ng,,ish, suv yuzasida suzish paytida nafas olgandan keyin uni tutib turish zarur, suvga kirgach nafas chiqariladi.

2. Beldan keladigan suvda turib, qirg,,oq bo'ylab qo'l, oyoq, tana uchun turli harakatlar bajariladi: chapga, o'ngga burilib qadam tashlash, suvda o'tirib-turish. Qo'lni eshkak eshgandek qilib, harakatlantirib yurish va yugurish.

3. Qirg,,oqqa qarab ko'krakdan keladigan suvda oyoqlarni yelka kengligida qo'yib, "kir chayish" harakati mashqini bajarish. Nafas olishni kuzatish: nafas olmay 10 gacha sanash, so'ngra turish (nafas olishni 15-20 soniya to'xtatib turish). So'ngra nafas olish, yuzni suvga botirib turish, suv ostida nafasni chiqarish va nafasni rostlash.

10 - Topshiriq (2 soat):

Topshiriq maqsadi: Mutaxassisligi bo'yicha kompleks mashq tuzish.

1. Mutaxassisligi bo'yicha badantarbiya mashqlarini, ishga moyil mashqlarni tuzish.

2. Mutaxassisligi bo'yicha gigiyenik badantarbiya mashqlari ketma-ketligi.

3. Kompleks mashqlar tuzish.

Jismoniy madaniyat va sport fanidan II kurs talabalari uchun mustaqil ish topshiriqlarining namunasi

2. bosqich talabalari uchun mustaqil ish topshiriqlari (42 soat).

1 - Topshiriq (6 soat):

Topshiriq maqsadi: Kuchlilik sifatlarini rivojlantirish.

1. Har kunlik mashqlarni bajarish.

2. Yotgan holda qo'llarni bukish va yozish.

3. Turgan joyidan uzunlikka sakrash.

4. Gavdani bukish va yozish dastlabki holat chalqancha yotgan holatda, oyoqlar mahkamlangan, qo'llar xoya (krest) holatida ko'krakda.

2 - Topshiriq (8 soat):

Topshiriq maqsadi: Kuchlilik sifatlarini rivojlantirish. Kuchni rivojlantirish mashqlarini bajarish.

1. Gimnastik devorga osilgan holatda oyoqlarni ko'tarish; tizzalarni bukkani holatda jag,,gacha ko'tarish; oyoqlarni bukib yonga; navbat bilan oyoqlarni to'g,,rilash.

2. Parallel qo'shcho'pda tayangan holda qo'llarni bukish va yozish.

3. Qo'llarda tayangan holda parallel qo'shcho'p orasida "yurish"

4. Parallel qo'shcho'pda tayangan holda silkinishlar.

Uslubiy ko'rsatma: Parallel qo'shcho'pda boshida qo'llarni bukish va yozishni bajariladi. Brussda har bir qadamda yurishda xuddi variant mashqlarining biri singari, qo'llarga tayangan holda bukish va yozishni bajarish. Gimnastik devorda osilgan holda oyoqlarni 2-3 marta har 2-3 daqiqada to'xtab bajarish. Kunlik ertalabki kompleks gigiyenik gimnastikasini bajarish.

3 - Topshiriq (8 soat):

Topshiriq maqsadi: Umumiy chidamlilikni rivojlantirish. Uzluksiz 15-20 daqiqa davomida sekin yugurish.

Uslubiy ko'rsatma: Mashg,,ulotlar yugurish bo'yicha haftasiga 2-3 marta o'tkaziladi. Yugurish organizm tozalanishiga ta'sir qiladi va kun davomida yig,,ilgan charchoqni oladi.

4 - Topshiriq (6 soat):

Topshiriq maqsadi: Tezkorlik sifatlarini rivojlantirish. Kunlik maxsus mashqlarni bajarish.

1. Sonlarni balandga ko'tarib yugurish.

2. Almashinib yugurish.

3. Har xil sakrashlar.

4. Zinalarda 10-12 sekund davomida tezlikka chiqib tushish.

Uslubiy tavsiyalar: Sonlarni balandga ko'tarib yugurish, siltash oyoq sonini gorizontaal va yuqori ko'tarish, yelkalar bo'shatilgan, qo'llar tirsakda bukilgan holatda, xuddi yugurgan holatdagidek. Albatta, tayanch oyoqni to'liq tekislanishiga e'tibor berish kerak.

5 - Topshiriq (8 soat):

Topshiriq maqsadi: Vestibulyar apparatining kelgusidagi chuqurlashtirilgan tomonlarini rivojlantirish. Kunlik mashqlarni bajarish.

1. Uzluksiz 10-12 daqiqa sekin yugurish, 2-3 marta tez yugurish.

2. Muvozanat saqlash mashqlarini rivojlantirish.

3. Koordinatsiya harakatlarini rivojlantirish uchun mashqlar.

Uslubiy tavsiyalar: Sakrash ikki marotaba 9-10 martadan, kuchli siltash bilan bajariladi. Umumiy chidamlilikni rivojlantirishda yugurish yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Aniq yo'nalishga yugurish kerak. Yugurish sur'ati yuqori bo'lmasligi kerak. Charchoqni sezgach, yurishga o'tish, dam olib va nafas rostlagandan so'ng yana yugurishni davom ettiriladi.

6 - Topshiriq (6 soat):

Topshiriq maqsadi: 32 sanoqqa kompleks mashg'ulotlarini tuzish hamda tanishtirish.

1. 8-sanoq mashqlar tanlash.

2. Mashqlarni elementlar bo'yicha o'tkazish.

3. 32 sanoq kompleks mashqlar.

Didaktik vositalar

-sport harakatlarini bajarish ketma-ketligi aks ettirilgan plakatlari, jadvallari, o'quv filmlari va h.k.

-jihozlari va uskunalar, moslamalar: elektron doska-Hitachi, LCD- monitor, elektron ko'rsatgich (ukazka).

-video, audio uskunalar: video va audio magnitofon, ovoz kuchaytirish qurilmasi. -kompyuter va multimediali vositalar: kompyuter, proektor, Web-kamera, video- ko'z (glazok).

Jismoniy madaniyat bo'yicha namunaviy fan dasturini bajarish uchun OMTdagi jismoniy tarbiya va sport kafedrasida quyidagi moddiy-texnik bazaga ega bo'lishi kerak:

1. Dasturga kiritilgan barcha sport turlari bo'yicha mashg'ulot o'tish uchun maxsus ochiq sport maydonlari.

2. Sport zal: 36x18m yordamchi xonalar, sport o'yinlari, gimnastika va tennis jihozlari.

3. Yengil atletika sektorlaridan iborat kamida 200m yugurish yo'lakchasi, maydon jihozlari bilan.

4. Yugurib kelib uzunlikka sakrash va granata uloqtirish sektorlari jihozlari bilan.

5. Voleybol, basketbol, qo'l to'pi maydonlari

6. 25x12m o'lchamli suzish basseyni.

7. Uslubiy xona: kompyuter va texnika vositalari, tegishli adabiyotlar.

**Asosiy oquv guruhi talabalarining jismoniy tayyorgarligini baholash reyting
me'yorlari namunasi III semestr**

№	Joriy nazorat - 70 ball						
1	Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	240	230	220	215	210 gacha
		Qizlar	180	170	160	155	150 gacha
2	60 metr masofaga yugurish (soniya)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0 gacha
		Qizlar	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0 gacha
3	Kross: (daqiqa, soniya)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar: 1000 metr	3.15,0	3.25,0	3.35,0	3.45,0	3.55,0 gacha
		Qizlar: 500 metr	2.00,0	2.10,0	2.20,0	2.25,0	2.30,0 gacha
4	Tayanib yotgan holatdan qo'lni bukish (marta)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar: (polga tayangan holatda)	50	40	30	20	10 ta gacha
		Qizlar: (gimnastika o'rindig'iga tayangan holatda)	15	12	10	8	6 ta gacha
5	Granata uloqtirish (metr)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar: 700 rp	40 m	38 m	36 m	34 m	32 m gacha
		Qizlar: 500 rp	22 m	20 m	18 m	16 m	14 m gacha
6	Ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqlarini bajarish (mashqlar sonira qarab baholanadi)	Ball	20	16	12	8	4
		Yigitlar: (Ketma-ketligi va to'g'ri bajarilganiga qarab baholanadi)	15	12	10	8	6 ta gacha
		Qizlar: (Ketma-ketligi va to'g'ri bajarilganiga qarab baholanadi)	15	12	10	8	6 ta gacha
Yakuniy nazorat - 30 ball							
7	Kross: (daqiqa, soniya)	Ball	30		24	18	
		Yigitlar: 3000 metr	12.20,0		12.30,0	12.40,0 gacha	
		Qizlar: 2000 metr	13.30,0		13.40,0	13.50,0 gacha	

**Asosiy oquv guruhi talabalarining jismoniy tayyorgarligini baholash reyting
me'yorlari namunasi III semestr**

№	Joriy nazorat - 70 ball						
1	Ikki oyoqda o'tirib turish (marta)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar: 1 daqiqa	62	60	55	50	45 ta gacha
		Qizlar: 30 soniya	32	30	25	22	20 ta gacha
2	Mokisimon (4x10) metrga yugurish (soniya)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	9,0	9,5	10,0	10,3	10,6 gacha
		Qizlar	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0 gacha
3	Kross: (daqiqa, soniya)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar: 2000m	8.30,0	9.00,0	9.30,0	9.45,0	10.00,0 gacha
		Qizlar: 1000m	5.15,0	5.25,0	5.35,0	5.45,0	6.00,0 gacha
4	Yugurib kelib uzunlikka sakrash (sm)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	450	430	410	390	370 gacha
		Qizlar	350	330	320	300	280 gacha
5	50 metrga suzish (soniya)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	50	25	10	Suvda tura olish	Suvda mashq bajara
		Qizlar	50	25	10		
6	Mutaxassislikka doir amaliy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashqlar kompleksini tuzish (mashqlar ketma-ketligi va to'g'ri bajarilganiga qarab baholanadi)	Ball	20	16	12	8	4
		Yigitlar	15	12	10	8	6 ta gacha
		Qizlar	15	12	10	8	6 ta gacha
	Yakuniy nazorat - 30 ball						
7	Kross: (daqiqa, soniya)	Ball	30	24	18		
		Yigitlar: 3000 metr	12.10,0	12.20,0	12.30,0 gacha		
		Qizlar: 2000 metr	13.00,0	13.10,0	13.20,0 gacha		

Asosiy o'quv guruhi talabalarining jismoniy tayyorgarligini baholash reyting me'yorlari namunasi III semestr

№	Joriy nazorat-10 ball						
1	Bir oyoqda o'tirib turish: chap va o'ng (marta)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar: (tayanmagan holatda)	16/16	14/14	12/12	10/10	8/8 ta gacha
		Qizlar: (devorga tayangan holatda)	14/14	12/12	10/10	8/8	6/6 ta gacha

Asosiy o'quv guruhi talabalarining jismoniy tayyorgarligini baholash reyting me'yorlari namunasi IV semestr

№	Joriy nazorat-60 ball						
1	Oyoqni bukmasdan ko'tarish (marta)	Ball	10	8	6	4	2
		Жисмоний маданият ва спорт (Барча баклавр 1 курс кк)	14	12	10	8	6 ta gacha
		Жисмоний маданият ва спорт (Барча баклавр 1 курс кк)	12	10	8	6	4 ta gacha
2	Kross: (daqqa, soniya)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar: 3000 metr	12.00,0	12.10,0	12.20,0	12.10,0	12.20,0 gacha
		Qizlar: 2000 metr	12.30,0	13.00,0	13.30,0	13.40,0	13.50,0 gacha
3	100 metrga yugurish (soniya)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	13,5	13,8	14,0	15,0	15,5 gacha
		Qizlar	17,0	17,2	17,5	18,0	18,5 gacha
4	Kvadrat bo'ylab 30 soniya sakrash (marta)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	25	22	20	18	17 ta gacha
		Qizlar	20	18	16	15	13 ta gacha
5	32 hisobli gimnastika mashqlarini bajarish	Ball	20	16	12	8	4
		Yigitlar	xatosiz	1xato	2 xato	3xato	4 xato
		Qizlar	xatosiz	1xato	2 xato	3xato	4 xato
Yakuniy nazorat-30 ball							
6	Kross: (daqqa, soniya)	Ball	30		24		18
		Yigitlar: 3000 metr	12.00,0		12.10,0		12.20,0 gacha
		Qizlar: 2000 metr	12.30,0		13.00,0		13.30,0 gacha

**Maxsus tibbiyot (tayyorlov) guruhi talabalarining jismoniy tayyorgarligini
baholash reyting me'vorlari namunasi III semestr**

№	Joriy nazorat - 70 ball						
1	Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	230	220	210	200	190 gacha
		Qizlar	170	160	150	140	130 gacha
2	60 metrga yugurish (soniya)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0 gacha
		Qizlar	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5 gacha
3	Kross: (daqqa, soniya)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar: 1000 metr	3.30,0	3.40,0	3.50,0	4.00,0	4.10,0 gacha
		Qizlar: 500 metr	2.20,0	2.25,0	2.30,0	2.35,0	2.40,0 gacha
4	Tayanib yotgan holatda qoʻlni bukish (marta)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar: (polga tayangan holatda)	30	25	20	15	10 ta gacha
		Qizlar: (gimnastika oʻrindigʻiga tayangan holatda)	10	8	6	4	2 ta gacha
5	Chalqancha yotgan holatdan gavdani koʻtarish (marta)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	40	38	35	30	25 ta gacha
		Qizlar	35	33	30	25	20 ta gacha
6	Ertalabki gigiyenik badantarbiya koʻrsatish (ketma-ketligi va toʻgʻri bajarilganiga harab baholanadi)	Ball	20	16	12	8	4
		Yigitlar	15	12	10	8	6 ta gacha
		Qizlar	15	12	10	8	6 ta gacha
Yakuniy nazorat - 30 ball							
7	Voleybol koptogini yuqoridan ikki qoʻllab uzatish (marta)	Ball	30	24	18		
		Yigitlar	15	10	5 ta gacha		
		Qizlar	15	10	5 ta gacha		

**Maxsus tibbiyot (tayyorlov) guruhi talabalarining jismoniy tayyorgarligini
baholash reyting me'vorlari namunasi III semestr**

№	Joriy nazorat - 70 ball						
1	Gimnastika oʻrindigʻida tik turgan holatdan oldinga egilish (sm)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	18	15	10	8	6 gacha
		Qizlar	18	15	10	8	6 gacha
2	Mokisimon (4x10) metrga yugurish (soniya)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0 gacha
		Qizlar	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0
3	Kross: (daqiqa, soniya)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar: 2000 metr	10.00,0	10.30,0	12.00,0	10.45,0	11.00,0 gacha
		Qizlar: 1000 metr	5.30,0	5.40,0	5.50,0	6.00,0	6.10,0 gacha
4	Yugurib kelib uzunlikka sakrash (sm)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	430	420	400	380	350 sm gacha
		Qizlar	330	320	300	280	260 sm gacha
5	Suzish: (metr)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	50	25	10 metr gacha	Suvda tura olish	Suvda mashq bajara
		Qizlar	50	25	10 metr gacha		
6	Mutaxassislikka doir amaliy jismoniy tayyorgarlik boʻyicha mashqlar kompleksini tuzish (ketma-ketligi va toʻgʻri bajarilganiga qarab baholanadi)	Ball	20	16	12	8	4
		Yigitlar	15	12	10	8	6 ta gacha
		Qizlar	15	12	10	8	6 ta gacha
Yakuniy nazorat - 30 ball							
7	Basketbol: jarima koptogini tashlash (marta)	Ball		30	24	18	
		Yigitlar: (10 tadan)		5	4	3 ta gacha	
		Qizlar: (10 tadan)		5	4	3 ta gacha	

**Maxsus tibbiyot (tayyorlov) guruhi talabalarining jismoniy tayyorgarligini
baholash reyting me'vorlari namunasi III semestr**

№		Joriy nazorat-10 ball					
1	Bir oyoqda o'tirib turish: chap va o'ng (marta)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	14/14	12/12	10/10	8/8	6/6 ta gacha
		Qizlar	12/12	10/10	8/8	4/4	2/2 ta gacha

**Maxsus tibbiyot (tayyorlov) guruhi talabalarining jismoniy tayyorgarligini baholash reyting
me'vorlari namunasi IV semestr**

№	Joriy nazorat-60 ball						
1	Osilgan holda 90 ⁰ burchakgacha oyoqlarni ko'tarish (marta)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar: (turnikda osilgan holda)	12	10	8	6	4 ta gacha
		Qizlar: (gimnastika narvonida osilgan holda)	8	6	4	2	1 ta gacha
2	Kross: (yurish bilan) (metr)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	3000 m	2000 m	1500 m	1000 m	500 m gacha
		Qizlar	2000 m	1500 m	1000 m	500 m	300 m gacha
3	100 metrga yugurish (soniya)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	15,5	16,0	16,5	17,0	17,5 gacha
		Qizlar	18,5	19,0	19,5	20,0	20,5 gacha
4	Kvadrat bo'ylab 30 soniya sakrash (marta)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	20 ta	18 ta	16 ta	14 ta	12 ta gacha
		Qizlar	16 ta	14 ta	12 ta	10 ta	8 ta gacha
5	32 hisobli gimnastika mashqlarini bajarish	Ball	20	16	12	8	4
		Yigitlar	xatosiz	1 xato	2 xato	3 xato	4 xato
		Qizlar	xatosiz	1 xato	2 xato	3 xato	4 xato
Yakuniy nazorat-30 ball							
6	Voleybol koptogini pastdan oshirish (marta)	Ball	30		24	18	
		Yigitlar	15		10	5 ta gacha	
		Qizlar	15		10	5 ta gacha	

№	Joriy nazorat - 70 ball						
1	Tashxisiga qarab kompleks davolash jismoniy tarbiya mashqlarini bajarish (mashqlar soniga qarab baholanadi)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar: (kasalligiga qarab)	25	20	15	10	5 ta gacha
		Qizlar: (kasalligiga qarab)	25	20	15	10	5 ta gacha
2	Ertalabki gigiyenik badan tarbiya mashqlarini gimnastik tayokchada bajarish (mashqlar soniga qarab baholanadi)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar: (kasalligiga qarab)	15	10	8	5	3 ta gacha
		Qizlar: (kasalligiga qarab)	15	10	8	5	3 ta gacha
3	Saf mashqlarini bajarish (ketma-ketligi va to'g'ri bajarilganiga qarab baholanadi) (10ta)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	xatosiz	1 xato	2 xato	3 xato	4 xato
		Qizlar	xatosiz	1 xato	2 xato	3 xato	4 xato
4	Tik qomatni to'g'ri shakllantirish mashqlarini bajarish (ketma-ketligi va to'g'ri bajarilganiga qarab baholanadi) (10ta)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	xatosiz	1 xato	2 xato	3 xato	4 xato
		Qizlar	xatosiz	1 xato	2 xato	3 xato	4 xato
5	Chidamlilik sifatini rivojlantiruvchi mashqlar (bajargan mashqlar soniga qarab baholanadi)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	20	16	12	8	6 ta gacha
		Qizlar	20	16	12	8	6 ta gacha
6	Ertalabki gigiyenik badantarbiyani bajarish (ketma-ketligi va to'g'ri bajarilganiga qarab baholanadi)	Ball	20	16	12	8	4
		Yigitlar: (mashqlar soni)	15	12	10	8	6 ta gacha
		Qizlar: (mashqlar soni)	15	12	10	8	6 ta gacha
Yakuniy nazorat - 30 ball							
7	O'zbekiston	Ball	30	24	18		
	championlari haqida	Yigitlar	30	25	20 gacha		
	ma'lumot (championlar soniga qarab baholanadi)	Qizlar	30	25	20 gacha		

№	Joriy nazorat - 70 ball						
1	Tashxisiga qarab kompleks davolash jismoniy tarbiya mashqlarini bajarish (mashqlar soniga qarab baholanadi)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar: (kasalligiga qarab)	30	25	20	15	10 ta gacha
		Qizlar: (kasalligiga qarab)	30	25	20	15	10 ta gacha
2	Qorin mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlar (press) (guruh bilan bajaradi, mashqlar soni va ketma-ketligi, to'g'ri bajarilganligiga qarab baholanadi)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	15	12	10	8	6 ta gacha
		Qizlar	15	12	10	8	6 ta gacha
3	Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar (mashqlar soniga qarab baholanadi)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	20	16	14	12	10 ta gacha
		Qizlar	20	16	14	12	10 ta gacha
4	Ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqlarini o'tkazish (guruh bilan bajaradi, mashqlar soni va ketma-ketligi, to'g'ri bajarilganligiga qarab baholanadi)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	10	8	6	4	2 ta gacha
		Qizlar	10	8	6	4	2 ta gacha
5	Umumrivojlantiruvchi mashqlar sport anjomlari bilan bajariladi (mashqlar soniga qarab baholanadi)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	5	4	3	2	1 ta gacha
		Qizlar	5	4	3	2	1 ta gacha
6	Mutaxassislikka doir amaliy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashqlar kompleksini tuzish (guruh bilan bajaradi, mashqlar ketma-ketligi va to'g'ri bajarilganiga qarab baholanadi)	Ball	20	16	12	8	4
		Yigitlar	15	12	10	8	6 ta gacha
		Qizlar	15	12	10	8	6 ta gacha
Yakuniy nazorat - 30 ball							
7	Harakatli o'yinlar kompleksini tuzish (guruh bilan bajaradi, o'yin soniga qarab baholanadi)	Ball	30	24	18		
		Yigitlar	5	4	3 ta gacha		
		Qizlar	5	4	3 ta gacha		

№	Joriy nazorat-10 ball						
1	Muvozanat saqlash: oyoq uchida turib, qoʻl belda, bosh koʻtarilgan, koʻz yumilgan (soniyada)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	8	7	6	5	4 soniyagacha
		Qizlar	7	6	5	4	3 soniyagacha

**Vaqtinchalik jismoniy yuklamalardan ozod qilinganlar guruhi uchun reyting me'yorlari
namunasi IV semestr**

№	Joriy nazorat-60 ball						
1	Tashxisiga qarab kompleks davolash jismoniy tarbiya mashqlari bajarish (mashqlar soni)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar: (kasalligiga qarab)	35	30	25	20	15 ta gacha
		Qizlar: (kasalligiga qarab)	25	20	15	10	5 ta gacha
2	Muskul kuchlarini rivojlantiruvchi mashqlar (ketma-ketligi va toʻgʻri bajarilganiga qarab baholanadi) (marta)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	20	16	12	8	4 ta gacha
		Qizlar	20	16	12	8	4 ta gacha
3	Jismoniy daqiqa kompleksini bajarish (ketma-ketligi va toʻgʻri bajarilganiga qarab baholanadi)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	xatosiz	1 xato	2 xato	3 xato	4 xato
		Qizlar	xatosiz	1 xato	2 xato	3 xato	4 xato
4	Jismoniy tanaffus kompleksini bajarish (ketma-ketligi va toʻgʻri bajarilganiga qarab baholanadi)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	xatosiz	1 xato	2 xato	3 xato	4 xato
		Qizlar	xatosiz	1 xato	2 xato	3 xato	4 xato
5	32 hisobli gimnastika mashqlari toʻplamini tuzish va bajarish (ketma-ketligi va toʻgʻri bajarilganiga qarab baholanadi)	Ball	20	16	12	8	4
		Yigitlar	xatosiz	1 xato	2 xato	3 xato	4 xato
		Qizlar	xatosiz	1 xato	2 xato	3 xato	4 xato
Yakuniy nazorat-30 ball							
6	Sport oʻyinlari haqida maʼlumotlar (sport turi talaba tomonidan erkin tanlanadi soniga qarab baholanadi)	Ball	30		24	18	
		Yigitlar: (Sport turlarini tushuntirib berish)	5		4	3 ta gacha	
		Qizlar: (Sport turlarini tushuntirib berish)	5		4	3 ta gacha	

Izoh: Yuqoridagi barcha namunalarda talabani o'zlashtirish ko'rsatkichi joriy va yakuniy nazorat reyting me'yoridan past bo'lsa 0 ball bilan baholanadi.

Foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasining qonuni "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida". 1992 -yil 14-yanvar.
2. O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish kontsepsiyasi. OO'MTV kollegiyasining 1999- yil martdagi qarori.
3. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida". 1999 yil 27 may.
4. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining harori "Ommaviy sport targ'ibotini yanada kuchaytirish chora-tadbirlari to'g'risida". 2003 yil 4 noyabr.
5. Koshbaxtiyev I.A. Osnov fizicheskogo sovershenstvovaniya studentov. Uchebnik dlya prepodavateley i studentov vuzov. T.: 1991.
6. Matveev L.K. Massovaya fizicheskaya kultura v VUZe (uchebnoe posobie dlya vuzov). M.: Vo'sshaya shkola. 1991.
7. Koshbaxtiyev I.A. Osnovo' ozdorovitel'noy fizkulturo' studencheskoy molodeji. T.: 1994.
8. Balsevich V.K. Fizicheskaya kultura dlya vsekh i kazhdogo. M.: Fizkultura i sport. 1998.
9. Normurodov A.N. Yengil atletika. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.: 2002.
10. Vinulov A.D. Plavanie. M. 2003.
11. Normurodov A.N., Morgunova I.I., Jismoniy tarbiya fanidan namunaviy dastur (bakalavr yo'nalishi uchun), T.: Fan va texnologiyalar. 2004.
12. Usmonxo'jaev T.S. va boshq. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. O'quv qo'llanma. T.: O'qituvchi. 2005.
13. Nurimov R.I. Futbol. T.: 2005.
14. Ayrapetyants L.R. Voleybol. O'quv qo'llanma. T.: 2006.
15. Latipov R.I. va boshq. Jismoniy tarbiya fanidan uslubiy qo'llanma (bakalavr ta'lim yo'nalishi uchun). T.: TDPU. 2008.
16. Akramov J.A. Gandbol. T.: 2008.
17. Normurodov A.N. Jismoniy tarbiya. O'quv qo'llanma. T.: 2011.

Elektron ta'lim resurslari:

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.Ziyonet.Uz
4. www.edu.Uz
5. tdpu-INTRANET.Ped
6. www.Wada-ama.org
7. www.sport-athlet.com
8. www.eurosport.ru/athletics
9. def.kondopoga.ru
10. www.neopod.ru/catalog/sport/sport_games/
11. www.gimnastik.ru/athletics

**O`ZBEKSTAN RESPUBLİKASI XALIQ BİLİMLENDİRİW
MİNİSTRLİGİ**

**A`JINIYaz ATINDAG`I NO`KIS MA`MLEKETLIK
PEDAGOGIKALIQ INSTITUTI**

Dizimge alındı
№ _____
2011 jıl «__» _____

«TASTIYIQLAYMAN»
NMPİ oqıw isleri boyın prorektor
_____ U.Seytjanova

«____» _____ 2017

Barlıq ta`lim tarawı (qa`niygeligi ushın)

I S B A G` D A R L A M A
2-kurslar ushın

Ulıwma oqıw saattı 74

Lektsiya-

A`meliy- 52

O`z betinshe ta`lim saattı- 22

Pa`nnin` isshi oqıw da`stu`ri oqıw, isshi oqıw reje ha`m oqıw da`stu`rine sa`ykes islep shıg`ıldı

Du`ziwshiler:

Ag`a oqıtıwshılar: A. Erejepov, P. Qaljanov, P. Mirzambetov

Pikir bildiriwshiler

P.i.k. A Nıyazov, Ag`a oqıtıwshı., Ag`a oqıtıwshı P. Qaljanov.

Pa`nnin` isshi oqıw da`stu`ri Fakul`tetler ara dene ta`rbiyası kafedrasının` 2017-jıl «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» sanlı ma`jilisinde ko`rip shıg`ıldı ha`m fakul`tet ken`esine ko`rip shıg`ıw ushın usınıldı

Kafedra baslıg`ı _____ A. Erejepov

Pa`nnin` isshi oqıw da`stu`ri Dene ma`deniyatı fakul`tetı ken`esinde ko`rip shıg`ıldı ha`m paydalanıwg`a usınıs etildi (2017-jıl _____ - _____ «____» sanlı bayannaması)

Fakul`tet ken`esi baslıg`ı _____ b.i.k. A Utepbergenov

Pa`nnin` is bag`darlaması A`jiniyaz atındag`ı No`kis ma`mleketlik pedagogikalıq institutın oqıw metodika ken`es ma`jilisinde tastıyıqlang`an bayannaması № «____» _____ 2017 jıl

Oqıw-metodikalıq basqarma baslıg`ı _____ R.Eshmuratov

KIRISIW

Studentlerdin` den sawlıg`ın bekkemlew. Deneni rawajlandırıwdı bekkemlew; Studentlerdi dene ta`rbiyası teoriyası ha`m usınınin` negizi menen tanıstırıw, sonday-aq, oqıw shınıg`ıwlar rejesinde dene ta`rbiyası ha`m sporttıń tiykarg`ı quralların isletiwde qa`nigelik bilimler ha`m a`meliy ko`nlikpelerdi, qa`nigeligi boyınsha islep shıg`arıwdag`ı dem alıwda paydalanıw ha`m sport texnikasın tiykarg`ı elementlerden u`yreniwden, olarda insanparvarlıq, watanparvarlıq ha`m internatsionallıq ruwxın rawajlandırıw, ta`lim ha`m ta`rbiya barısında erkin pikirleytug`ın, qarsılasın tosattan qabıl qılğ`an usıllarına qarsı tuwrı qararlar qabıl kılıwğ`a tayar ha`r ta`repleme rawajlang`an barkamol shaxstı tayarlawğ`a qaratıladı.

Sonın` menen birge:

- Studentlerdin` «Alpamıs» ha`m «Barshınay» test ma`wsimleri talapların orınlawı ushın dene ta`rbiyasının` rawajlanıwın asırıw;
- Studentlerdi keleshek jumıs aktuallıg`ına keleshek qa`nigeligin esapqa alıp ka`siplik, a`meliy, fizikalıq jaqtan tayarlaw;
- Studentlerge dene ta`rbiya ha`m sport shınıg`ıwları teoriyası tiykarlarınan, usıllarınan, sportta ja`miyette aldın`g`ı trener ha`m to`reshilik qılıw boyınsha kerekli bilimler beriw;
- Studentlerde dene ta`rbiya ha`m sport shınıg`ıwları menen ba`rqulla shug`ıllanıw kerekligine isenim tuwdırıw.

Dene ta`rbiyası pa`nin u`yretiw wazıypaları

Joqarıda ko`rsetilgen maqsetke muwapıq to`mendegi wazıypalar a`melge asırıladı:

- Joqarı oqıw orınları studentlerin ha`r ta`repleme rawajlandırıw sap deneli, akılı jetik, fizikalıq miynetke ha`m ana watandı qorg`awğ`a qurbı jetetug`ın shaxs etip ta`rbiyalaw;
- Studentlerdin` den sawlıg`ın bekkemlew, iskerlikti asırıw ha`m do`retiwshilik iskerligin asırıw, keselleniw da`rejesin to`menletiw;
- Den sawlıqlı turmıs ta`rizin jetilistiriw;
- Studentlerdin` o`z fizikalıq rawajlanıwı ma`selelerine bolg`an du`n`ya qarasın o`zgertiw;
- Milliy oynıları, sport jarısların ha`m olardıń tu`rlerin studentlerdi dene ta`rbiyag`a qızıqtırıwda muwapıqlastırılğ`an dene ta`rbiyanı rawajlandırıw;

O`zbekstan Respublikasının` «Ta`lim haqqında» g`ı nızamı ha`m «Kadrlar tayalawdın` milliy da`stu`ri»ne muwapıq joqarı oqıw orınlarındag`ı dene ta`rbiya, sport tarawında to`mendegiler ko`rsetiledi:

- Dene ta`rbiya den sawlıqtı bekkemlew ha`m sport klubları;
- Dene ta`rbiyanın` ilimiy ko`z qarastan tiykarlang`an tu`rleri;
- Oqıw-shınıg`ıw payıtunın` zamanago`y jan`a pedagogikalıq texnologiyalıq usılları;
- Sport rezervlerin tayarlaw shaqapshaların ken`eyttiriw;
- Studentlerde olimpiada ha`reketi haqqındag`ı teoriyalıq bilimlerin asırıw, fizikalıq jetiskenlikke bolg`an an`lı talabın jetilistiriw;

- ma'mleket sportshılarını olimpiyadag'a, Aziya oynılarına, pu'tkil du'n'yalıq studentler universiyadasına, Orta Aziya ha'm Pu'tkil du'n'yalıq o'spirimler oynılarına tayarlaw ha'm olardıń usı oynılarda tabıslı qatnasuların ta'minlew.
- Dene ta'rbiya shınıg'ıwları arqalı keselliktin` aldın alıwdag'ı kurallardan paydalanıw, den sawlıqtı bekkemlew, shınıg'ıwları orınlag`anda o`z-o`zin baqlay biliw;
- Studentlerdi sport tu`rleri jedel shug`ıllanıwg'a tartıw, dene ta'rbiyanın` iskerligin asırıw ha'm studenttin` ha'r ta'repleme kamil insan bolıp jetisiwine ko'meklesiw, qolg'a kirgizilgen tabıslardı ta`jiriybede u`yreniw;
- Sem`ya, mektep, litsey, kolledj ha'm joqarı oqıw orınlarında jergilikli ha'm milliy sport tu`rlerin u`yreniw ha'm umıtlg`anların qayta tiklew;
- Tiykarg'ı olimpiada sport tu`rleri boyınsha to`reshilik qıla biliw qa`nigeligin puxta iyelew, jetekshilik teoriyasın, a`meliy qa`nigeligin iyelep shınıg'ıwlar alıp baratug`ın qa`nigelerdi tayarlaw ha'm sport tu`rlerine qızıg'ıwshılıg'ı bolg`anlar ushın klub yamasa sport do`gereklerin sho`lkemlestiriw studentler sport qa`nigeligin asırıw.

Studentler bilimine talaplar

Dene ta'rbiyası pa`nin test sınaqlardan o`tiwi ushın:

1. Dene ta'rbiyası pa`nine keminde 85% qatnasıw, 4 ha'm onnanda ko`p saat sabaqqa sebepsiz kelmegen studentler, qaldırg`an sabaqların qayta o`zlestiriwge jiberiledi. Studentler ta`repinen qayta o`zlestiriw kafedranın` na`wbetshi yamasa ag`zalarg'a kirgen okıtıwshılar ta`repinen sabaqtan tısqarı waqıtta qabıl qılınadı.
2. Ha'r bir tapsırılğ'an shınıg'ıwlar ushın o`z aldına ball koyıladı, qoyılğ'an ortasha ball baqlap barıw da`pterinde de bolıwı sha`rt.

Semestrdin` rejelestirilgen test basqışları bahalanıp, olardıń jıyındısı studenttin` sınaq da`ptershesine tu`siriledi.

Studentlerdin` waqtınsha iske jaramay qalıwı sabaqqa kelmewlikke sebep bolmaydı ha'm onı reyting baqlaw basqışların tapsırıwdan azat etilmeydi.

Studentlerdi qala, walaayat, respublikadag'ı jarıslarg'a universitet saylandı komandası quramına qatnasıwı sınaqtan o`tiwge ja`rdem beredi.

Dene ta'rbiyası kafedrası okıtıwshıları reyting test baqlaw talapların jeterli da`rejede fizikalıq ta'rbiya alg`anlğıń, rawajlang`anlğıń ha'm jetiskenligin anıqlaw ushın joqarıda ko`rsetilgen shınıg'ıwlardan, universitet sharayatınan kelip shıqqan halda, fizikalıq sıpatlardı ta'rbiyalaw ushın kerekli shınıg'ıwlardı tan`lap alıwı mu`mkin.

Oqıtılğ'an sabaq shınıg'ıwlar saati 100% dep alınsa, ha'r bir sabaqqa aktiv qatansqan studentke 0,25 % ball beriledi. Sebepsiz sabaqqa qatnaspag`anlardan, ha'r bir sabaqqa kelmegeni ushın 1 ball (studenttin` test reyting baqlaw payıtında jıyılğ'an ballarınan) alıp taslanadı.

**Dene ma`deniyatı ha`m sport pa`ni boyınsha a`meliy saatlarının` semestrlerge ha`m
sport tu`rlerine bo`liniwi
2-kurs**

№	Sport tu`rleri	A`meliy sabaqlar ko`lemi
		Semestrler
		III
1	Shaxmat	4
2	Jen`il atletika	16
3	Basketbol	8
4	Voleybol	8
5	Qol to`bi	6
6	Futbol	6
7	Ha`reketli o`yinlar	4
Ja`mi:		52

**Pa`nnen o`tiletug`ın temalar ha`m olar boyınsha a`meliy jumıslar tu`rlerine ajratılğ`an
saatlardıń bo`listiriliwi. 2-kurs III-semestr**

№	Pa`nnin` bo`limi ha`m teması, lektsiya mazmunı	Saatlar	
		Ja`mi	A`meliy jumıslar
1	Tema: Shaxmat 1. Shaxmat oyınınıń texnikasın ha`m taktikası jetilistiriw 2. Eki ta`repleme oyın sho`lkemlestiriw	2	2
2	Tema: Shaxmat oyını jetilistiriw Eki ta`repleme oyın sho`lkemlestiriw	2	2
3	Tema: Jen`il atletika 1. Qısqa aralıqqa juwırıwdıń texnikasın jetilistiriw 2. Turg`an jerden uzınlıqqa sekiriwdin` texnikasın jetilistiriw	2	2
4	Tema: Jen`il atletika: 1. Juwırıp kelip uzınlıqqa sekiriw texnikasın jetilistiriw. 2. Juwırıw texnikasın jetilistiriw	2	2
5	Tema: Jen`il atletika: 1. Krossqa juwırıwshılardıń shıdamlılıg`ın rawajlandırıwshı shınıg`ıwlar beriw. 2. Krossqa juwırıw 2-3 km.	2	2
6	Tema: Jen`il atletika: 1. Granat ılaqtırıw texnikasın jetilistiriw. 2. Juwırıw texnikasın jetilistiriw	2	2
7	Tema: Jen`il atletika: 2. Talabalardı 500-1000 metrge juwırıwına tayarlaw. Estafeta tayaqshasın joqarıdan ha`m to`mennен jetkerip beriw texnikasın jetilistiriw.	2	2
8	Tema: Jen`il atletika: 1. Qısqa ha`m orta aralıqqa juwırıw texnikasın jetilistiriw 2. Estafeta 4x100 tayaqshasın joqarıdan ha`m to`mennен jetkerip beriw texnikasın jetilistiriw.	2	2
	Ku`ndelik bahalaw		
9	Tema: Jen`il atletika: 60 metrge juwırıw texnikasın jetilistiriw 2. Eki ta`repleme oyın sho`lkemlestiriw	2	2
10	Tema: Jen`il atletika: 100 metrge juwırıw texnikasın jetilistiriw 2. Eki ta`repleme oyın sho`lkemlestiriw	2	2
11	Tema: Basketbol: 1. Jeke qorg`anıw ha`m hu`jimde o`tiw taktikasın jetilistiriw. 2. 2. Eki ta`repleme oyın sho`lkemlestiriw	2	2
12	Tema: Basketbol: 1. Bir orında ha`m ha`rekette toptı torg`a taslaw texnikasın jetilistiriw. 2. 2. Eki ta`repleme oyın sho`lkemlestiriw	2	2
13	Tema: Basketbol: 1. Oyın waqtında ja`rima tobın taslawdı jetilistiriw. 2. 2. Eki ta`repleme oyın sho`lkemlestiriw	2	2
14	Tema: Basketbol: 1. Oyın waqtında tez qarsı hu`jim jasaw taktikasın jetilistiriw 2. 2. Eki ta`repleme oyın sho`lkemlestiriw	2	2

15	Tema: Voleybol 1. Toptı joqarıdan tuwrı oying`a kirgiziw texnikasın jetilistiriw. 2. Tuwrı hu`jim qılıw taktikasın jetilistiriw.	2	2
16	Tema: Voleybol 1. Padacha alıw texnikasın jetilistiriw 2. Eki ta`repleme oyın sho`lkemlestiriw	2	2
17	Tema: Voleybol 1. Toptı to`mennen, qaptaldan oying`a kirgiziw texnikasın jetilistiriw. 2. Oyın waqtında qorg`anıw taktikasın jetilistiriw.	2	2
Ku`ndelik bahalaw			
18	Tema: Voleybol 1. Tosıq qoyıw texnikasın jetilistiriw. 2. Jeke ha`m topar bolıp tosıq qoyıw texnikasın bekkemlew usılların jetilistiriw	2	2
19	Tema: Qol to bı: 1. Ja`rima to bı alıwdı jetilistiriw. 2. Eki ta`repleme oyın sho`lkemlestiriw	2	2
20	Tema: Qol to bı: 1. Hu`jim ha`m qorg`anıw texnikasın jetilistiriw. 2. Eki ta`repleme oyın sho`lkemlestiriw	2	2
21	Tema: Qol to bı: 1. Oyın waqtında tez qarsı hu`jim jasaw taktikasın jetilistiriw 2. Eki ta`repleme oyın sho`lkemlestiriw	2	2
22	Tema: Futbol: 1. Toptı alıp ju`riw ha`m aldaw ha`reketlerin jetilistiriw 2. Eki ta`repleme oyın sho`lkemlestiriw	2	2
23	Tema: Futbol: 1. Oyın waqtında qorg`anıw texnikaların jetilistiriw 2. mu`yesh to bı alıwdı jetilistiriw.	2	2
24	Tema: Futbol: 11 metrlik ja`rima ha`m ekrin ja`rima to bı alıwdı jetilistiriw. 2. Eki ta`repleme oyın sho`lkemlestiriw	2	2
25	Tema Ha`reketli oyınlar 1. Qasharman top oyının jetilistiriw 2. Eki ta`repleme oyın sho`lkemlestiriw	2	2
26	Tema Ha`reketli oyınlar 1. U`shinshisi ziyat oyının jetilistiriw. 2. Eki ta`repleme oyın sho`lkemlestiriw	2	2
Ku`ndelik bahalaw			
Ja`mi		52	52

“Dene ma`deniyat ha`m sport” pa`ni boyınsha a`meliy shınıg`ırlardıń kalendar tematik rejesi

№	Pa`nnin` bo`limi ha`m teması, lektsiya mazmunı	Ja`mi
1	Tema: Shaxmat 1. Shaxmat oyınının` texnikasın ha`m taktikası jetilistiriw 2. Eki ta`repleme oyun sho`lkemlestiriw	2
2	Tema: Shaxmat oyını jetilistiriw Eki ta`repleme oyun sho`lkemlestiriw	2
3	Tema: Jen`il atletika 1. Qısqa aralıqqa juwırıwdın` texnikasın jetilistiriw 2. Turg`an jerden uzınlıqqa sekiriwdin` texnikasın jetilistiriw	2
4	Tema: Jen`il atletika: 1. Juwırıp kelip uzınlıqqa sekiriw texnikasın jetilistiriw. 2. Juwırıw texnikasın jetilistiriw	2
5	Tema: Jen`il atletika: 1. Krossqa juwırıwshılardıń shıdamlılıg`ın rawajlandırıwshı shınıg`ırlar beriw. 2. Krossqa juwırıw 2-3 km.	2
6	Tema: Jen`il atletika: 1. Granat ılaqtırıw texnikasın jetilistiriw. 2. Juwırıw texnikasın jetilistiriw	2
7	Tema: Jen`il atletika: 3. Talabalardı 500-1000 metrge juwırıwına tayarlaw. Estafeta tayaqshasın joqarıdan ha`m to`mennен jetkerip beriw texnikasın jetilistiriw.	2
8	Tema: Jen`il atletika: 1. Qısqa ha`m orta aralıqqa juwırıw texnikasın jetilistiriw 2. Estafeta 4x100 tayaqshasın joqarıdan ha`m to`mennен jetkerip beriw texnikasın jetilistiriw.	2
9	Tema: Jen`il atletika: 60 metrge juwırıw texnikasın jetilistiriw 2. Eki ta`repleme oyun sho`lkemlestiriw	2
10	Tema: Jen`il atletika: 100 metrge juwırıw texnikasın jetilistiriw 2. Eki ta`repleme oyun sho`lkemlestiriw	2
11	Tema: Basketbol: 1. Jeke qorg`anıw ha`m hu`jimge o`tiw taktikasın jetilistiriw. 2. Eki ta`repleme oyun sho`lkemlestiriw	2
12	Tema: Basketbol: 1. Bir orında ha`m ha`rekette toptı torg`a taslaw texnikasın jetilistiriw. 2. Eki ta`repleme oyun sho`lkemlestiriw	2
13	Tema: Basketbol: 1. Oyun waqtında ja`rima tobın taslawdı jetilistiriw. 2. Eki ta`repleme oyun sho`lkemlestiriw	2
14	Tema: Basketbol: 1. Oyun waqtında tez qarsı hu`jim jasaw taktikasın jetilistiriw 2. Eki ta`repleme oyun sho`lkemlestiriw	2
15	Tema: Voleybol 1. Toptı joqarıdan tuwrı oying`a kirgiziw texnikasın jetilistiriw. 2. Tuwrı hu`jim qılıw taktikasın jetilistiriw.	2

16	Tema: Voleybol 1. Padacha alıw texnikasını jetilistiriw 2. Eki ta'repleme oyun sho'lkemlestiriw	2
17	Tema: Voleybol 1. Toptı to'mennen, qaptaldan oying'a kirgiziw texnikasını jetilistiriw. 2. Oyun waqtında qorg'anıw taktikasın jetilistiriw.	2
18	Tema: Voleybol 1. Tosıq qoyıw texnikasını jetilistiriw. 2. Jeke ha'm topar bolıp tosıq qoyıw texnikasını bekkemlew usılların jetilistiriw	2
19	Tema: Qol tobi: 1. Ja'rıma tobin alıwdı jetilistiriw. 2. Eki ta'repleme oyun sho'lkemlestiriw	2
20	Tema: Qol tobi: 1. Hu'jim ha'm qorg'anıw texnikasını jetilistiriw. 2. Eki ta'repleme oyun sho'lkemlestiriw	2
21	Tema: Qol tobi: 1. Oyun waqtında tez qarsı hu'jim jasaw taktikasın jetilistiriw 2. Eki ta'repleme oyun sho'lkemlestiriw	2
22	Tema: Futbol: 1. Toptı alıp ju'riw ha'm aldaw ha'reketlerin jetilistiriw 2. Eki ta'repleme oyun sho'lkemlestiriw	2
23	Tema: Futbol: 1. Oyun waqtında qorg'anıw texnikaların jetilistiriw 2. mu'yesh tobin alıwdı jetilistiriw.	2
24	Tema: Futbol: 1. 11 metrlik ja'rıma ha'm ekrin ja'rıma tobin alıwdı jetilistiriw. 2. Eki ta'repleme oyun sho'lkemlestiriw	2
25	Tema Ha'reketli oyunlar 1. Qasharman top oyının jetilistiriw 2. Eki ta'repleme oyun sho'lkemlestiriw	2
26	Tema Ha'reketli oyunlar 1. U'shinshisi ziyat oyının jetilistiriw. 2. Eki ta'repleme oyun sho'lkemlestiriw	2
Ja'mi		52

O`z betinshe jumisti alip bariwdi ko`rinishi ha`m mazmuni

Talabalarda o`z betinshe shug`illanirdi to`mendegi shunig`irlardi islew usinis etiledi.

- ha`r ku`ni ju`giriw shunig`irlarin islew;
- shaqqanliq ha`m epshillik sipatlarin tarbiyalaw;
- shidamliliq sipatlarin rawajlandirw;
- kushlilik sipatlarin rawajlandirw;
- iyiiliwshilik sipatlarin rawajlandirw;
- shidamliliq sipatlarin rawajlandirw;
- 4-8-12-16-32 sanaqta islenetug`in shunig`irlar;
- tezlik ha`m ku`shlilik sipatlarin rawajlandirw;
- tezlik sipatlarin rawajlandirw;
- dene ma`deniyati ha`m sportin` a`meliy boyinsha jazba jumis.

№	Sabaqtin` mazmuni	O`tiletug`in saat
1	1 - Topshiriq Topshiriq maqsadi: Kuchlilik sifatlarini rivojlantirish. 1. Har kunlik mashqlarni bajarish. 2. Yotgan holda qo,,llarni bukish va yozish. 3. Turgan joyidan uzunlikka sakrash. 4. Gavdani bukish va yozish dastlabki holat chalqancha yotgan holatda, oyoqlar mahkamlangan, qo,,llar xoya (krest) holatida ko,,krakda.	3
2	2 - Topshiriq Topshiriq maqsadi: Kuchlilik sifatlarini rivojlantirish. Kuchni rivojlantirish mashqlarini bajarish. 1. Gimnastik devorga osilgan holatda oyoqlarni ko,,tarish; tizzalarni bukkan holatda jag,,gacha ko,,tarish; oyoqlarni bukib yonga; navbat bilan oyoqlarni to,,g,,rilash. 2. Parallel qo,,shcho,,pda tayangan holda qo,,llarni bukish va yozish. 3. Qo,,llarda tayangan holda parallel qo,,shcho,,p orasida "yurish". 4. Parallel qo,,shcho,,pda tayangan holda silkinishlar. Uslubiy ko,,rsatma: Parallel qo,,shcho,,pda boshida qo,,llarni bukish va yozishni bajariladi. Brussda har bir qadamda yurishda xuddi variant mashqlarining biri singari, qo,,llarga tayangan holda bukish va yozishni bajarish. Gimnastik devorda osilgan holda oyoqlarni 2-3 marta har 2-3 daqiqada to,,xtab bajarish. Kunlik ertalabki kompleks gigiyenik gimnastikasini bajarish	4
3	3 - Topshiriq Topshiriq maqsadi: Umumiy chidamlilikni rivojlantirish. Uzluksiz 15-20 daqiqa davomida sekin yugurish. Uslubiy ko,,rsatma: Mashg,,ulotlar yugurish bo,,yicha haftasiga 2-3 marta o,,tkaziladi. Yugurish organizm tozalanishiga ta"sir qiladi va kun davomida yig,,ilgan charchoqni oladi.	3
4	4 - Topshiriq Topshiriq maqsadi: Tezkorlik sifatlarini rivojlantirish. Kunlik maxsus mashqlarni bajarish. 1. Sonlarni balandga ko,,tarib yugurish. 2. Almashinib yugurish. 3. Har xil sakrashlar. 4. Zinalarda 10-12 sekund davomida tezlikka chiqib tushish. Uslubiy tavsiyalar: Sonlarni balandga ko,,tarib yugurish, siltash	3

	oyoq sonini gorizontal va yuqori ko,,tarish, yelkalar bo,,shatilgan, qo,,llar tirsakda bukilgan holatda, xuddi yugurgan holatdagidek. Albatta, tayanch oyoqni to,,liq tekislanishiga e"tibor berish kerak	
5	5 - Topshiriq Topshiriq maqsadi: Vestibyular apparatining kelgusidagi chuqurlashtirilgan tomonlarini rivojlantirish. Kunlik mashqlarni bajarish. 1. Uzluksiz 10-12 daqiqa sekin yugurish, 2-3 marta tez yugurish. 2. Muvozanat saqlash mashqlarini rivojlantirish. 3. Koordinatsiya harakatlarini rivojlantirish uchun mashqlar. Uslubiy tavsiyalar: Sakrash ikki marotaba 9-10 martadan, kuchli siltash bilan bajariladi. Umumiy chidamlilikni rivojlantirishda yugurish yaxshi ta"sir ko,,rsatadi. Aniq yo,,nalishga yugurish kerak. Yugurish sur"ati yuqori bo,,lmasligi kerak. Charchoqni sezgach, yurishga o,,tish, dam olib va nafas rostlagandan so,,ng yana yugurishni davom ettiriladi.	5
6	6 - Topshiriq Topshiriq maqsadi: 32 sanoqqa kompleks mashg,,ulotlarini tuzish hamda tanishtirish. 1. 8-sanoq mashqlar tanlash. 2. Mashqlarni elementlar bo,,yicha o,,tkazish. 3. 32 sanoq kompleks mashqlar. Uslubiy tavsiyalar: Kompleks mashqlarni xar bir elementlarni ketma-ketligini tuzish va bajarishda nafas olishni t o,,g"ri bajarish.	4
Ja`mi:		22

O'ZBEKISTAN RESPUBLIKASI XALIQ TA'LIMI WA'ZIRLIGI
A'JINIYAZ ATINDAG'I NO'KIS MA'MLEKETLIK PEDAGOGIKALIQ INSTITUTI

«TASTIYIQLAYMIN»

Fakul'tetlar ara dene ta'rbiyasi kafedrası

boshlig'i _____ A. Erejepov

«_____» _____ 2017 j

**NMPI Fakul'tetlar ara dene ta'rbiyasi kafedrasining «___» _____ 2017-2018 oqirw jili ushin 2 kurs toparlarina III-semestr
DENE MA'DENIYATI HA'M SPORT PA'NI BOYINSHA REYTING BAXALAW O'LSHEMI.**

Bakalavr talimi	Ja'mi	Lektsiya	A'meliy	Seminar	Mustakil talim	Kurs jumasi
2-kurs	74	-	52	-	22	-
III-semestr.			52		22	

Ku'ndelik baqlaw 70%-70 ball.						Juwmaqlawshi baqlaw 30%=30 ball.	Ja'mi 100 ball.
1	2	3			Jami	1	1
23	23	24			70	30	100

III SEMESTR.

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	KB Ja'mi	JB Ja'mi	Ja'mi
							Kb 23									KB 23									KB MT 24	70 ball	30 ball	100 ball

Kundelik baxalaw. 70 %

Juumaklau baxalaw 30 %

Ha'r bir sabaqqa sport formasında qatnasirwına 25 %

Ha'r bir sinaq shınıgırların jaqsı orınlag'anı ushin 75 %

III-SEMESTR 1-KB 23 BALL

1. Bir ayaqta otirıp turıw on`, shep (ma`rtebe) (er balalar)

100-86%	16/16	23-20 балл
85-71%	14/14	19-17 балл
70-56%	12/12	16-13 балл

1. Bir ayaqta otirıp turıw on`, shep (ma`rtebe) (Qız balalar)

100-86%	16/16	23-20 балл
85-71%	14/14	19-17 балл
70-56%	12/12	16-13 балл

III-SEMESTR 2-KB 23 BALL

1. 100 metge juwırıw (er balalar)

100-86%	13,5	23-20 ball
85-71%	13,8	19-17 ball
70-56%	14,0	16-13 ball

1. 100 metge juwırıw (er balalar)

100-86%	17,0	23-20 ball
85-71%	17,2	19-17 ball
70-56%	17,5	16-13 ball

III-SEMESTR 3-KB 24 BALL

1. Turnikte asılg`an halda ayaqlardı qolg`a shekm ko`teriw (er balalar)

100-86%	14-13	24-21 ball
85-71%	12--11	20-17 ball
70-56%	10---9	16-14 ball

1. Gimnastikalıq diywalda asılg`an halda 90<sup>0</sup> ayaqtı mu`yesh uslap turıw (qız balalar)

100-86%	12-11	24-21 ball
85-71%	10--9	20-17 ball
70-56%	8---7	16-14 ball

JUWMAQLAWShI 30 BALL

3000 metrge juwırıw (er balalar)

100-86%	12,00	30-26 ball
85-71%	12,10	25-22 ball
70-56%	12,20	21-17 ball

1000 metrge juwırıw (qız balalar)

100-86%	5,15-5,24	30-26 ball
85-71%	5,25-5,34	25-22 ball
70-56%	5,35	21-17 ball

Kb 70

«5»	70-60
«4»	59-50
«3»	49-39
«2»	38-00

JB 30

«5»	30-26
«4»	25-22
«3»	21-17
«2»	16-00

Ja'mi 100

«5»	100-86
«4»	85-71
«3»	70-56
«2»	55-00

Foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxati

3. O'zbekiston Respublikasining qonuni "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida". 1992 -yil 14- yanvar.
4. O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish kontseptsiyasi. OO'MTV kollegiyasining 1999- yil martdagi qarori.
5. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida". 1999 yil 27 may.
6. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining harori "Ommaviy sport targ'ibotini yanada kuchaytirish chora-tadbirlari to'g'risida". 2003 yil 4 noyabr.
7. Koshbaxtiyev I.A. Osnov fizicheskogo sovershenstvovaniya studentov. Uchebnik dlya prepodavateley i studentov vuzov. T.: 1991.
8. Matveev L.K. Massovaya fizicheskaya kultura v VUZe (uchebnoe posobie dlya vuzov). M.: Vo'sshaya shkola. 1991.
9. Koshbaxtiyev I.A. Osnovo' ozdorovitelnoy fizkulturo' studencheskoy molodeji. T.: 1994.
10. Balsevich V.K. Fizicheskaya kultura dlya vsekh i kajdogo. M.: Fizkultura i sport. 1998.
11. Normurodov A.N. Yengil atletika. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.: 2002.
12. Vinulov A.D. Plavanie. M. 2003.
13. Normurodov A.N., Morgunova I.I., Jismoniy tarbiya fanidan namunaviy dastur (bakalavr yo'nalishi uchun), T.: Fan va texnologiyalar. 2004.
14. Usmonxo'jaev T.S. va boshq. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. O'quv qo'llanma. T.: O'qituvchi. 2005.
15. Nurimov R.I. Futbol. T.: 2005.
16. Ayrapetyants L.R. Voleybol. O'quv qo'llanma. T.: 2006.
17. Latipov R.I. va boshq. Jismoniy tarbiya fanidan uslubiy qo'llanma (bakalavr ta'lim yo'nalishi uchun). T.: TDPU. 2008.
18. Akramov J.A. Gandbol. T.: 2008.
19. Normurodov A.N. Jismoniy tarbiya. O'quv qo'llanma. T.: 2011.

Elektron ta'lim resurslari:

3. www.tdpu.uz
4. www.pedagog.uz
5. www.Ziyonet.Uz
6. www.edu.Uz
7. tdpu-INTRANET.Ped
8. www.Wada-ama.org
9. www.sport-athlet.com
10. www.eurosport.ru/athletics
11. def.kondopoga.ru
12. [www.neopod.ru/catalog/sport/sport games/](http://www.neopod.ru/catalog/sport/sport_games/)
13. www.gimnastik.ru/athletics

**O`ZBEKSTAN RESPUBLIKASI
JOQARI HA`M ORTA ARNAWLI BILIMLENDIRIW MINISTRILIGI**

***A`JINIYAZ ATINDAG`I NO`KIS MA`MLEKETLIK PEDAGOGIKALIQ
INSTITUTI***

DENE MA`DENIYATI FAKUL`TETI

**DENE TA`RBIYASI HA`M SPORT KAFEDRASI
DENE MA`DENIYATI HA`M SPORT
PA`NINEN**

TA`LIM TEXNOLOGIYaSI

No`kis 2017-2018

A`jiniyaz atındag`ı No`kis ma`mleketlik pedagogikalıq institutu
dene ta`rbiyası ha`m sport kafedrasının` dene ma`deniyatı ha`m sport pa`ninen

2-kurs III semestr

A`meliy sabaqlardı oqıtıw texnologiyası

1-sabaq

Tema: Jen`il atletika 1. qısqa aralıqqa juwırıwdın` texnikasın jetilistiriw

2. Turg`an jerden uzınlıqqa sekiriwdin` texnikasın jetilistiriw

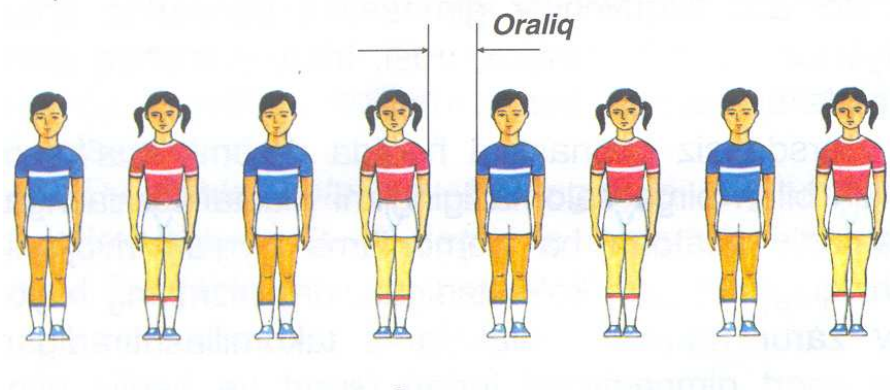
Sabaq o`tiw waqtı: 2 saat	
<i>a`meliy sabaqtın` is rejesi</i>	Tema menen tanıstırıw 1. Qısqa aralıqqa juwırıwdın` texnikasın jetilistiriw. 2. Turg`an jerden uzınlıqqa sekiriwdin` texnikasın jetilistiriw
Sabaqtın` maqseti:</b> Talabalardı epshilikke, shaqqanlıqqa, tezlikke, shıdamlılıqqa, den sawlıg`ın bekkemlewge, oy-o`risin jetilistiriwge, sportqa qızıg`ıwın arttırıw.	
<i>Pedagogikalıq maqsetleri tanıstırıw, tu`sindiriw, ko`rsetiw, u`yretiw</i>	Oqıtıw ha`reketlerinin` na`tiyjesi:</b> Studentler startqa turıw, starttan shıg`ıw, aralıq boylap juwırıw ha`m ma`rege jetiw usılların jetilistiriw. Juwırıp kelip uzınlıqqa sekiriwde eki ayaqtı tirep iyteriliw, hawada ushıw ha`m eki ayaqta qonıw usılların u`yretiw
<i>U`yretiw metodı</i>	Tu`sindiriw, ko`rsetiw
<i>Oqıtıw jumısların sho`lkemlestiriw forması</i>	toparlıq, jeke, izbe-izlik
<i>Oqıtıw quralları</i>	waqıt o`lshegish, metr, turma, flajok
<i>Oqıtıw sharayatı</i>	Stadion, sekiriw ornı
<i>Monitoring</i>	Qısqa waqıt ishinde ma`rege jetip keliw ha`m joqarı ko`rsetkish da`rejesine qarap bahalaw. (qısqa aralıqqa juwırıwda starttan shıg`ıw, aralıq boylap juwırıw, ma`rege jetiw ha`m turg`an jerden sekiriwde turg`an jerden iyterilip pa`t alıw, ushıw, eki ayaqta qonıw)

Oqıw sabag`ının` texnologiyalıq kartası

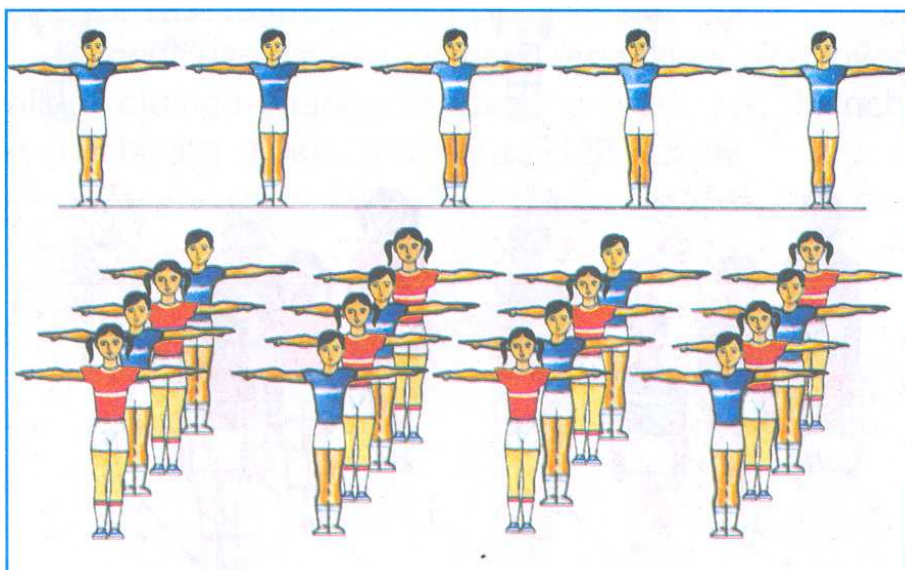
Jumıstın` basqıshları, waqtı	Jumıstın` mazmunı	
	Oqıtıwshı	Talaba
1-basqısh oqıw barısına kirisiw 3-5 minut	Sho`lkemlestiriw bo`limi: Topardı bir qatarg`a dizip, na`wbetshinin` ma`limlemesin qabıllaw, jurnal boyınsha barlaw, o`tiletuğ`ın tema menen tanıstırıw, turg`an jerde on`g`a, shepke, artqa aylanıw ha`m talabaların` dıqqatın jalb etiw. a`ste aqırın ju`riwden juwırıwg`a o`tiw.	Tın`laydı, orınlaydı
	Studentlerdi organizmin shınıqtırıp sabaqtın` tiykarg`ı bo`limine tayarlaw.	Tın`laydı, Orınlaydı, U`yrenedi
	DJTT qollardı belge qoyıp bastı aylandırıw: 1-2-3-4 on` ta`repke, 1-2-3-4 shep ta`repke 8-10 ret	Gewdeni tik uslap turıw
	DJTT qollar iyinde: 1-2-3-4 aldığ`a aylandırıw; 1-2-3-4- artqa aylandırıw; 10-12 ret	Erkin dem alıw

2-basqışh Tayarlıq bo`lim UDShSh 20, 25 minut	DJTT ayaqlar iyin ken`liginde qollar ko`kirek aldında shıg`anaqtan bu`gilgen 8-10 ret	
	DJTT qollar jelkede ayaq iyin ken`liginde 1-2 shep tamang`a gewdeni burıw, 3-4 on` tamang`a burıw; 6-8 ret	Erkin dem alıw
	DJTT qollar belde ayaqlar ken`irek qoyılğ`an 1-2-3 gewdeni aldığ`a burıw; 4 da`lepki jag`dayg`a qaytıw; 6-8 ret	Dizeni bu`kpey
	DJTT qollar aldığ`a sozilğ`an ayaq iyin ken`liginde 1 on` ayaqqa shep qolg`a; 2. DJ 3. shep ayaq on` qolg`a, 4. DJ qaytıw 6-8 ret	Gewdeni tik uslaw
	DJTT qollar belde 1. ayaq ushına otırıw qollar aldığ`a sozilğ`an; 2 DJ qaytıw; 3 ayaq ushına otırıp turıw; 4 DJ qaytıw 6-8 ret	Gewdeni tik uslap qoldı du`ziw bolıw kerek
	DJTT qollar belde 1 on` ayaqta 10 ret; 2 shep ayaqta 10 ret; 3 eki ayaqta sekiriw 20 ret	Ayaqtın` ushında
	ARNAWLI SHINIG`IWLAR</b> 1. Ayaqtı almasıwıw. 2-3 ret 2. Dizeni aldığ`a ko`terip juwırıw 2-3 ret 3. Ayaqtı artqa sermep juwırıw. 2-3 ret 4. Bir ayaqtan ekinshi ayaqqa juwırıw. 2-3 ret	
3-basqışh tiykarg`ı bo`lim 40-45 minut	1. To`mengi startqa turıw ushın start sıızılğ`an 1-1,5 taban qashılıqta ekinshi ayaq baltırdın` uzınlıg`ı aralıg`ında 18 sm boladı. 2. Aldın`g`ı kolodkag`a tirep turg`an ayaq 40 <sup>0</sup> -45 <sup>0</sup> mu`yesh bolıp keyingi tirep turg`an ayaq 60 <sup>0</sup> -80 <sup>0</sup> mu`yesh bolıp turıw kerek. 3. Daqqat! Degende aldın`g`ı kolodkadag`ı tirep turg`an ayaq 65 ⁰ -100 ⁰ ayaq tirep turg`an 100 <sup>0</sup> -120 <sup>0</sup> bolıwı kerek. 4. qısqa aralıqqa juwırıw 4 fazag`a bo`linedi: a) startqa turıw; b) starttan shıg`ıw; v) aralıq boylap juwırıw; g) ma`rreden juwırıp o`tiw; ha`r bir elementlerin 3-4 ma`rte talabalar qaytalaw kerek. 5. Bir orınnan uzınlıqqa sekiriw 3 fazag`a bo`linedi: a) iyteriliw; b) ushıw; v) jerge qonıw; ha`r bir elementlerin 3-4 ma`rte talabalar qaytalaw kerek.	u`yrenedi  orınlaydı  u`yrenedi
4-basqışh juwmaqlawshı 5-10 minut	1. qayta sapqa dizip buring`ı qa`lipke keliwshi shınıg`ıwlar beriw. o`tilgen sabaqtag`ı ketken qa`te-kemshiliklerdi talıqlaw. 2. u`yge tapsırma: tezlikti, shaqqanlıqtı, shıdamlılıqtı rawajlandırıwshı shınıg`ıwlar beriw.	Talıqlaydı Tın`laydı O`z betinshe orınlaydı

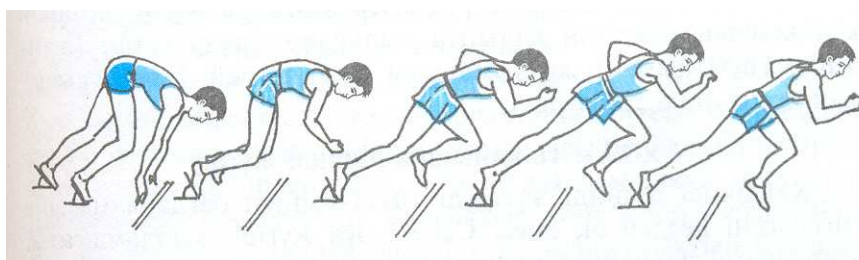
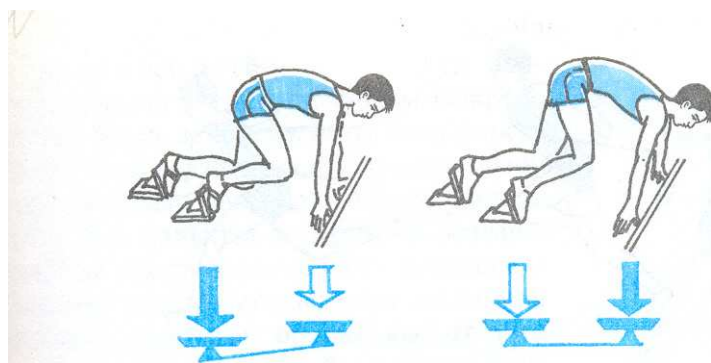
1-qosımsha



2-qosimsha



3-qosimsha



2 sabaq

Tema: Jen`il atletika: 1. Juwırıp kelip uzınlıqqa sekiriw texnikasını jetilistiriw. 2. Juwırıw texnikasını jetilistiriw

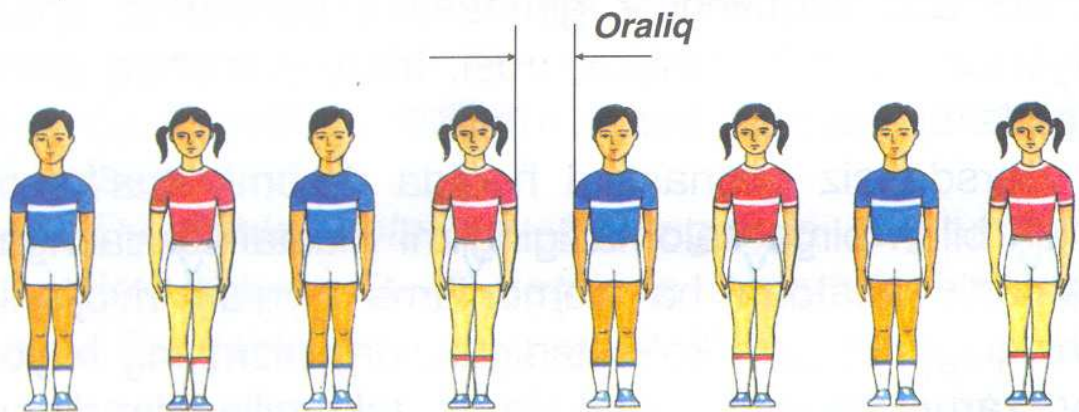
Sabaq o`tiw waqtı: 2 saat	
<i>a`meliy sabaqtın` is rejesi</i>	Tema menen tanıstırıw 1. Juwırıp kelip uzınlıqqa sekiriw texnikasını jetilistiriw. 2. Juwırıw texnikasını jetilistiriw.
Sabaqtın` maqseti:</b> Talabalardı jen`il atletikag`a qızıg`ıwshılıg`ın arttırıw, ku`shli shıdamlı etip ta`rbiyalaw, bekkemlew.	
<i>Pedagogikalıq maqsetleri tanıstırıw, tu`sindiriw, ko`rsetiw, u`yretiw</i>	<i>Oqıtıw ha`reketlerinin` na`tiyjesi:</i> Talabalardı juwırıp kelip uzınlıqqa sekiriw usılların o`zlestiriw.
<i>U`yretiw metodı</i>	Tu`sindiriw, ko`rsetiw
<i>Oqıtıw jumısların sho`lkemlestiriw forması</i>	toparlıq, jeke, izbe-izlik
<i>Oqıtıw quralları</i>	Tırma, metrovka, bayraqsha.
<i>Oqıtıw sharayatı</i>	Stadion, sekiriw ornı
<i>Monitoring</i>	Reyting ko`rsetkishine qarap bahalaw

Oqıw sabag`ının` texnologiyalıq kartası

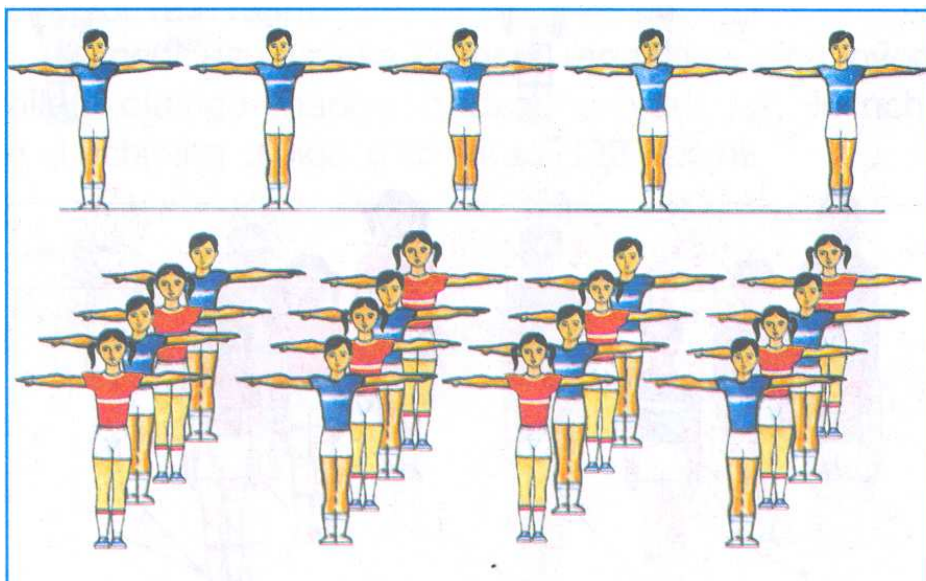
Jumıstın` basqışları, waqtı	Jumıstın` mazmunı	
	Oqıtıwshı	Talaba
1-basqış oqıw barısına kirisiw 3-5 minut	<u>Sho`lkemlestiriw bo`limi:</u> Topardı dizip na`wbetshinin` ma`limlemesi, jurnal boyınsha barlaw o`tileug`ın temanın` wazıypası menen tanıstırıp o`tiw. Stadion boylap 3 aylanba juwırıw a`stelik penen ju`riwge o`tiw. Topardı eki kishi toparg`a bo`lip UDShSh	Tın`laydı, orınlaydı
2-basqış Tayarlıq bo`lim UDShSh 20, 25 minut	Studentlerdi organizmin shınıqtırıp sabaqtın` tiykarg`ı bo`limine tayarlaw.	Tın`laydı, Orınlaydı, U`yrenedi
	DJTT qollardı qaytaldan joqarı ko`terip dem alıw a`stelik penen tu`sirip demdi shıg`arıw. 6-8 ret	Gewdeni tik uslap turıw
	DJTT qollar aldıg`a sozılğ`an qollardı qayshısıman sermew 8-10 ret	Erkin dem alıw
	DJTT qollar aldıg`a sozılğ`an 1-2-3-4 qollardı qaptalg`a sermew. 8-10 ret	
	DJ qollar qaptalda ayaq iyin ken`liginde 1-gewdeni on`g`a bu`giw; 2-shepke bu`giw 3-4 qaytalaw. 6-8 ret	Erkin dem alıw
	DJ ayaq iyin ken`liginde qollar jelkede; 1-gewdeni shepke burıp qollardı qaptalg`a jayıw; 2-DJ qaytıw; 3-on` ta`repke qollardı jayıp gewdeni burıw; 6-8 ret	Dizeni bu`kpey
	DJ qollar belde ayaq iyin ken`liginde 1-gewdeni aldıg`a	Gewdeni tik uslaw

	bu`giw; 2-artqa shalqayiw; 6-8 ret DJTT qollar belde 1-on` ayaqtı ko`terip alding`a soziw; 2-DJ qaytiw; 3-shep ayaqtı ko`terip aldıg`a soziw; 4-DJ qaytiw; 8-10 ret DJTT qollar belde; 1 sekirip ayaqtı ken` ashıw; 2-DJ qaytiw; 3. qaytalaw; 4- DJ qaytiw; Shaqqanlıqtı, tezlikti rawajlandırıwshı shınıg`ıwlar beriw;	Gewdeni tik uslap qoldı du`ziw bolıw kerek Ayaqtın` ushında
3-basqısh tiykarg`ı bo`lim 40-45 minut	Juwırıp kelip uzınlıqqa sekiriw. erkin juwırıp kelip ayaqtı tirep iyeriliw texnikasın o`zlestiriw. Juwırıp kelip tirenip iyeriliwshi ayaqtı durıs taxtag`a qoyıw texnikasın u`yreti w. Toliq juwırıp kelip iyerilip, ushıw ha`m qonıw texnikasın o`zlestiriw. Juwırıp kelip tirenip ushıw ha`m durıs qonıwg`a o`tiw.	u`yrenedi orınlaydı u`yrenedi
4-basqısh juwmaqlawshı 5-10 minut	O`tilgen temada jetiskenliklerdi atap o`tip alding`ı talabalardı qoshametlew ketken kemshi-liklerdi du`zeti w ha`m tu`sindiriw. Da`slepki jag`dayg`a qaytiw shınıg`ıwların beriw.	Talıqlaydı Tın`laydı O`z betinshe orınlaydı

1-qosımsha



2-qosimsha



3-qosimsha



3-sabaq

Tema: Jen`il atletika: 1. Krossqa juwırıwshılardıń shıdamlılıg`ın rawajlandırıwshı shınıg`ıwlar beriw. 2. Krossqa juwırıw 2-3 km.

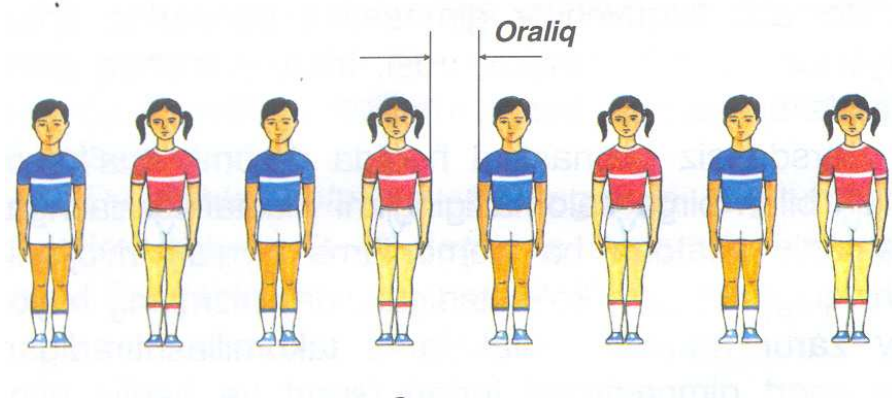
Sabaq o`tiw waqtı: 2 saat	
<i>a`meliy sabaqtın` is rejesi</i>	Tema menen tanıstırıw 1. Krossqa juwırıwshılardıń shıdamlılıg`ın rawajlandırıwshı shınıg`ıwlar beriw 2. Krossqa juwırıw 2-3 km.
Sabaqtın` maqseti:</b> Talabalardı shıdamlı etip tarbiyalaw ha`m jen`il atletika sportun rawajlandırıw	
<i>Pedagogikalıq maqsetleri tanıstırıw, tu`sindiriw, ko`rsetiw, u`yretiw</i>	<i>Oqıtw ha`reketlerinin` na`tiyjesi:</i> Krossqa juwırg`anda texnikalıq usılların o`zlestiriw
<i>U`yretiw metodi</i>	Tu`sindiriw, ko`rsetiw
<i>Oqıtw jumıların sho`lkemlestiriw forması</i>	toparlıq, jeke, izbe-izlik
<i>Oqıtw quralları</i>	Waqt o`lshegish
<i>Oqıtw sharayatı</i>	Stadion
<i>Monitoring</i>	Reyting ko`rsetkishine qarap bahalaw

Oqıw sabag`ının` texnologiyalıq kartası

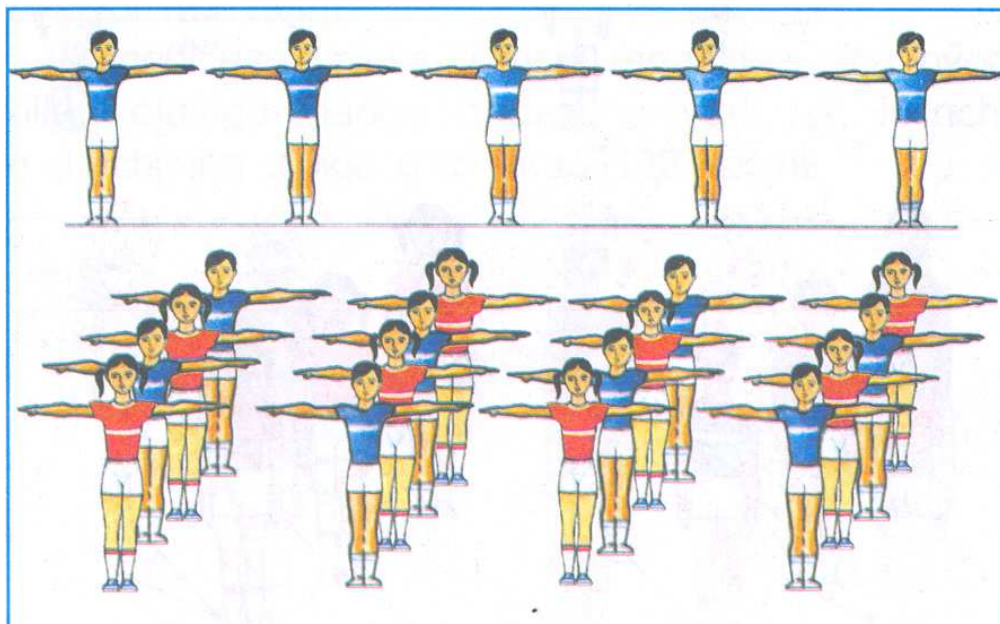
Jumıstın` basqışları, waqtı	Jumıstın` mazmunı	
	Oqıtwshı	Talaba
1-basqış oqıw barısına kirisiw 3-5 minut	Sho`lkemlestiriw bo`limi: topardı sapqa dizip, sa`lemlesip na`wbetshinin` ma`limlemesin qabıl etiw. Jurnal boyınsha barlaw, talabalardı o`tileug`ın tema menen tanıstırıw. Stadion boylap juwırıw a`stenlik penen ju`rgizip. UDSh shınıg`ıwlar ha`rekette.	Tın`laydı, orınlaydı
2-basqış Tayarlıq bo`lim UDShSh 20, 25 minut	Studentlerdin` organizmin shınıqtırıp sabaqtın` tiykarg`ı bo`limine tayarlaw.	Tın`laydı, Orınlaydı, U`yrenedi
	Ju`rgizip baratırıp qollardı qaptalg`a sozıp alding`a artqa aylandırıw; 6-8 ret	
	Ju`rgizip baratırıp on`g`a shepke gewdeni burıp ju`riw; 8-10 ret	
	Ha`r qademde qollardı joqarı ko`terip artqa sermew ko`krekti alding`a shıg`arıp artqa azg`antay shalqayıw; 10-12 ret	
	Ha`r qademde gewdeni alding`a bu`gip ju`riw qollardı ayaq ushına tiygiziw; 6-8 ret	
	On` qaptal, shep qaptalg`a ayaqlardı qosıp ha`m arqa menen ju`riw; 6-8 ret	
	On` ayaqta ha`m shep ayaqta sekiriw; 2-4 ret	
	Makidey juwırıw 4x10 2-4 ret	

3-basqish tiykarg'i bo'lim 40-45 minut	Krossqa juwırwıdın` texnikasın tu`sindirip bag`darlama beriw.	u`yrenedi orınlaydı u`yrenedi
4-basqish juwmaqlawshı 5-10 minut	Topardın` jetiskenliklerin atap o`tiw ketken kemshiliklerdi tu`sindiriw. Talabalardın` da`slepki jag`dayına keltiriw shınıg`ıwların beriw.	Talıqlaydı Tın`laydı O`z betinshe orınlaydı

1-qosımsha



2-qosımsha



4-sabaq

**Tema: Jen`il atletika: 1. Granat ılaqtırw texnikasın jetilistiriw.
2. Juwırıw texnikasın jetilistiriw**

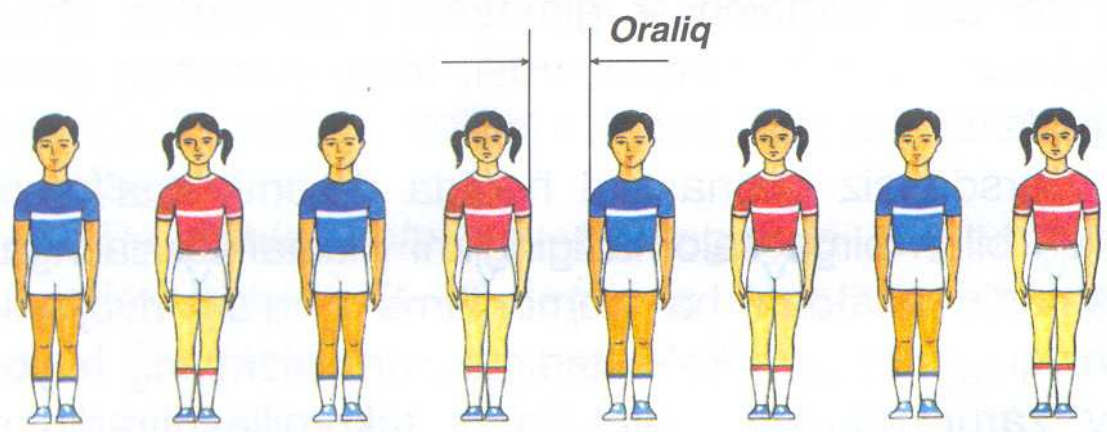
Sabaq o`tiw waqtı: 2 saat	
<i>a`meliy sabaqtın` is rejesi</i>	Tema menen tanıstırıw 1. Granat ılaqtırw texnikasın jetilistiriw. 2. Juwırıw texnikasın jetilistiriw.
Sabaqtın` maqseti:</b> Talabalardıń den sawlıg`ın bekkemlew, ku`shli, shıdamlı etpi ta`rbiyalaw.	
<i>Pedagogikalıq maqsetleri tanıstırıw, tu`sindiriw, ko`rsetiw, u`yretiw</i>	<i>Oqıtıw ha`reketlerinin` na`tiyjesi:</i> Talabalardı granat ılaqtırwdın` usılların o`zlestiriw, juwırıw texnikasın o`zlestiriw.
<i>U`yretiw metodı</i>	Tu`sindiriw, ko`rsetiw
<i>Oqıtıw jumısların sho`lkemlestiriw forması</i>	toparlıq, jeke, izbe-izlik
<i>Oqıtıw quralları</i>	metrovka, bayraqsha, flajok, granat.
<i>Oqıtıw sharayatı</i>	Stadion, granat ılaqtırw ornı (belgilengen maydansha)
<i>Monitoring</i>	Reyting ko`rsetkishine qarap bahalaw

Oqıw sabag`ının` texnologiyalıq kartası

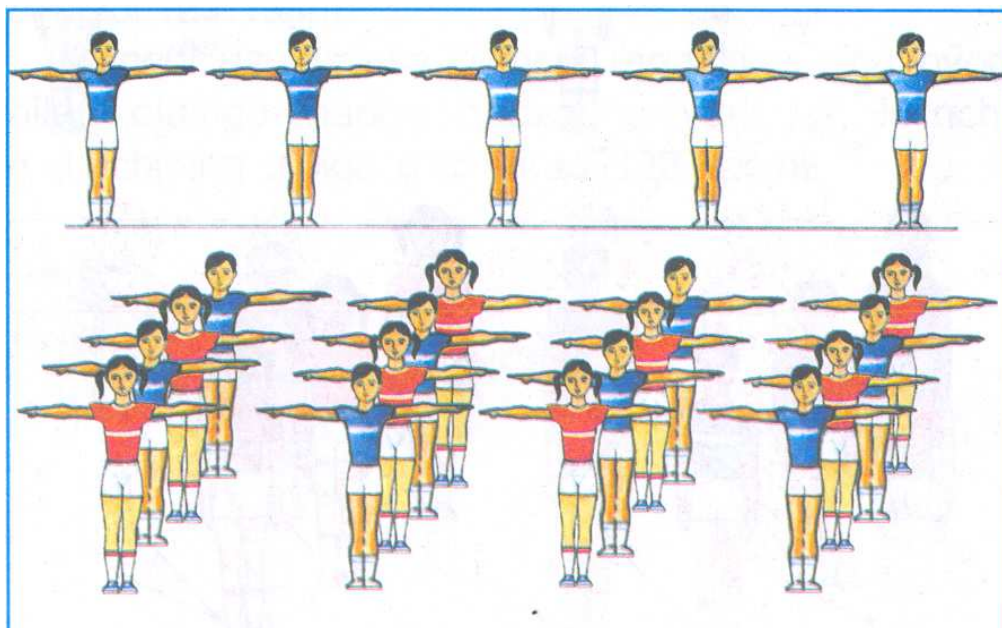
Jumıstın` basqıshları, waqtı	Jumıstın` mazmunı	
	Oqıtıwshı	Talaba
1-basqısh oqıw barısına kirisiw 3-5 minut	Sho`lkemlestiriw bo`limi: topardı sapqa diziw, sa`lemlesip na`wbetshinin` ma`limlemesin qabıl etiw. Jurnal boyınsha barlaw, talabalardı o`tilewug`ın tema menen tanıstırıw. Bir sapta turıp islenetug`ın shınıg`ıwları orınlaw, on`g`a, shepke, arqag`a aylanıw buyırıqların, bir qa`lipte 4-5 minut aylanıp, juwırıp a`stelik penen ju`riwge o`tiw, qollardı joqarı ko`terip dem alıw ha`m dem shıg`arıw shınıg`ıwların islew. Topardı u`shke bo`lip UDSh shınıg`ıwı menen shınıqtırıw	Tın`laydı, orınlaydı
2-basqısh Tayarlıq bo`lim UDShSh 20, 25 minut	Studentlerdi organizmin shınıqtırıp sabaqtın` tiykarg`ı bo`limine tayarlaw.	Tın`laydı, Orınlaydı, U`yrenedi
	UDSh ha`rekette shen`ber bolıp barmaq ayqastırılğ`an. Qollar joqarıda aralıq saqlang`an jag`dayda ha`r qa`demde qollardı artqa sermew 8-10 ret	
	Qollar qaptalg`a sozılğ`an 4 ret aldığ`a, 4 ret artqa aylandırıw 6-8 ret	
	Qollardı aldığ`a sozıp 1-2-3-4 qollardı qaptalg`a sermep 6-8 ret	
	Qollar qaptalda aldığ`a ken` qadem taslap gewdeni on`g`a, shepke burıw 8-10 ret	
	Qollar belde ha`r qademde gewdeni bu`gip on` qoldı shep ayaqqa tiygiziw shep qoldı on` ayaqqa tiygiziw 4-6 ret	

	10 m yarım oturıp ju`riw 10 m tolıq oturıp ju`riw 4-6 ret	
	Oturıp alding`a sekirip ju`riw 2-4 ret	
	Tez pa`t penen belgilengen orıng`a shekem juwırıw 2-3 ret	
3-basqış tiykarg`ı bo`lim 40-45 minut	Granat ılaqtırıwdın` texnikasın o`zlestiriw 1. Granat penen shınıg`ıw islew, qoldı aylandırıw 4-6 ret. Granat usılında u`yreti. Granat uzınlıg`ı 24 sm, uslaytug`ın jeri 10,7 sm, uslanatug`ın aylanası 3 sm, stakanının` aylanası 4,5 sm awırlıg`ı 700 gr. er balalar, 500 gr. Qızlar ushın</p> <p>2. Bir orında turıp granattı ılaqtırıw 3 ret.</p> <p>3. Juwırıp kelip granattı ılaqtırıw.</p> <p>4. Tezlik alıp juwırıwdın` da`slepki basqış. 2. Juwırıw texnikasın jetilistiriw 1. еркин жуўырып келип аяқты тиреп ийтерилюў техникасын өзлестириў. 2. Жуўырып келип тиренип ийтерилюўши аяқты дурыс тахтаға қойыў техникасын үйретиў. 3. Толық жуўырып келип ийтерилип, ушыў хәм қоныў техникасын өзлестириў. 4. Juwırıp kelip tirenip ushıw ha`m durıs qonıwg`a o`tiw.	u`yrenedi</p> <p>orınlaydı</p> <p>u`yrenedi
4-basqış juwmaqlawshı 5-10 minut	Topardı sapqa dizip da`slepki jag`dayg`a qaytıw shınıg`ıwların berimw. O`tilgen temada ketken kemshiliklerdi tu`sindirip, u`yge tapsırma ayaq bulshıq etlerin bekkemlewshi shınıg`ıwlar islew.	Talıqlaydı Tın`laydı</p> <p>O`z betinshe orınlaydı

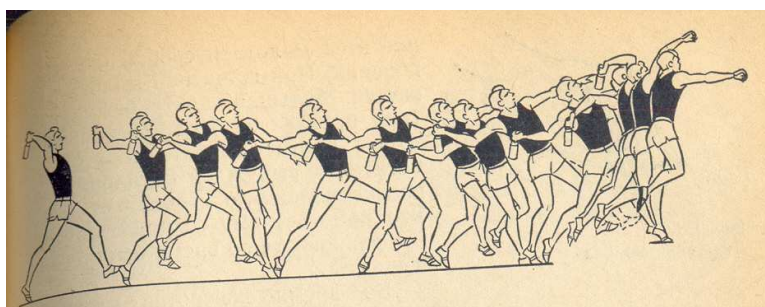
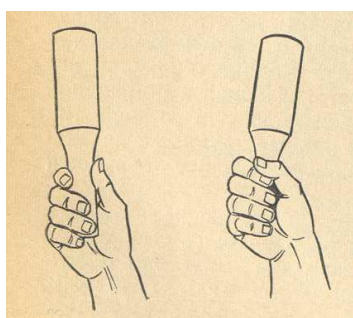
1-qosımsha



2-qosimsha



3-qosimsha



5-sabaq

Tema: Jen' il atletika: 1. Talabalardı 500-1000 metrge juwırwına tayarlaw.
2. Estafeta tayaqshasın joqarıdan ha'm to'mennen jetkerip beriw texnikasın bekkemlew

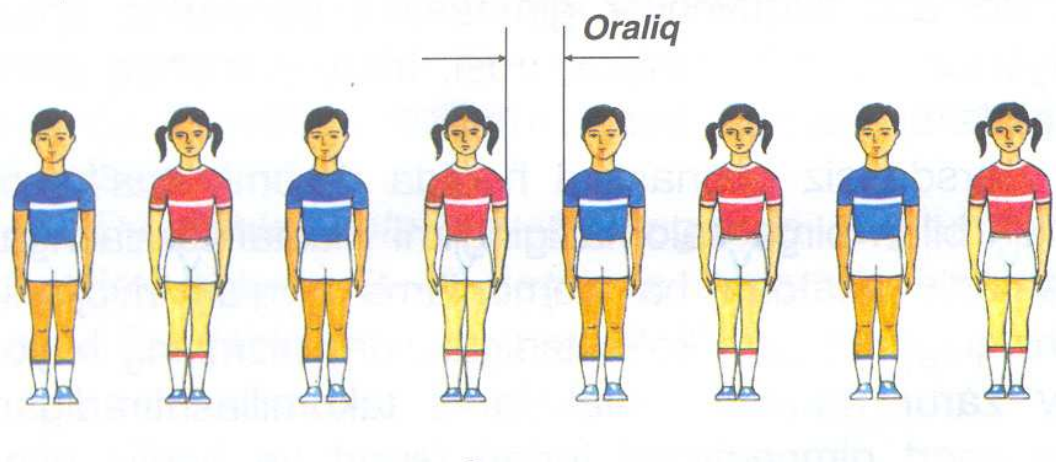
Sabaq o'tiw waqtı: 2 saat	
<i>a'meliy sabaqtın is rejesi</i>	Tema menen tanıstırıw 1. Talabalardı 500-1000 metrge juwırwına tayarlaw. 2. Estafeta tayaqshasın joqarıdan ha'm to'mennen jetkerip beriw texnikasın bekkemlew
Sabaqtın maqseti: Talabalardıń den sawlıg'ın bekkemlew, ku'shli, shıdamlı etpi ta'rbiyalaw.	
<i>Pedagogikalıq maqsetleri tanıstırıw, tu'sindiriw, ko'rsetiw, u'yretiw</i>	<i>Oqıtw ha'reketlerinin na'tiyjesi:</i> Talabalardı 500-1000 metrge juwırwdı o'zlestiriw Estafeta tayaqshasın joqarıdan ha'm to'mennen jetkerip beriw texnikasın o'zlestiriw
<i>U'yretiw metodi</i>	Tu'sindiriw, ko'rsetiw
<i>Oqıtw jumısların sho'lkemlestiriw forması</i>	toparlıq, jeke, izbe-izlik
<i>Oqıtw quralları</i>	metrovka, bayraqsha, flajok.
<i>Oqıtw sharayatı</i>	Stadion
<i>Monitoring</i>	Reyting ko'rsetkishine qarap bahalaw

Oqıw sabag'ının texnologiyalıq kartası

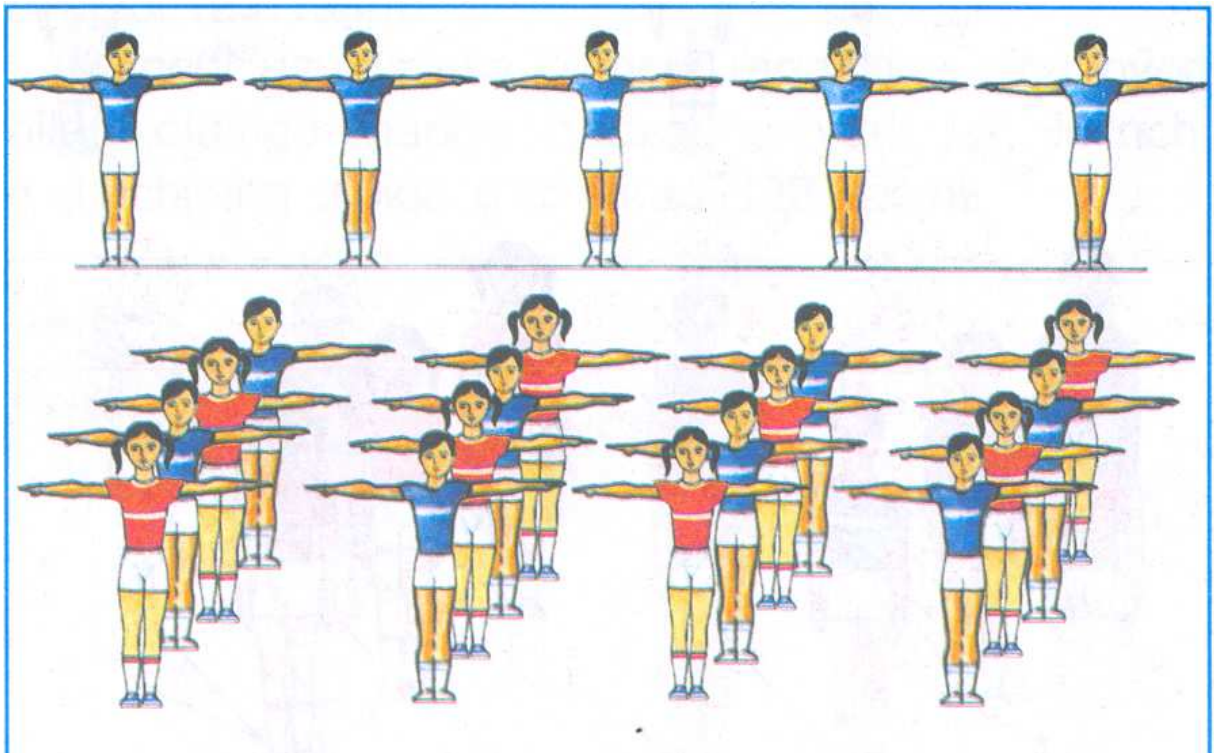
Jumıstın basqıshları, waqtı	Jumıstın mazmunı	
	Oqıtwshı	Talaba
1-basqısh oqıw barısına kirisiw 3-5 minut	<u>Sho'lkemlestiriw bo'limi:</u> topardı sapqa diziw, sa'lemlesip na'wbetshinin ma'limlemesin qabıl etiw. Jurnal boyınsha barlaw, talabalardı o'tiletug'ın tema menen tanıstırıw. Bir sapta turıp islenetug'ın shınıg'ırlardı orınlaw, on'g'a, shepke, arqag'a aylanıw buyırıqların, bir qa'lipke 4-5 minut aylanıp, juwırıp a'stelik penen ju'riwge o'tiw, qollardı joqarı ko'terip dem alıw ha'm dem shıg'arıw shınıg'ırların islew. Topardı u'shke bo'lip UDSh shınıg'ıwı menen shınıqtırıw	Tın'laydı, orınlaydı
2-basqısh Tayarlıq bo'lim UDShSh	Studentlerdi organizmin shınıqtırıp sabaqtın tiykarg'ı bo'limine tayarlaw.	Tın'laydı, Orınlaydı, U'yrenedi
	UDSh ha'rekette shen'ber bolıp barmaq ayqastırıl'g'an. Qollar joqarıda aralıq saqlang'an jag'dayda ha'r qa'demde qollardı artqa sermew 8-10 ret	
	Qollar qaptalg'a sozil'g'an 4 ret aldıg'a, 4 ret artqa aylandırıw 6-8 ret	
	Qollardı aldıg'a sozıp 1-2-3-4 qollardı qaptalg'a sermep 6-8 ret	
	Qollar qaptalda aldıg'a ken' qadem taslap gewdeni on'g'a, shepke burıw 8-10 ret	

20, 25 minut	Qollar belde ha'r qademde gewdeni bu`gip on` qoldı shep ayaqqa tiygiziw shep qoldı on` ayaqqa tiygiziw 4-6 ret	
	10 m yarım otırıp ju`riw 10 m tolıq otırıp ju`riw 4-6 ret	
	Otırıp alding`a sekirip ju`riw 2-4 ret	
	Tez pa`t penen belgilengen oring`a shekem juwırıw 2-3 ret	
3-basqış tiykarg`ı bo`lim 40-45 minut	Estafeta juwırıwdın` usılın sho`lkemlestiriw.	u`yrenedi
	Estafetag`a juwırıw ushın.	orınlaydı
	a) estafeta to`mengi starttan, estafeta tayaqshasın on` qolg`a alıp to`mengi startqa turıw.	u`yrenedi
	b) Estafeta tayaqshasın 20 metrlik zonadan 10 metr juwırıp barıp shep tamannan shep qolına qabıllap aladı. v) 3 etap ta turg`an on` ta`repinen barıp on` qolg`a shep qol menen beredi. d) 4 etap jolshanın` on` ta`repinen shep qaptal menen qabıllaydı.	
4-basqış juwmaqlawshı 5-10 minut	Topardı sapqa dizip da`slepki jag`dayg`a qaytıw shınıg`ırların berimw. O`tilgen temada ketken kemshiliklerdi tu`sindirip, u`yge tapsırma ayaq bulshıq etlerin bekkemlewshi shınıg`ırlar islew.	Talıqlaydı Tın`laydı O`z betinshe orınlaydı

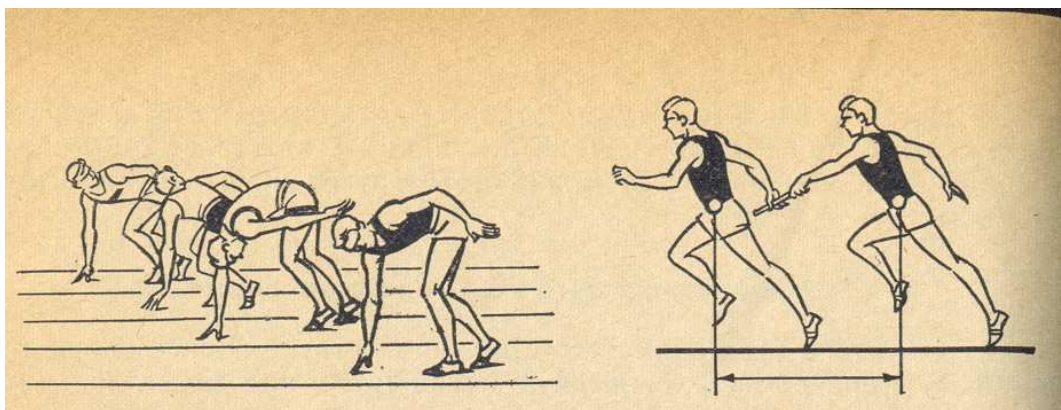
1-qosımsha



2-qosımsha



3-qosimsha



6-sabaq

**Tema: Basketbol: 1. Jeke qorg'anıw ha'm hu'jinge o'tiw taktikasın u'yretiw.
2. Eki ta'repleme oyn.**

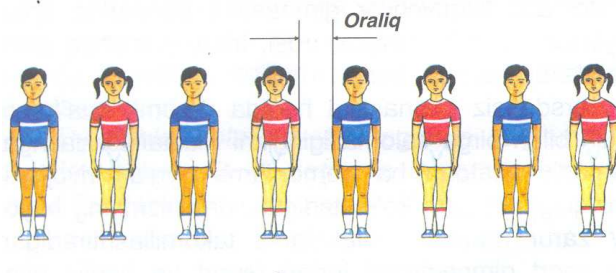
Sabaq o'tiw waqtı: 2 saat	
<i>a'meliy sabaqtın is rejesi</i>	Tema menen tanıstırıw 1. Jeke qorg'anıw ha'm hu'jinge o'tiw taktikasın u'yretiw. 2. Eki ta'repleme oyn.
Sabaqtın maqseti: Talabalardıń den sawlıg'ın bekkemlew, tezlikke, shaqqanlıqqa, epshilikke, sekiriwshenlikke, tez oylawshılıqqa, toparlıq oying'a u'yretemiz.	
<i>Pedagogikalıq maqsetleri tanıstırıw, tu'sindiriw, ko'rsetiw, u'yretiw</i>	<i>Oqıtw ha'reketlerinin na'tiyjesi:</i> Talabalardı basketbol jeke qorg'anıw ha'm hu'jinge o'tiw taktikasın u'yretiw.
<i>U'yretiw metodı</i>	Tu'sindiriw, ko'rsetiw
<i>Oqıtw jumsların sho'lkemlestiriw forması</i>	toparlıq, jeke, izbe-izlik
<i>Oqıtw quralları</i>	u'shpelek, top, waqt o'lsheuwshi.
<i>Oqıtw sharayatı</i>	Sport maydansha, sport zal.
<i>Monitoring</i>	Reyting ko'rsetkishine qarap bahalaw

Oqıw sabag'ının texnologiyalıq kartası

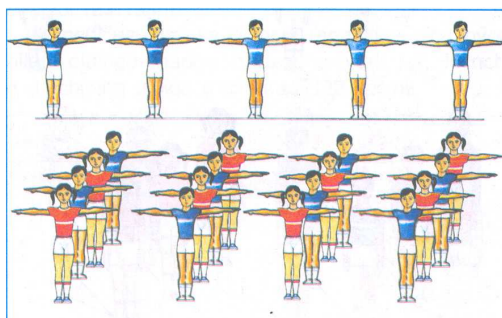
Jumıstın basqıshları, waqtı	Jumıstın mazmunı	
	Oqıtwshı	Talaba
1-basqısh oqıw barısına kirisiw 3-5 minut	<u>Sho'lkemlestiriw bo'limi:</u> Talabalardı sapqa diziw, sa'lemlesip na'wbetshinin ma'limlemesin qabıllap alıw. Jurnal boyınsha barlaw. O'tiletug'ın tema menen tanıstırıw, sapta burılıw shınıg'ıwların u'yretiw. Sabaqtın maqseti mazmunı menen tanıstırıw zal boylap ju'riw ha'm a'stenlik penen juwırıwg'a o'tiw. 5-6 minut dem alıp dem shıg'arıw shınıg'ıwları ha'rekette. Ulıwma dene shınıg'ıw ha'rekette.	Tın'laydı, orınlaydı
2-basqısh Tayarlıq bo'lim UDShSh 20, 25 minut	Studentlerdin' organizmin shınıqtırıp sabaqtın tiykarg'ı bo'limine tayarlaw.	Tın'laydı, Orınlaydı, U'yrenedi
	Ayaqtın ushında ju'riw qol belde 1 aylanba	
	1 qollar qaptalg'a sozilg'an; 2 joqarı ko'teriw; 3 qaptalg'a soziw; 4 DJ 6-8 ret	
	Qollardı qaptalg'a sozıp; 1-2-3-4 aldıg'a aylandırıw; 1-2-3-4 artqa aylandırıw; 6-8 ret	
	Qollar ko'kirek aldında shıg'anaqtan bu'gilgen; 1-2 shıg'angaq artqa sermew; 3-4 qollardı jayıp sermew; 6-8 ret	
	Shep qollar joqarıda on' qol to'mende ha'r adımda qollardı almasıw 8-10 ret	
	Ha'r qademege gewdeni on' ha'm shep qaptalg'a burıw 6-8 ret	
	Qollar qaptalda ha'r qa'demde bu'gilip qollardı ayaq ushına tiygiziw 6-8 ret	

	Qollar belde yarım otirip ju`riw 18 m	
	Ayaqqa toliq otirip ju`riw 15 m	
	Bir qa`lipte ju`riw 1 aylanba	
	Arnawlı shınıg`ıw</b></p> <p>1. Maksimal juwırıw basketbol maydanında 2-3 ret</p> <p>2. Basketbol sızıqta qayta turıp signal menen aldığ`a juwırıw; orta sızıqqa shekem keyin signal boyınsha artqa burılıp juwırıw 1-2 ret 3. Almastırıp juwırıw 4 ret	
3-basqış tiykarg`ı bo`lim 40-45 minut	1. Jeke qorg`anıwda top penen ha`m topsız kiyatırğ`an hu`jimge qarsı qorg`anıwdı u`yretiw 8 minut 2. Oynshı jup qoyıp hu`jimshi toptı bet sızıqtan ekinshi bet sızıqqa shekem alıp ju`riw qorg`anıwshı toptı iyelep alıwğ`a ha`reket jasaw 5 minut</p> <p>3. Oynshılar jup turıp hu`jimshi qorg`anıwdan o`tip toptı sebetke tu`siriw taktikanı u`yretiw qorg`anıwshı qarsılıq ko`rsetiwge ha`m toptı iyelep alıwğ`a umtılw 5 minut 4. Eki ta`repleme oyın	u`yrenedi orınlaydı u`yrenedi
4-basqış juwmaqlawshı 5-10 minut	Topardı sapqa dizip zal boylap 2 aylanba a`ste juwırtıp da`slepki jag`dayg`a keltiretug`ın shınıg`ıwlar beriw. o`tilgen sabaqta ketken qa`te kemshiliklerdi tu`sindirip o`tiw.	Talıqlaydı Tın`laydı O`z betinshe orınlaydı

1-qosımsha



2-qosımsha



3-qosımsha



7-sabaq

Tema: Basketbol: 1. Bir orında ha`m ha`rekette toptı torg`a taslaw texnikasın jetilistiriw.
2. Eki ta`repleme oyn waqtında texnik ha`m taktik kemshiliklerdi du`zeti

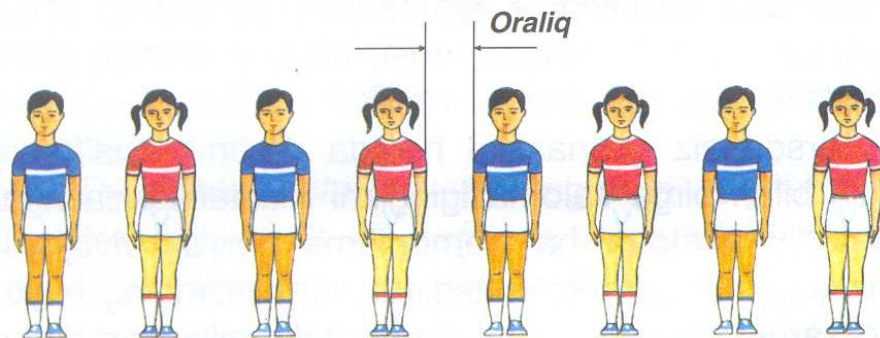
Sabaq o`tiw waqtı: 2 saat	
<i>a`meliy sabaqtın` is rejesi</i>	Tema menen tanıstırıw 1. Bir orında ha`m ha`rekette toptı torg`a taslaw texnikasın jetilistiriw.</p> <p>2. Eki ta`repleme oyn waqtında texnik ha`m taktik kemshiliklerdi du`zeti
Sabaqtın` maqseti:</b> Talabalarđ joqarı da`rejede tarbiyalaw, den sawlıg`ın bekkemlew talabalar arasında tezlikti shaqqanlıqtı, epshillikti, rawajlandırıw ha`m sportqa qızıg`ıwshılıg`ın arttırıw.	
<i>Pedagogikalıq maqsetleri tanıstırıw, tu`sindiriw, ko`rsetiw, u`yretiw</i>	<i>Oqıtw ha`reketlerinin` na`tiyjesi:</i></p> <p>Basketbol toptı torg`a taslaw durıs ha`reket etiw toptı jetkizip beriw texnikasın u`yretiw
<i>U`yretiw metodı</i>	Tu`sindiriw, ko`rsetiw
<i>Oqıtw jumısların sho`lkemlestiriw forması</i>	toparlıq, jeke, izbe-izlik
<i>Oqıtw quralları</i>	basketbol top, u`shpelek, waqt o`lshegish
<i>Oqıtw sharayatı</i>	Sport maydansha, sport zal.
<i>Monitoring</i>	Reyting ko`rsetkishine qarap bahalaw

Oqıw sabag`ının` texnologiyalıq kartası

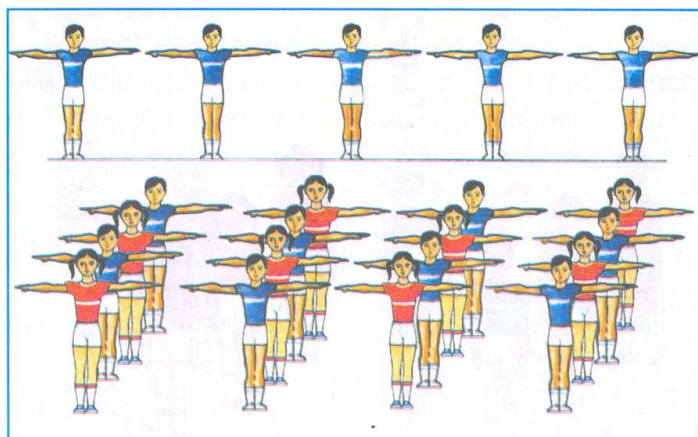
Jumıstın` basqışları, waqtı	Jumıstın` mazmunı	
	Oqıtwshı	Talaba
1-basqış oqıw barısına kirisiw 3-5 minut	Sho`lkemlestiriw bo`limi: Topardı sapqa diziw, sa`lemlesip na`wbetshinin` ma`limlemesin qabıllap alıw. Jurnal boyınsha barlaw. Topar talabaların o`tilewug`ın tema menen tanıstırıw. Topardı burılıw buyırıqların beriw. Zal boylap a`stelik penen ju`rgiziw ha`m juwırıwg`a o`tiw 3-5 minut a`stelik penen ju`rgizip dem alıp shıg`arıw shınıg`ıwları menen shınıqtırıw.	Tın`laydı, orınlaydı
2-basqış Tayarlıq bo`lim UDShSh 20, 25 minut	Studentlerdin` organizmin shınıqtırıp sabaqtın` tiykarg`ı bo`limine tayarlaw.	Tın`laydı, Orınlaydı, U`yrenedi
	DJTT Qollardı alding`a artqa aylandırıw	
	DJTT qollardı artqa sermew	
	DJTT qollardı jelkege qoyıw; 1-2 gewdeni on`g`a burıw; 3-4 gewdeni shepke burıw;	
	DJTT qollar artta ayqastırılğ`an 1-gewdeni alding`a en`keyiw qollardı joqarı ko`teri;	
	2-DJ qaytıw; 3-alding`a en`keyiw; 4-DJ qaytıw; DJ ayaqlar iyin ken`liginde qollar belde;	

	1-2-3-4 gewdeni shepten on`g`a aylandırıw; 1-2-3-4 on`nan shepke aylandırıw;	
	DJTT qollar belde ayaqlar iyin ken`liginde qoyıp; 1-2-3-4 bo`kseni shep ta`repten on` jaqqa aylandırıw; 1-2-3-4 on`nan shepke aylandırıw;	
	DJ ayaqlardı ken`nen ashıp 1-shep ayaqqa otırıw on` ayaqtı tuwrı tutıw; 2-DJ; 3-on` ayaqqa otırıw shep ayaqtı tuwrı tutıw	
	DJTT qollar belde; 1-aldıng`a gewde bu`giliw qollardı ayaq ushına tiygiziw; 2-DJ; 3-aldıng`a gewde bu`giliw; 4-DJ	
	Arnawlı shınıg`ıw</b> 1. Tezlikti rawajlandırıwshı shınıg`ıwlar. 1. Ma`kidey juwırıw. 4x10 2. Tez pa`t penen juwırıw 4 ret 4. Dizelerdi ko`terip juwırıw 4 ret	
3-basqısh tiykarg`ı bo`lim 40-45 minut	1. Toptı jerge urıp alıp ju`riw 8-minut 2. Toptı eki qollap ko`kirek aldınan bir-birewge uzatıw 10-minut 3. Toptı bir orında turıp tor sebetke taslaw. 12 minut 4. 2 qa`demnen toptı tor sebetke eki qollap taslaw. Oqıw oyını topardıń sanına qarap komandag`a bo`liw. 15 minut	u`yrenedi orınlaydı u`yrenedi
4-basqısh juwmaqlawshı 5-10 minut	Topardı sapqa dizip da`slepki jag`dayg`a qaytıw shınıg`ıwların beriw. O`tilgen sabaqtın` jetiliskenligin ha`m ketken qate kemshiliklerin ko`rsetip beriw.	Talıqlaydı Tın`laydı O`z betinshe orınlaydı

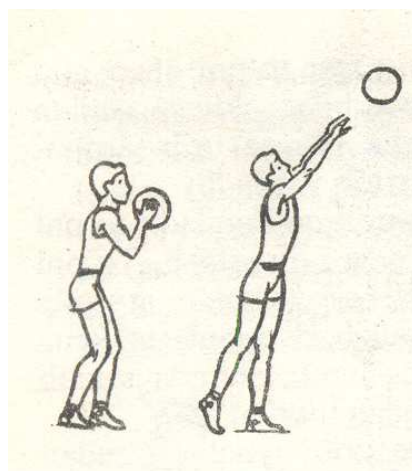
1-qosımsha



2-qosımsha



3-qosimsha



8-sabaq

Tema: Basketbol: 1. Oyin waqtında tez qarsı hu`jim jasaw taktikasın jetilistiriw 2. Eki ta`repleme oqıw oyını

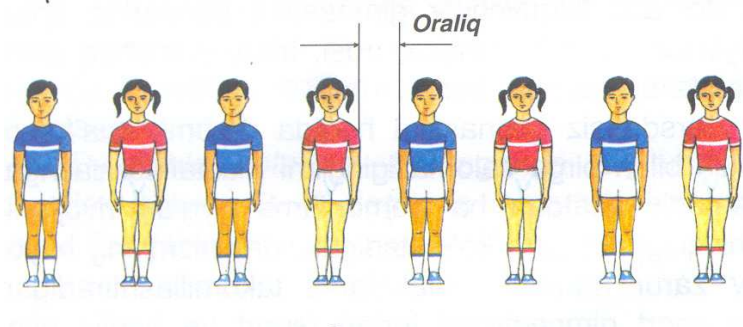
Sabaq o`tiw waqtı: 2 saat	
<i>a`meliy sabaqtın` is rejesi</i>	Tema menen tanıstırıw 1. Oyin waqtında tez qarsı hu`jim jasaw taktikasın jetilistiriw.</p> <p>2. Eki ta`repleme oqıw oyını.
Sabaqtın` maqseti:</b> Talabalardıń den sawlıg`ın bekkemlew tezlikke, ku`shlilikke, shaqqanlıqqa, epshilikke ha`m sportqa degen qızıg`ıwshılıg`ın arttırıw, basketbol sportın rawajlandırıw.	
<i>Pedagogikalıq maqsetleri tanıstırıw, tu`sindiriw, ko`rsetiw, u`yretiw</i>	<i>Oqıtw ha`reketlerinin` na`tiyjesi:</i></p> <p>Basketbol oyınının` texnikasın ha`m tez hu`jimge o`tiw taktikasın o`zlestiriw
<i>U`yretiw metodı</i>	Tu`sindiriw, ko`rsetiw
<i>Oqıtw jumsların sho`lkemlestiriw forması</i>	toparlıq, jeke, izbe-izlik
<i>Oqıtw quralları</i>	basketbol top, u`shpelek, waqt o`lshegish
<i>Oqıtw sharayatı</i>	Sport maydansha, sport zal.
<i>Monitoring</i>	Reyting ko`rsetkishine qarap bahalaw

Oqıw sabag`ının` texnologiyalıq kartası

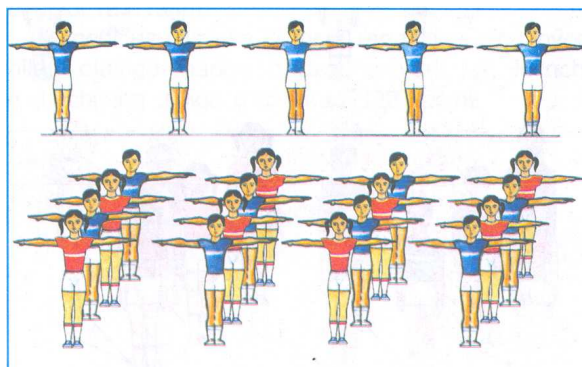
Jumıstın` basqıshları, waqtı	Jumıstın` mazmunı	
	Oqıtwshı	Talaba
1-basqısh oqıw barısına kirisiw 3-5 minut	Sho`lkemlestiriw bo`limi: Topardı sapqa diziw, sa`lemlesip na`wbetshinin` ma`limlemesin qabıllap alıw. Jurnal boyınsha barlaw. Talabalardı o`iletug`ın tema menen tanıstırıw. Topardı bir qatardan on`g`a burıp zal boylap juwırıw 6 minut a`stelik penen ju`rgiziw. UDSH shınıg`ıwlar ha`rekette	Tın`laydı, orınlaydı
2-basqısh Tayarlıq bo`lim UDShSh 20, 25 minut	Studentlerdin` organizmin shınıqtırıp sabaqtın` tiykarg`ı bo`limine tayarlaw.	Tın`laydı, Orınlaydı, U`yrenedi
	Qollardı iyinge qoyıp; 1-2-3-4 alding`a aylandırıw; 1-2-3-4 artqa aylandırıw; 6-8 ret	
	Qollar shıg`anaqtan bu`gilgen ko`kirek aldında; 1-2 shıg`anaqtı artqa sermew; 3-4 qollardı jayıp artqa sermew; 8-10 ret	
	Shep qol joqarıda on` qol to`mende; 1-2 qollardı artqa sermew; 3-4 almastırıw; 8-10 ret	
	Ha`r bir qademde gewdeni on`g`a, shepke burıw; 6-8 ret	
	Ha`r bir qademde gewdeni alding`a bu`giw qollardı ayaq ushına tiygiziw 6-8 ret	
	Dizelerdi joqarı ko`terip juwırıw 4 ret	
	Baltırdı artqa sermep juwırıw 6 ret	
	Bir ayaqtan ekinshi ayaqqa sekirip juwırıw 4 ret	

3-basqish tiykarg'i bo'lim 40-45 minut	1. Topti alıp ju'riw 10 minut 2. Topti bir-birewge ko'kirek aldınan jetkerip beriw 10 minut 3. Topti to'mennen eki qollap uzatıw 12 minut 4. U'shlik ekewi hu'jimshi, birewi qorg'awshı 13 minut	u'yrenedi orınlaydı u'yrenedi
4-basqish juwmaqlawshı 5-10 minut	Topardı da'slepki jag'dayına keltiretug'in dem alıp shıg'arıw, dıqqatlıqtı an'law shınıg'ırların beriw. O'tilgen tema boyınsha juwmaqlastırıp talabalardıń oyın waqtında jetiskenliklerin ha'm kemshiliklerin atap aytıp tu'sindiriw endigi sabaqlarg'a belsene qatnasıwg'a ha'm tarbiyalıq xarakterin ko'rsetip o'tiw.	Talıqlaydı Tın'laydı O'z betinshe orınlaydı

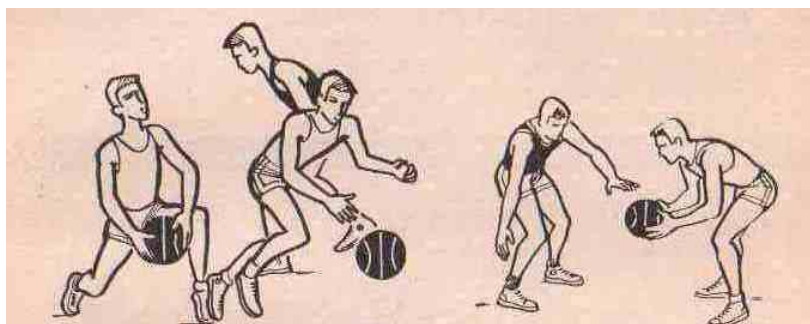
1-qosımsha



2-qosımsha



3-qosımsha



9-sabaq

**Tema: Voleybol 1. Toptı joqarıdan tuwrı oying`a kirgiziw texnikasın jetilistiriw.
2. Tuwrı hu`jim qılıw taktikasın u`yreti**

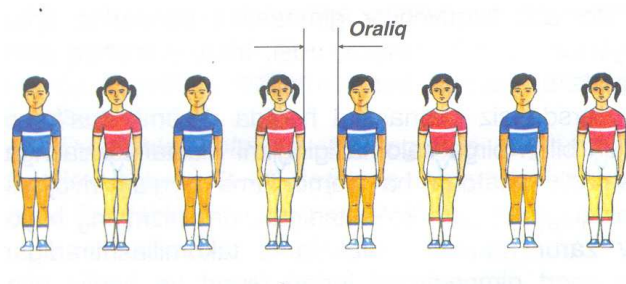
Sabaq o`tiw waqtı: 2 saat	
<i>a`meliy sabaqtın` is rejesi</i>	Tema menen tanıstırıw 1. Toptı joqarıdan tuwrı oying`a kirgiziw texnikasın jetilistiriw.</p> <p>2. Tuwrı hu`jim qılıw taktikasın u`yreti
Sabaqtın` maqseti:</b> Studentlerdin` den sawlıg`ın bekkemlew, olardıń arasında voleybol sportına qızıqsındırıw ha`m voleybol sportın rawajlandırıw	
<i>Pedagogikalıq maqsetleri tanıstırıw, tu`sindiriw, ko`rsetiw, u`yreti</i>	<i>Oqıtıw ha`reketlerinin` na`tiyjesi:</i></p> <p>1. Toptı joqarıdan tuwrı oying`a kirgiziw texnikasın jetilistiriw 2. Tuwrı hu`jim qılıw taktikasın u`yreti 3. Topsız hu`jim qılıwdı u`yreniw
<i>U`yreti</i> <i>metodı</i>	Tu`sindiredi, a`melde ko`rsetedi
<i>Oqıtıw jumısların sho`lkemlestiriw forması</i>	Frontal, toparlıq, jeke, juplıqta
<i>Oqıtıw quralları</i>	Voleybol torı, voleybol to bı, u`shpelek
<i>Oqıtıw sharayatı</i>	Taza hawada voleybol sport maydanshası, sport zal
<i>Monitoring</i>	Toptı oying`a kirgiziw ha`m eki qollap joqarıdan uzatıw, qabıl qılıw texnikasın tolıq ko`rsetip beriwine qarap bahalaw.

Oqıw sabag`ının` texnologiyalıq kartası

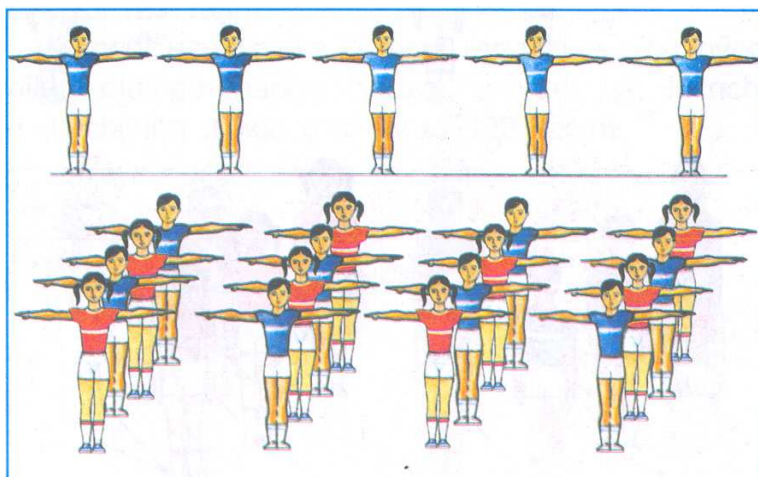
Jumıstın` basqışları, waqtı	Jumıstın` mazmunı	
	Oqıtıwshı	Talaba
1-basqış oqıw barısına kirisiw 3-5 minut	Sho`lkemlestiriw bo`limi: Topardı sapqa dizip, na`wbetshinin` ma`limlemesin qabıllaw, jurnal boyınsha barlaw, o`tiletuğ`ın tema menen tanıstırıw Talabalardıń dıqqatlılıg`ın ayadarıw ushın burılıw buyırıqların beriw. a`stelik penen juwırıwğ`a o`tiw.	Tın`laydı, orınlaydı
2-basqış Tayarlıq bo`lim UDShSh 20, 25 minut	Studentlerdin` organizmin shınıqtırıp sabaqtın` tiykarg`ı bo`limine tayarlaw.	Tın`laydı, Orınlaydı, U`yrenedi
	DJTT qollardı belge qoyıp bastı aylandırıw: 1-2-3-4 on` ta`repke, 1-2-3-4 shep ta`repke 8-10 ret	Gewdeni tik uslap turıw
	DJTT qollar iyinde: 1-2-3-4 aldığ`a aylandırıw; 1-2-3-4- artqa aylandırıw; 10-12 ret	Erkin dem alıw
	DJTT ayaqlar iyin ken`liginde qollar ko`kirek aldında shıg`anaqtan bu`gilgen 8-10 ret	
	DJTT qollar jelkede ayaq iyin ken`liginde 1-2 shep tamang`a gewdeni burıw, 3-4 on` tamang`a burıw; 6-8 ret	Erkin dem alıw
	DJTT qollar belde ayaqlar ken`irek qoyılğ`an 1-2-3 gewdeni aldığ`a burıw; 4 da`slepki jag`dayğ`a qaytıw; 6-8 ret	Dizeni bu`kpey
	DJTT qollar aldığ`a sozilğ`an ayaq iyin ken`liginde 1 on`	Gewdeni tik uslaw

	ayaqqa shep qolg`a; 2. DJ 3. shep ayaq on` qolg`a, 4. DJ qaytıw 6-8 ret	
	DJTT qollar belde 1. ayaq ushına otırıw qollar aldıg`a sozilg`an; 2 DJ qaytıw; 3 ayaq ushına otırıp turıw; 4 DJ qaytıw 6-8 ret	Gewdeni tik uslap qoldı du`ziw bolıw kerek
	DJTT qollar belde 1 on` ayaqta 10 ret; 2 shep ayaqta 10 ret; 3 eki ayaqta sekiriw 20 ret	Ayaqtın` ushında
	ARNAWLI SHINIG`IWLAR</b> A) ma`kidey juwırıw; B) tez pa`t penen juwırıw; V) toptı joqarıdan bir-birewge uzatıw; G) to`mennен eki qollap qabıllaw;	Orınlaydı U`yrenedi
3-basqısh tiykarg`ı bo`lim 40-45 minut	3.1. Toptı joqarıdan tuwrı oying`a kirgiziw ha`m hu`jim qılıw texnikasın u`yretiw haqqında tu`sinik beriw: a) Toptı joqarıdan tuwrı oying`a kirgiziwdi jetilistiriw; b) qaptaldan, to`mennен tuwrı oying`a kirgiziwdi jetilistiriw 3.2. Tuwrı hu`jim qılıw taktikasın u`yretiw: a) topsız hu`jim qılıwdı u`yretiw; b) tuwrı hu`jim qılıw taktikasın u`yretiw 3.3. Oyin waqtında toptı tuwrı oying`a kirgiziw ha`m hu`jim qılıwdı jeke, juplıqta u`yreniw;	tu`sindiriw orınlaydı jeke juplıqta orınlaydı
4-basqısh juwmaqlawshı 5-10 minut	4. 1. o`tilgen temanı talıqlaw studentlerdin` dıqqatın ja`mlestiriw 4.2. Sabaq waqtında studentlerdin` ko`rsetken jetiskenliklerin keltirip o`tiw, ketken qa`te-kemshiliklerdi du`zetiw 4.3. o`z betinshe shug`ıllanıw ushın ko`rsetpeler beriw (tezlikti, sekiriwshen`likti, epshillikti rawajlandırıwshı shınıg`ıwları beriw)	Talıqlaydı Tu`sindiriw O`z betinshe orınlaydı

1-qosımsha



2-qosımsha



3-qosimsha

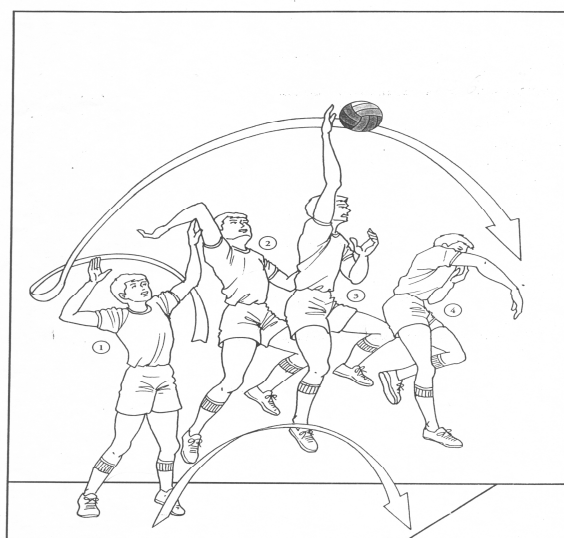
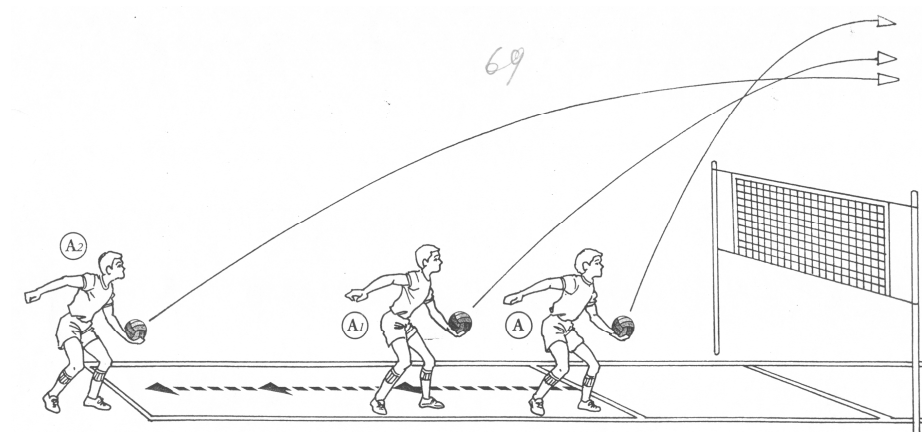


Fig. 5b

Penang Volleyball Association

10-sabaq

**Tema: Voleybol 1. Toptı to'mennen, qaptaldan oying'a kirgiziw texnikasını jetilistiriw.
2. Oyun waqtında qorg'anıw taktikasın u'yretiwi**

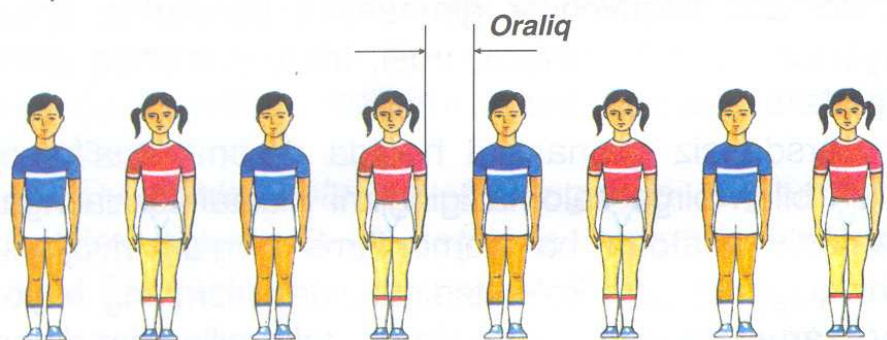
Sabaq o'tiw waqtı: 2 saat	
<i>a'meliy sabaqtın`is rejesi</i>	O'tiletug`ın tema menen tanıstırıw 1. Toptı to'mennen, qaptaldan oying'a kirgiziw texnikasını jetilistiriw. 2. Oyun waqtında qorg'anıw taktikasın bahalaw
Sabaqtın`maqseti:</b> Studentlerdin`den sawlıg`ın bekkemlew, olardı tezlikke, shaqqanlıqqa, epshilikke u'yretiwi, voleybol oyınına qızıqtırıw ha'm voleybol sportın rawajlandırıw	
<i>Pedagogikalıq maqsetleri tanıstırıw, tu`sindiriw, ko`rsetiw, u'yretiwi</i>	<i>Oqıtıw ha`reketlerinin`na`tiyjesi:</i> 1. Toptı to'mennen, qaptaldan oying'a kirgiziw texnikasını jetilistiriw: a) toptı to'mennen oying'a kirgiziw; b) toptı qaptaldan ku`sh penen oying'a kirgiziw; 2. Oyun waqtında qorg'anıw taktikasın u'yreniw: a) birinshi komanda 2-zonadan hu`jim qılğ'an waqıtta qarsılas komandanın` 3-4 yamasa 3,2 zonadag`ı oyınshı tosıq qoyıwı kerek; b) 6,4,5,2 ha'm 1 qorg'anıw ushın o`zinin` zonasında tayar turıw kerek;
<i>U'yretiwi metodı</i>	Tu`sindiriw, a`melde ko`rsetiw
<i>Oqıtıw jumısların sho`lkemlestiriw forması</i>	Frontal, toparlıq, jeke, juplıqta
<i>Oqıtıw quralları</i>	Voleybol torı, voleybol to bı, u`shpelek
<i>Oqıtıw sharayatı</i>	voleybol sport maydanshası, sport zal
<i>Monitoring</i>	Toptı to'mennen, qaptaldan oying'a kirgiziw ha'm qorg'anıw taktikasın u'yreniwine qarap bahalaw

Oqıw sabag`ının`texnologiyalıq kartası

Jumıstın`basqışları, waqtı	Jumıstın`mazmunı	
	Oqıtıwshı	Talaba
1-basqış oqıw barısına kirisiw 3-5 minut	Sho`lkemlestiriw bo`limi: Topardı sapqa dizip, na`wbetshinin`ma`limlemesin qabıllaw, jurnal boyınsha barlaw, o'tiletug`ın tema menen tanıstırıw. Toparg'a burılıw komandaların berip talabalardıń dıqqatlılıg`ın anıqlaw, topardı a`stelik penen juwırıwıg'a o'tiw.	Tın`laydı, U`yrenedi Orınlaydı
2-basqış Tayarlıq bo`lim UDShSh	Studentlerdin`organizmin shınıqtırıw sabaqtın`tiykarg`ı bo`limine tayarlaw.	Tın`laydı, Orınlaydı, U`yrenedi
	DJTT qollardı belge qoyıp bastı aylandırıw: 1-2-3-4 on`ta`repke, 1-2-3-4 shep ta`repke 8-10 ret	Gewdeni tik uslap turıw
	DJTT qollar iyinde: 1-2-3-4 aldığ'a aylandırıw; 1-2-3-4- artqa aylandırıw; 10-12 ret	Erkin dem alıw
	DJTT ayaqlar iyin ken`liginde qollar ko`kirek aldında shıg`anaqtan bu`gilgen 8-10 ret	
	DJTT qollar jelkede ayaq iyin ken`liginde 1-2 shep tamang`a gewdeni buriw, 3-4 on` tamang`a buriw; 6-8 ret	Erkin dem alıw
	DJTT qollar belde ayaqlar ken`irek qoyılğ'an	Dizeni bu`kpey

20, 25 minut	1-2-3 gewdeni aldığ`a burıw; 4 da`slepki jag`dayg`a qaytıw; 6-8 ret	
	DJTT qollar aldığ`a sozılğ`an ayaq iyin ken`liginde 1 on` ayaqqa shep qolg`a; 2. DJ 3. shep ayaq on` qolg`a, 4. DJ qaytıw 6-8 ret	Gewdeni tik uslaw
	DJTT qollar belde 1. ayaq ushına otırıw qollar aldığ`a sozılğ`an; 2 DJ qaytıw; 3 ayaq ushına otırıp turıw; 4 DJ qaytıw 6-8 ret	Gewdeni tik uslap qoldı du`ziw bolıw kerek
	DJTT qollar belde 1 on` ayaqta 10 ret; 2 shep ayaqta 10 ret; 3 eki ayaqta sekiriw 20 ret	Ayaqtın` ushında
	ARNAWLI SHINIG`IWLAR</b></p> <p>A) Toptı joqarıdan bir-birewge uzatıw;</p> <p>B) Toptı tuwrı oying`a kirgiziw; V) Topsız imitatsiya qılıw; G) Topsız blok qoyıw	Shaqqanlıqqa epshillikke u`yretedi
3-basqış tiykarg`ı bo`lim 40-45 minut	3.1. Toptı to`mennen, qaptaldan oying`a kirgiziw texnikasın jetilistiriw: a) toptı to`mennen oying`a kirgiziwdi jetilistiriw; b) toptı qaptaldan ku`sh penen oying`a kirgiziwdi jetilistiriw; 3.2. Oyin waqtında qorg`anıw taktikasın u`yreniw: a) birinshi komanda 2-zonadan hu`jim qılğ`an waqıtta qarsılas komandanın` 3-4 yamasa 3,2 zonadan oynshı tosıq qoyıwdı u`yretiw; b) 6,4,5,2 ha`m 1 qorg`anıw ushın o`zinin zonasında tayar turıwın u`yretiw 3.3. Oyin waqtında qorg`anıw taktikasın u`yreniw	u`yrenedi</p> <p>orınlaydı tu`sindiredi ko`rsetedi orınlaydı
4-basqış juwmaqlawshı 5-10 minut	4. 1. o`tilgen tema boyınsha studentlerdin` dıqqatın ja`mlestirip sabaqtı talıqlaw</p> <p>4.2. Sabaq waqtında studentlerdin` jetiskenliklerin ayrıqsha bahalaw, ketken qa`te-kemshiliklerin du`zetiw 4.3. o`z betinshe shug`ıllanıw ushın ko`rsetpeler beriw	Talıqlaydı bahalaw O`z betinshe orınlaydı

1-qosımsha



11-sabaq

Tema: Voleybol 1. Tosıq qoyıw texnikasın u`yretiw

2. Jeke ha`m topar bolıp tosıq qoyıw texnikasın bekkemlew usılların jetilistiriw

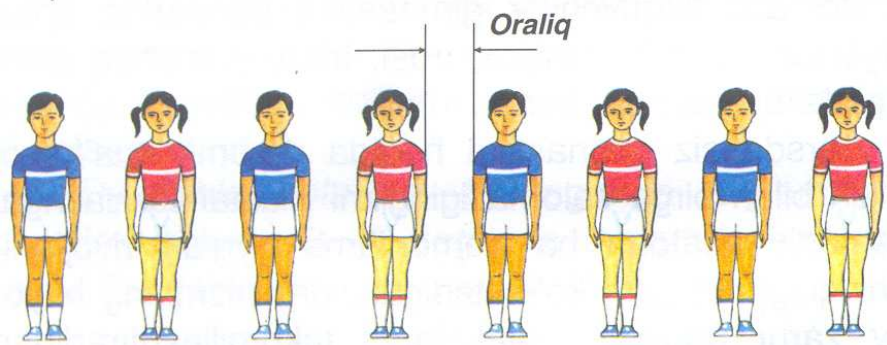
Sabaq o`tiw waqtı: 2 saat	
<i>a`meliy sabaqtın` is rejesi</i>	1. o`tilewug`ın temanı xabarlaw 2. Tosıq qoyıw qag`ıydaları 3. Tosıq qoyıw texnikasın bahalaw
Sabaqtın` maqseti:</b> Talabalardı voleybol oyınına qızıg`ıwshılıg`ın arttırıw, olardı shaqqanlıqqa, epshillikke, tezlikke ta`rbiyalaw	
<i>Pedagogikalıq maqsetleri tanıtıwıw, tu`sindiriw, ko`rsetiw, u`yretiw</i>	<i>Oqıtıw ha`reketlerinin` na`tiyjesi:</i> Tosıq qoyıw texnikasın u`yretiw: a) setka baylap ha`reket etiw; b) tordı boylap 2,3,4 zonalardan tosıq qoyıw texnikasın u`yretiw.
<i>U`yretiw metodı</i>	a`meliy
<i>Oqıtıw jumısların sho`lkemlestiriw forması</i>	Frontal, toparlıq, jeke, juplıq
<i>Oqıtıw quralları</i>	Voleybol torı, voleybol to bı, u`shpelek
<i>Oqıtıw sharayatı</i>	Taza hawada voleybol sport maydanshası, sport zal
<i>Monitoring</i>	Tosıq qoyıw texnikasın tolıq ko`rsetip beriwine qarap bahalaw

Oqıw sabag`ının` texnologiyalıq kartası

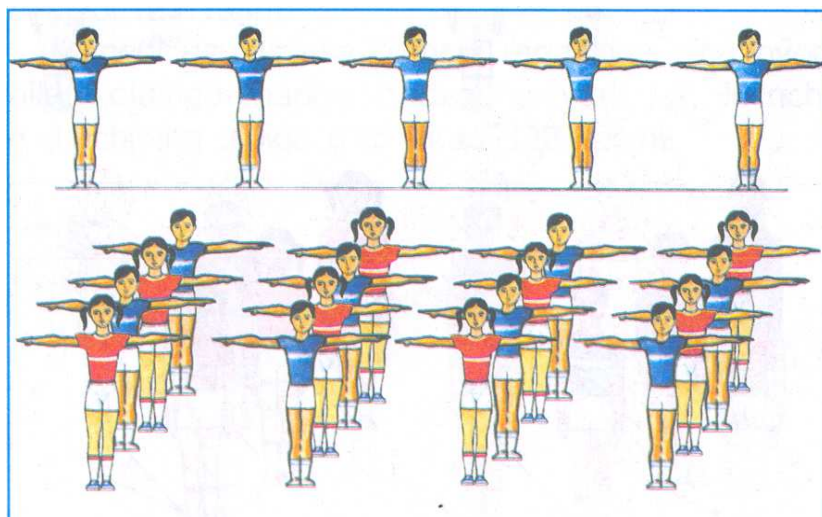
Jumıstın` basqıshları, waqtı	Jumıstın` mazmunı	
	Oqıtıwshı	Talaba
1-basqısh oqıw barısına kirisiw 3-5 minut	<u>Sho`lkemlestiriw:</u> Topardı sapqa dizip, na`wbetshinin` ma`limlemesin qabıllaw, jurnal boyınsha barlaw, o`tilewug`ın tema menen tanıtıwıw, toparg`a burılıw komandaların berip talabalardıń dıqqatlılıg`ın anıqlaw. Topardı zal boylap a`stelik penen juwırıwıg`a o`tiw	Tın`laydı, u`yrenedi orınlaydı
2-basqısh Tayarlıq bo`lim UDShSh 20, 25 minut	Talabalardıń organizmin sabaqtın` tiykarg`ı bo`limine tayarlaw	Topardı 4 qatarg`a bo`lip UDSh menen shınıqtırıw Ko`rsetedi Orınlaydı
	Ha`rekette qollardı qaptalg`a sozıp, artqa aldıg`a aylandırıw 10-12 ret	Qollardı o`z ko`sherinde tolıq aylandırıw
	Ha`r qa`demde on` qol joqarıda, shep qol qaptalda ha`r qa`demde qollardı almasırıp sermew 10-12 ret	Shıg`anaqtı tuwrı uslaw
	Ha`r qa`demde gewdeni on`g`a shepke burıw 8-10 ret	Gewdeni tolıq burıw
	Ha`r qa`demde shep ayaqtı aldıg`a kerip dizeni bu`gip qoyıp eki qollap to`mennan qabıllaw texnikasın topsız orınlaw	
	Ha`r qademde gewdeni aldıg`a burıw qoldı ayaq ushına tiygiziw 8-10 ret	Shınıg`ıwdı durıs orınlaw
	Qollardı belge qoyıp yarım otırıp ju`riw 10 metr	Deneni tuwrı tutıw

	Toliq otirip ju`riw qollar jelkede 10 metr	Toliq orınlaw
	Otirip sekirip ju`riw 10 metr	Durıs orınlaw
	Arnawlı shınıg`ıwlar	
	Ma`kidey juwırıw 2-3 m	Tezlikti
	Tez pa`t penen juwırıw 2-3 m	Shıdamlılıqtı
	Toptı joqarıdan bir-birewge uzatıw 2-3 m	Epshillikti
	To`mennnen eki qollap qabıllaw	Rawajlandırıw
3-basqısh tiykarg`ı bo`lim 40-45 minut	1. Tosıq qoyıw texnikasın u`yretiw haqqında tu`sinik beriw:	Jeke ha`m juplıqta orınlaydı
	a) Toptı eki qollap joqarıdan uzatıw texnikasın ta`kirarlaw 5 minut	Juplıq
	b) Toptı joqarıdan ha`m to`mennnen oying`a kirgiziw texnikasın jetilistiriw 5 minut	Jeke
	2. Topqa tosıq qoyıw:	Jeke ha`m toparlıq a`melde orınlaydı
4-basqısh juwmaqlawshı 5-10 minut	a) jeke 5 minut	
	b) toparlıq 5 minut	
	3. Eki ta`repleme oqıw oyını	
	Oyın waqtında tosıq qoyıwdı jeke ha`m juplıqta u`yreniw	Komandalıq orınlaydı
	o`tilgen temanı juwmaqlaw	
	tema boyınsha en` a`hmiyetlisine studentlerdin` dıqqatın awdarıw.	Tın`laydı
	Topardag`ı ayırım studentlerdin` jetiskenliklerin tu`sindirip o`tip o`z-o`zin bahalaw. o`tilgen temanı studentler arasında talıqlaw.	
	Studentlerdin` da`slepki jag`dayına qaytıw shınıg`ıwların beriw ha`m studentlerge o`z betinshe u`yde arqanda sekiriw, makisiman juwırıw shınıg`ıwların beriw	U`yde o`z betinshe orınlaydı

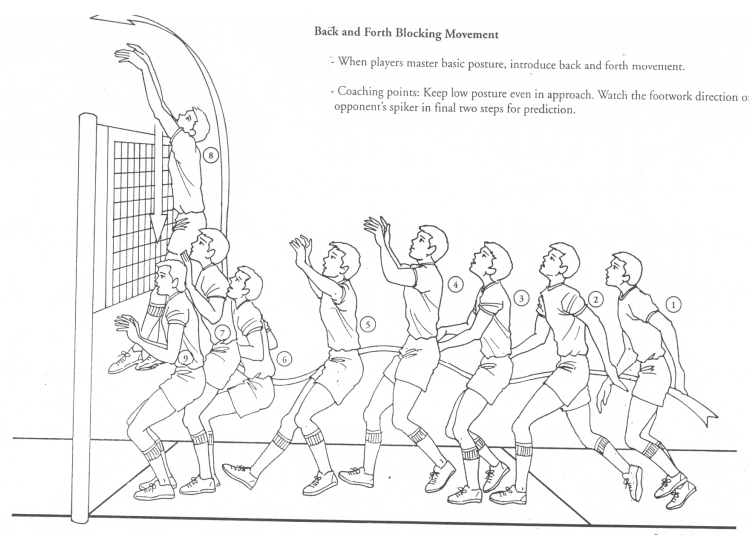
1-qosımsha



2-qosımsha



3-qosimsha



12-sabaq

Tema: Qol tobi: 1. Ja`rima tobin alıwdı jetilistiriw.
2. Eki ta`repleme oyn sho`lkemlestiriw

Sabaq o`tiw waqtı: 2 saat	
<i>a`meliy sabaqtın` is rejesi</i>	1. O`tiletug`ın temanı xabarlaw 2. 7 metrlik ja`rima tobin alıw texnikasın jetilistiriw. 3. Eki ta`repleme oyn waqtında texnik ha`m taktik Kemshiliklerin jetilistiriw
Sabaqtın` maqseti:</b> Studentlerdi shaqqanlıqqa, epshillikke, tezlikke, sekiriwshen`likke u`yretiw. Studentler arasında basketbol sportın rawajlandırıw, olardı qızıqtırıw, den sawlıg`ın bekkemlew, bir-biri menen tig`ız baylanısta bolıw.	
<i>Pedagogikalıq maqsetleri tanıstırıw, tu`sindiriw, ko`rsetiw, u`yretiw</i>	<i>Oqıtıw ha`reketlerinin` na`tiyjesi:</i> a) 7 metrlik ja`rima tobin alıw texnikasın u`yretiw b) Eki ta`repleme oyn waqtında texnik ha`m taktik kemshiliklerin jetilistiriw
<i>U`yretiw metodı</i>	tu`sindiriw, a`meliy ko`rsetiw
<i>Oqıtıw jumısların sho`lkemlestiriw forması</i>	Frontal, toparlıq, jeke, juplıqta
<i>Oqıtıw quralları</i>	Qol tobi, waqt o`lshegish, u`shpelek
<i>Oqıtıw sharayatı</i>	Taza hawada basketbol sport maydanshası, sport zal
<i>Monitoring</i>	Ha`rekette toptı alıp ju`riw, qaqshıp alıw ha`m uzatıw texnikasın durıs orınlawına ha`m belgilengen waqt ko`rsetkishine qarap bahalaw

Oqıw sabag`ının` texnologiyalıq kartası

Jumıstın` basqıshları, waqtı	Jumıstın` mazmunı	
	Oqıtıwshı	Talaba
1-basqısh oqıw barısına kirisiw 3-5 minut	Sho`lkemlestiriw:</b> Topardı bir sapqa diziw, na`wbetshinin` ma`limlemesin qabıllaw, jurnal boyınsha barlaw, o`tiletug`ın taza tema menen tanıstırıw. Toparg`a burılıw buyırıqların berip talabalardıń dıqqatlılıg`ın anıqlaw, a`stelik penen juwırıwg`a o`tiw.	Tın`laydı, u`yrenedi ornılaydı
2-basqısh Tayarlıq bo`lim UDShSh	Studentlerdi organizmin shınıqtırıp sabaqtın` tiykarg`ı bo`limine tayarlaw	Topardı 3 yamasa 4 qatarg`a bo`lip UDSh menen shınıqtırıw Ko`rsetedi Ornılaydı
	Juwırıp baratırıp on` qol joqarında shep qol to`mende 1-2 qollardı artqa sermew 3-4 qollardı almastırıp artqa sermew 8-10 ret	
	Qollar joqarında barmaqlar ayqasqan ha`r qademde qollardı artqa sermep ko`kirek alding`a shıg`arılğ`an. 6-8 ret	
	Qollar ko`kirek aldında shıg`anaqtan bu`gilgen	

20, 25 minut	1-2 shıg`anaqtı artqa sermew 3-4 shep qaptalg`a qollardı jayıp sermew 1-2 on` qaptalg`a qollardı jayıp sermew 6-8 ret	
	Qollar belde ha`r adımda ayaqlar alding`a sozılıp ju`riw 1-shep ayaq, 2- DJ, 3-on` ayaq, 4- DJ 8-10 ret	
	Shep ayaqtı alding`a sozıp dizeni bu`gip qoyıw 1-shep ayaqtı, 2-on` ayaqtı 8-10 ret	
	Ju`rip baratırıp gewdeni on`g`a, shepke burıw 2-3 ret	
	Qollar jelkede tolıq eki ayaqta otırıp 18 m b/b enine ju`riw, uzınına turıp ju`riw 3-4 ret	
	a`stelik penen juwırıw bir aylanba juwırıp ju`riwge o`tiw a) ma`kidey juwırıw qol tobtı maydanshasın boylap 3-4 m ta`kirarlaw; b) otırıp alding`a sekirip juwırıw 28 m 3 ret ta`kirarlaw; v) tez pa`t penen juwırıw qol tobtı maydanın` qaptal sızıg`ı boylap; g) jılan izi juwırıw, mu`yeshten-mu`yeshke 2 ret; d) juwırıp toqtap, burılıp juwırıwlar u`shpelek dawısı berilgennen keyin	
	Arnawlı shınıg`ıwlar A) ortasha tik turıw jag`dayı B) jaydan jayg`a jılıw V) on` ha`m shep qaptalg`a jılıw G) juwırıw, toqtaw	tezlikti shıdamlılıqtı epshillikti rawajlandırıw
3-basqış tiykarg`ı bo`lim 40-45 minut	7 metrlik sızıqta turıp aldığ`ı ayaqtı qozg`altıp da`rwazag`a urıw Jerletip urıw Tobtı sekirtip urıw On` ha`m shep qaptalg`a urıw Eki ta`repleme oyın waqtında texnik ha`m taktik Kemshiliklerin jetilistiriw	Jeke izbe-izlikte izbe-izlikte orınlaydı
4-basqış juwmaqlawshı 5-10 minut	4.1. o`tilgen sabaq boyınsha juwmaq shıg`arıw, studentlerdin` dıqqatın tiykarg`ı ma`selelerge ja`mlestiriw. Sabaq waqtında studentlerdin` jetiskenliklerin keltirip o`tiw. 4.2. o`tilgen sabaqtı talıqlaw 4.3. Studentlerdin` da`slepki jag`dayına qaytıw shınıg`ıwları menen shınıqtırıw u`yge tapsırma o`z betinshe shug`ıllanıw ushın tezlikti sekiriwshen`likti rawajlandırıw.	Tın`laydı

13-sabaq

Tema: Qol tobi: 1. Hu`jim ha`m qorg`anıw texnikasın u`yretiw.
2. Eki ta`repleme oyun sho`lkemlestiriw

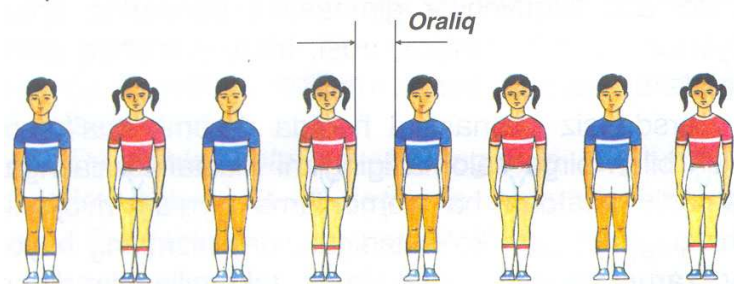
Sabaq o`tiw waqtı: 2 saat	
<i>a`meliy sabaqtın` is rejesi</i>	1. O`tiletug`ın temanı xabarlaw 2. Hu`jim ha`m qorg`anıw texnikasın u`yretiw. 3. Eki ta`repleme oyun waqtında texnik ha`m taktik Kemshiliklerin jetilistiriw
Sabaqtın` maqseti:</b> Studentlerdi shaqqanlıqqa, epshillikke, tezlikke, sekiriwshen`likke u`yretiw. Studentler arasında basketbol sportın rawajlandırıw, olardı qızıqtırıw, den sawlıg`ın bekkemlew, bir-biri menen tıg`ız baylanısta bolıw.	
<i>Pedagogikalıq maqsetleri tanıstırıw, tu`sindiriw, ko`rsetiw, u`yretiw</i>	<i>Oqıtıw ha`reketlerinin` na`tiyjesi:</i> a) Hu`jim ha`m qorg`anıw texnikasın u`yretiw b) Eki ta`repleme oyun waqtında texnik ha`m taktik kemshiliklerin jetilistiriw
<i>U`yretiw metodı</i>	tu`sindiriw, a`meliy ko`rsetiw
<i>Oqıtıw jumısların sho`lkemlestiriw forması</i>	Frontal, toparlıq, jeke, juplıqta
<i>Oqıtıw quralları</i>	Qol tobi, waqt o`lshegish, u`shpelek
<i>Oqıtıw sharayatı</i>	Taza hawada basketbol sport maydanshası, sport zal
<i>Monitoring</i>	Ha`rekette toptı alıp ju`riw, qaqshıp alıw ha`m uzatıw texnikasın durıs orınlawına ha`m belgilengen waqt ko`rsetkishine qarap bahalaw

Oqıw sabag`ının` texnologiyalıq kartası

Jumistın` basqışları, waqtı	Jumistın` mazmunı	
	Oqıtıwshı	Talaba
1-basqış oqıw barısına kirisiw 3-5 minut	Sho`lkemlestiriw:</b> Topardı bir sapqa diziw, na`wbetshinin` ma`limlemesin qabıllaw, jurnal boyınsha barlaw, o`tiletug`ın taza tema menen tanıstırıw. Toparg`a burılıw buyırıqların berip talabalardıń dıqqatlılıg`ın anıqlaw, a`stelik penen juwırıwıg`a o`tiw.	Tın`laydı, u`yrenedi orınlaydı
2-basqış Tayarlıq bo`lim UDShSh 20, 25 minut	Studentlerdi organizmin shınıqtırıp sabaqtın` tiykarg`ı bo`limine tayarlaw	Topardı 3 yamasa 4 qatarg`a bo`lip UDSh menen shınıqtırıw Ko`rsetedi Orınlaydı
	Juwrıp baratırıp on` qol joqarıda shep qol to`mende 1-2 qollardı artqa sermew 3-4 qollardı almastırıp artqa sermew 8-10 ret	
	Qollar joqarıda barmaqlar ayqasqan ha`r qademde qollardı artqa sermep ko`kirek alding`a shıg`arılğ`an. 6-8 ret	
	Qollar ko`kirek aldında shıg`anaqtan bu`gilgen 1-2 shıg`anaqtı artqa sermew 3-4 shep qaptalg`a qollardı jayıp sermew 1-2 on` qaptalg`a qollardı jayıp sermew 6-8 ret	

	Qollar belde ha`r adımda ayaqlar alding`a sozılıp ju`riw 1-shep ayaq, 2- DJ, 3-on` ayaq, 4- DJ 8-10 ret	
	Shep ayaqtı alding`a sozıp dizeni bu`gip qoyıw 1-shep ayaqtı, 2-on` ayaqtı 8-10 ret	
	Ju`rip baratırıp gewdeni on`g`a, shepke burıw 2-3 ret	
	Qollar jelkede tolıq eki ayaqta otırıp 18 m b/b enine ju`riw, uzınına turıp ju`riw 3-4 ret	
	a`stelik penen juwırıw bir aylanba juwırıp ju`riwge o`tiw a) ma`kidey juwırıw qol to bı maydانشاسın boylap 3-4 m ta`kirarlaw; b) otırıp alding`a sekirip juwırıw 28 m 3 ret ta`kirarlaw; v) tez pa`t penen juwırıw qol to bı maydanın` qaptal sızıg`ı boylap; g) jılan izi juwırıw, mu`yeshten-mu`yeshke 2 ret; d) juwırıp toqtap, burılıp juwırıwlar u`shpelek dawısı berilgennen keyin	
	Arnawlı shınıg`ıwlar A) ortasha tik turıw jag`dayı B) jaydan jayg`a jılıw V) on` ha`m shep qaptalg`a jılıw G) juwırıw, toqtaw	tezlikti shıdamlılıqtı epshillikti rawajlandırıw
3-basqısh tiykarg`ı bo`lim 40-45 minut	Hu`jim ha`m qorg`anıw texnikasın u`yretiw A) Jeke ha`m komandalıq hu`jim ha`reketlerin u`yretiw B) Jeke ha`m komandalıq qorg`anıw ha`reketlerin u`yretiw Eki ta`repleme oyın waqtında texnik ha`m taktik Kemshiliklerin jetilistiriw	Jeke izbe-izlikte izbe-izlikte orınlaydı
4-basqısh juwmaqlawshı 5-10 minut	4.1. o`tilgen sabaq boyınsha juwmaq shıg`arıw, studentlerdin` dıqqatın tiykarg`ı ma`selelerge ja`mlestiriw. Sabaq waqtında studentlerdin` jetiskenliklerin keltirip o`tiw. 4.2. o`tilgen sabaqtı talıqlaw 4.3. Studentlerdin` da`slepki jag`dayına qaytıw shınıg`ıwları menen shınıqtırıw u`yge tapsırma o`z betinshe shug`ıllanıw ushın tezlikti sekiriwshen`likti rawajlandırıw.	Tın`laydı

1-qosımsha



14-sabaq

Tema: Futbol: 1. Toptı alıp ju`riw ha`m aldaw ha`reketlerin jetilistiriw

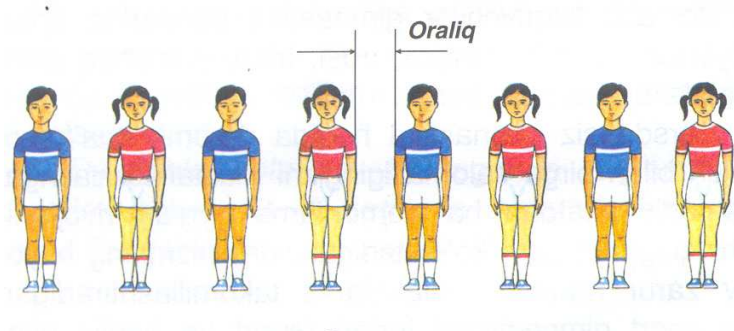
Sabaq o`tiw waqtı: 2 saat	
<i>a`meliy sabaqtın` is rejesi</i>	1. Toptı men`geriw texnikasın jetilistiriw 2. Toptı alıp ju`riw texnikasın durıs orınlawına qarap (belgilengen waqt ishinde)
Sabaqtın` maqseti:</b> studentlerdi tezlikke, shaqqanlıqqa, epshillikke, shıdamlılıqqa ta`rbiyalaw	
<i>Pedagogikalıq maqsetleri tanıstırıw, tu`sindiriw, jetkizip beriw, u`yreti w</i>	<i>Oqıtıw ha`reketlerinin` na`tiyjesi:</i> Toptı men`geriw texnikası menen tanısıw ha`m texnikalıq usıllardı jetilistiriw.
<i>U`yreti w metodı</i>	Ko`rgizbeli, ko`rsetiw, tu`sindiriw,
<i>Oqıtıw jumısların sho`lkemlestiriw forması</i>	Toparlıq, jeke, juplıqta orınlaw
<i>Oqıtıw quralları</i>	Bir neshe futbol to bı, u`shpelek, waqt o`lshegish
<i>Oqıtıw sharayatı</i>	Futbol sport maydanshası
<i>Monitoring</i>	Toptı men`geriw usıllarının` texnikalıq ko`rsetkishine qarap bahalaw

Oqıw sabag`ının` texnologiyalıq kartası

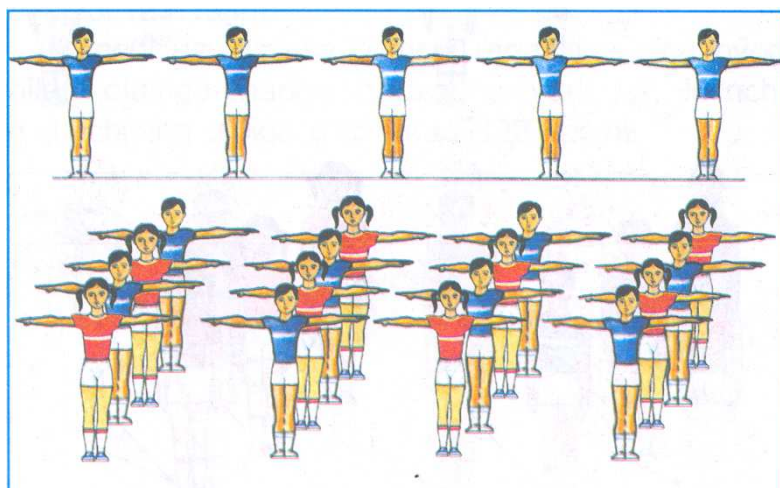
Jumıstın` basqıshları, waqtı	Jumıstın` mazmunı	
	Oqıtıwshı	Talaba
1-basqısh oqıw barısına kirisiw 3-5 minut	Sho`lkemlestiriw:</b> Topardı sapqa du`ziw, na`wbetshinin` ma`limlemesin qabıllaw, o`tile tug`ın taza tema menen tanıstırıw.	Tın`laydı, u`yrenedi orınlaydı
2-basqısh Tayarlıq bo`lim UDShSh 20, 25 minut	Studentlerdi organizmin shınıqtırıp sabaqtın` tiykarg`ı bo`limine tayarlaw	Topardı UDSh menen shınıqtırıw Ko`rsetedi Orınlaydı
	1-Qollardı qaptalg`a soziw; 2-Qollardı joqarı ko`teri w; 3-Qollardı qaptalg`a soziw; 4-DJ qaytıw 6-8 ret	
	Ha`r bir adımda qollardı awmastırıp artqa sermew 8-10 ret	
	Qollar ko`krek aldında shıg`anaqtan bu`gilgen 1-2 shıg`anaqtı artqa sermew; 3-4 qollardı jayıp sermew; 8-10 ret	
	Eki ayaqta sekirip ju`riw 15 m	
	Eki ayaqta on`g`a ha`m shepke sekirip ju`riw 20 m	
	Aldın eki ayaqta keyin to bıqtı uslap sekiriw 15 m	
	On` ayaqta ha`m shep ayaqta sekiriw 20 m	
	Otırip eki ayaqta sekiriw 15 m	
	Dizelerdi ko`terip juwırıw maydanshanın` qaptalın boylap	
3-basqısh tiykarg`ı bo`lim 40-45	Futbol to bı alıp ju`riw texnikasın jetilistiriw A) Toptın` ayaq ushında B) Ayaq ju`zinde V) Toptı ayaqtın` ishki ha`m sırtqı qaptalı menen alıp	

minut	ju`riw Aldaw ha`reket texnikasın jetilistiriw A) Toptı toqtatajaq bolıp B) On`g`a umtılp shepke ketiw Topardı eki komandag`a bo`lip o`tiw. Ha`rekette toptı alıp ju`riw jetilistiriw Topardı eki kishi toparg`a bo`lip bir-birin aldap o`tiwdi jetilistiriw	Tın`laydı juplıqta a`melde ornılaydı
4-basqış juwmaqlawshı 5-10 minut	4.1 o`tilgen tema boyınsha juwmaq jasaw ha`m sabaq waqtında texnikalıq usıllardı ayırıqsha ko`rsetken studentlerdin` jetiskenligin atap o`tiw. Studentlerdin` dıqqatın ha`m ketken qa`te-kemshiliklerdi o`z waqtında du`zetiw. 4.2. Studentlerdin` o`z betinshe jumıs tezlikti, epshillikti rawajlandırıwshı shınıg`ıwlar beriw (20-30 metrge tez pa`t penen ju`rgiziw). Studentlerdin` jetiskenliklerin bahalaw	o`tilgen tema boyınsha sabaqtı talıqlaw o`z betinshe ornılaydı

1-qosımsha



2-qosımsha



15-sabaq

Tema: Futbol: 1. 11 metrlik ja`rima ha`m ekrin ja`rima tobın alıwdı u`yretiw
2. mu`yesh tobın alıwdı u`yretiw

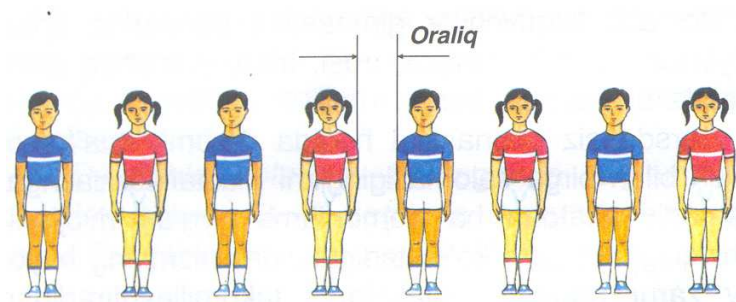
Sabaq o`tiw waqtı: 2 saat	
<i>a`meliy sabaqtın` is rejesi</i>	1. 11 metrlik ja`rima ha`m ekrin ja`rima tobın alıwdı u`yretiw 2. mu`yesh tobın alıwdı u`yretiw
Sabaqtın` maqseti:</b> studentlerdi tezlikke, shaqqanlıqqa, epshillikke, shıdamlılıqqa ta`rbiyalaw	
<i>Pedagogikalıq maqsetleri tanıstırıw, tu`sindiriw, jetkizip beriw, u`yretiw</i>	<i>Oqıtıw ha`reketlerinin` na`tiyjesi:</i> Ja`rimanı alıw ha`m mu`yesh tobın tebiw texnikası menen tanısıw ha`m texnikalıq usıllardı u`yreniw.
<i>U`yretiw metodı</i>	Ko`rgizbeli, ko`rsetiw, tu`sindiriw,
<i>Oqıtıw jumısların sho`lkemlestiriw forması</i>	Toparlıq, jeke, juplıqta orınlaw
<i>Oqıtıw quralları</i>	Bir neshe futbol to bı, u`shpelek, waqıt o`lshegish
<i>Oqıtıw sharayatı</i>	Futbol sport maydanshası
<i>Monitoring</i>	Ja`rimanı alıw ha`m mu`yesh tobın tebiw usıllarının` texnikalıq ko`rsetkishine qarap bahalaw

Oqıw sabag`ının` texnologiyalıq kartası

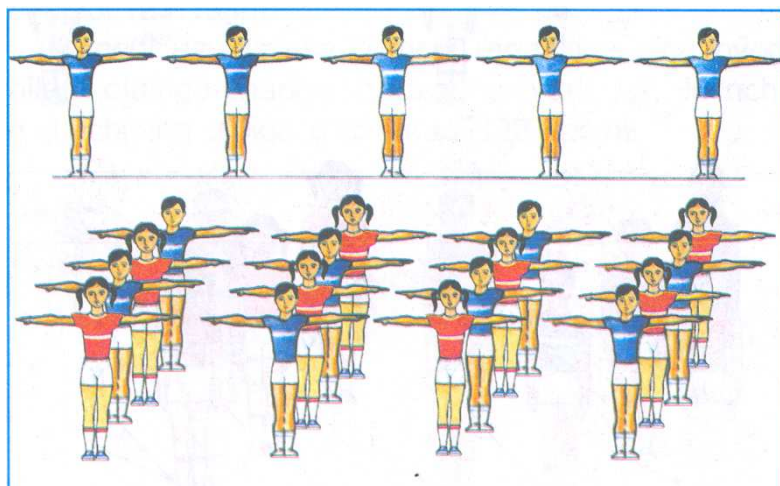
Jumıstın` basqıshları, waqtı	Jumıstın` mazmunı	
	Oqıtıwshı	Talaba
1-basqısh oqıw barısına kirisiw 3-5 minut	Sho`lkemlestiriw:</b> Topardı sapqa du`ziw, na`wbetshinin` ma`limlemesin qabıllaw, o`tilewug`ın taza tema menen tanıstırıw.	Tın`laydı, u`yrenedi orınlaydı
2-basqısh Tayarlıq bo`lim UDShSh 20, 25 minut	Studentlerdi organizmin shınıqtırıw sabaqtın` tiykarg`ı bo`limine tayarlaw	Topardı UDSh menen shınıqtırıw Ko`rsetedi Orınlaydı
	1-Qollardı qaptalg`a soziw;	
	2-Qollardı joqarı ko`teriwi; 3-Qollardı qaptalg`a soziw; 4-DJ qaytıw 6-8 ret	
	Ha`r bir adımda qollardı awmastırıw artqa sermew 8-10 ret	
	Qollar ko`kre aldında shıg`anaqtan bu`gilgen 1-2 shıg`anaqtı artqa sermew;	
	3-4 qollardı jayıp sermew; 8-10 ret	
	Eki ayaqta sekirip ju`riw 15 m	
	Eki ayaqta on`g`a ha`m shepke sekirip ju`riw 20 m	
	Aldın eki ayaqta keyin tobiqtı uslap sekiriw 15 m	
	On` ayaqta ha`m shep ayaqta sekiriw 20 m	
3-basqısh tiykarg`ı	Otırıp eki ayaqta sekiriw 15 m	
	Dizelerdi ko`terip juwırıw maydanshanın` qaptalın boylap	
	1. 11 metrlik ja`rima ha`m ekrin ja`rima tobın alıw texnikasın u`yretiw 2. mu`yesh tobın alıw texnikasın u`yretiw	Tın`laydı juplıqta

bo`lim 40-45 minut		a`melde orinlaydi
4-basqish juwmaqlawshi 5-10 minut	4.1 o`tilgen tema boyınsha juwmaq jasaw ha`m sabaq waqtında texnikalıq usıllardı ayrıqsha ko`rsetken studentlerdin` jetiskenligin atap o`tiw. Studentlerdin` diqqatın ha`m ketken qa`te-kemshiliklerdi o`z waqtında du`zetiw. 4.2. Studentlerdin` o`z betinshe jumıs tezlikti, epshillikti rawajlandırıwshi shınıg`ıwlar beriw (20-30 metrge tez pa`t penen ju`rgiziw). Studentlerdin` jetiskenliklerin bahalaw	o`tilgen tema boyınsha sabaqtı talıqlaw</p> <p>o`z betinshe orinlaydi

1-qosımsha



2-qosımsha



16-sabaq

Tema: 1. Shaxmat oyunının` taktikasi

2. Eki ta`repleme oyn sho`lkemlestiriw

Sabaq o`tiw waqti: 2 saat	
<i>a`meliy sabaqtın` is rejesi</i>	Tema menen tanıstırıw 1. Shaxmat doskası ha`m taslardıń jaylasıw ta`rtibin jetilistiriw 2. Shaxmattın` tasları ha`m ju`riw mu`mkinshiliklerin jetilistiriw 3 Rokirovka 4. Eki ta`repleme oyn sho`lkemlestiriw
Sabaqtın` maqseti:</b> Talabalardıń den sawlıg`ın bekkemlew, oylaw uqıbı, tezlikke, shaqqanlıqqa, epshilikke shaxmat sportına rawajlandırıw.	
<i>Pedagogikalıq maqsetleri tanıstırıw, tu`sindiriw, ko`rsetiw, u`yreti</i>	<p><i>Oqıtw ha`reketlerinin` na`tiyjesi:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Oyn ornı ha`m oyn quralları menen tanıstırıwdı jetilistiriw a) Oyn qag`ıydası ha`m komandag`a bo`liniwdi u`yreniwdi jetilistiriw</li> <li>b) hu`jimgе o`tiw qorg`anıw texnikasın jetilistiriw
<i>U`yreti metodı</i>	Tu`sindiriw, a`melde ko`rsetiw
<i>Oqıtw jumısların sho`lkemlestiriw forması</i>	Frontal, toparlıq, jeke,
<i>Oqıtw quralları</i>	Shaxmat taxtashası
<i>Oqıtw sharayatı</i>	Sport zal, auditoriya
<i>Monitoring</i>	Ulıwma oyn ta`rtibin men`geriw texnikasına qarap

Oqıw sabag`ının` texnologiyalıq kartası

Jumıstın` basqışları, waqtı	Jumıstın` mazmunı	
	Oqıtwshı	Talaba
1-basqış oqıw barısına kirisiw 3-5 minut	Sho`lkemlestiriw:</b> Talabalardı sapqa diziw, sa`lemlesiw, na`wbetshinin` ma`limlemesin qabıllaw, jurnal boyınsha barlaw, o`tiletuğ`ın tema menen tanıstırıw. Topardı ong`a, shepke, arqag`a burılıw buyırıqların berip talabalardıń dıqqatın anıqlaw. a`stelik penen juwırıwg`a o`tiw.	Tın`laydı, u`yrenedi orınlaydı
2-basqış Tayarlıq bo`lim UDShSh 20, 25 minut	Studentlerdi organizmin shınıqtırıp sabaqtın` tiykarg`ı bo`limine tayarlaw. Topardı shen`ber boylap jaylastırıp UDSh menen shınıqtırıw	Ko`rsetedi Orınlaydı
	DJTT ayaq iyin ken`liginde qollar belde 1-2-3-4 bastı on` ta`repke aylandırıw; 1-2-3-4 bastı shep ta`repke aylandırıw; 8-10 ret	
	DJTT ayaq iyin ken`liginde qollar iyyinde aldıg`a, artqa aylandırıw, 1-2 artqa aylandırıw; 3-4 aldıg`a aylandırıw; 8-10 ret	
	DJTT ayaq iyin ken`liginde ashılğ`an, qollar belde; 1-2 on` ta`repke gewdeni buriw; 3-4 shep ta`repke gewdeni buriw; 6-8 ret	
	DJTT ayaqlardı ken`irek ashıp qollar qaptalda sozılğ`an shep ayaqtı aldıg`a sermew, on` qol shep ayaqqa tiyiw, on` ayaqtı aldıg`a sermew, shep qol on` ayaqqa tiyiw; 6-8 ret	
	DJTT qollar belde ayaq ortasha ashılğ`an jag`dayda gewdeni aldıg`a bu`giliw, qollardı ayaq ushına tiygiziw; 1-	

	shep ayaq ushında, 2-ortag`a polg`a; 3-on` ayaq ushında, 4-arqa`g`a shalqayıw; 6-8 ret	
	DJ qollar belde, ayaq iyin ken`liginde ashılǵ`an otırıw turıw otırg`anda qollar aldıda; 1-otırıw, 2-DJ, 3-otırıw, 4-DJ 6-8 ret	
	DJTT qollar qaptalda 1-otıradı, 2-qoldı jerge tirep ayaqtı artqa sermep taslaw, 3-qayta otırıw, 4-DJ 6-8 ret	
	DJ qollar belde eki ayaqta sekiriw 6-8 ret	
	Arnawlı shınıǵ`ıwlar	
	1. ma`kidey juwırıw; 2. tez pa`t penen juwırıw; 3. signal boyınsha toqtaw, shepke burılıw, on` ayaqta adım atıw, shep ayaqtı qosıw ha`m joqarıg`a sekiriw	Shıdamlılıq, tezlik, sekiriwshen`likti orınladı
3-basqısh tiykarg`ı bo`lim 40-45 minut	3.1. Oyin qag`ıydası ha`m komandag`a bo`liniw haqqında tu`sinigin jetilistiriw a) Shaxmat oyınının` oynaw sheberligin jetilistiriw b) Shaxmat doskası ha`m taslardin` jaylasıw ta`rtibin jetilistiriw v). Shaxmattın` tasları ha`m ju`riw mu`mkinshiliklerin u`yretiwdi jetilistiriw g). Rokirovka 3.2. Eki ta`repleme oyun sho`lkemlestiriw A) Eki ta`repleme oyun waqtında texnik ha`m taktik kemshiliklerdi du`zetiw	Tın`laydı, jeke izbe-iz orınladı  u`yrenedi Orınladı
4-basqısh juwmaqlawshı 5-10 minut	4.1. o`tilgen tema boyınsha juwmaq shıg`arıw studentlerdin` dıqqatın tiykarg`ı ma`selelerge ja`mlestiriw. 4.2. Studentlerdin` sabaq barısında erisken jetiskenliklerin atap o`tiw. Ketken ayırım qa`telerdi tu`sindiriw. Studentlerdin` shaxmat oyınında texnikalıq usılların orınlawına qarap bahalaw. 4.3. Studentlerdin` da`slepki jag`dayına qaytıw ushın dem alıp shıg`arıw shınıǵ`ıwların beriw. o`z betinshe u`yge tapsırma.	Tın`laydı talıqlaydı tın`laydı Orınladı O`z betinshe orınladı

17-sabaq
Tema: 1. Shashka oyunının` taktikasi
2. Eki ta`repleme oyun sho`lkemlestiriw

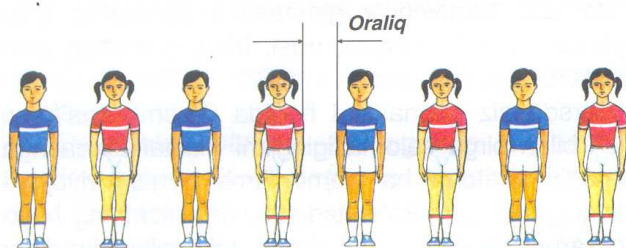
Sabaq o`tiw waqti: 2 saat	
<i>a`meliy sabaqtın` is rejesi</i>	Tema menen tanıstırıw 1. Shashka doskası ha`m taslardıń jaylasıw ta`rtibin jetilistiriw 2. Shashkanın` tasları ha`m damka ju`riw mu`mkinshiliklerin tu`sindiriwdi jetilistiriw 3. Eki ta`repleme oyun sho`lkemlestiriw
Sabaqtın` maqseti:</b> Talabalardıń den sawlıg`ın bekkemlew, oylaw uqıbı, tezlikke, shaqqanlıqqa, epshilikke shaxmat sportına rawajlandırıw.	
<i>Pedagogikalıq maqsetleri tanıstırıw, tu`sindiriw, ko`rsetiw, u`yreti w</i>	<i>Oqıtw ha`reketlerinin` na`tiyjesi:</i> 1. Oyun ornı ha`m oyun quralları menen tanıstırıwdı jetilistiriw a) Oyun qag`ıydası ha`m komandag`a bo`liniwdi jetilistiriw; b) hu`jimge o`tiw, hu`jimnen qorg`anıw
<i>U`yreti w metodi</i>	Tu`sindiriw, a`melde ko`rsetiw
<i>Oqıtw jumısların sho`lkemlestiriw forması</i>	Frontal, toparlıq, jeke,
<i>Oqıtw quralları</i>	Shashka taxtashası
<i>Oqıtw sharayatı</i>	Sport zal, auditoriya
<i>Monitoring</i>	Ulıwma oyun ta`rtibin men`geriw texnikasına qarap

Oqıw sabag`ının` texnologiyalıq kartası

Jumıstın` basqıshları, waqtı	Jumıstın` mazmunı	
	Oqıtwshı	Talaba
1-basqısh oqıw barısına kirisiw 3-5 minut	Sho`lkemlestiriw:</b> Talabalardı sapqa diziw, sa`lemlesiw, na`wbetshinin` ma`limlemesin qabıllaw, jurnal boyınsha barlaw, o`tiletu g`ın tema menen tanıstırıw. Topardı ong`a, shepke, arqag`a burılıw buyrıqların berip talabalardıń dıqqatın anıqlaw. a`stelik penen juwırıw g`a o`tiw.	Tın`laydı, u`yrenedi orınlaydı
2-basqısh Tayarlıq bo`lim UDShSh 20, 25 minut	Studentlerdi organizmin shınıqtırıp sabaqtın` tiykarg`ı bo`limine tayarlaw. Topardı shen`ber boylap jaylastırıp UDSh menen shınıqtırıw	Ko`rsetedi Orınlaydı
	DJTT ayaq iyin ken`liginde qollar belde 1-2-3-4 bastı on` ta`repke aylandırıw; 1-2-3-4 bastı shep ta`repke aylandırıw; 8-10 ret	
	DJTT ayaq iyin ken`liginde qollar iyyinde aldı g`a, artqa aylandırıw, 1-2 artqa aylandırıw; 3-4 aldı g`a aylandırıw; 8-10 ret	
	DJTT ayaq iyin ken`liginde ashıl g`an, qollar belde; 1-2 on` ta`repke gewdeni buriw; 3-4 shep ta`repke gewdeni buriw; 6-8 ret	
	DJTT ayaqlardı ken`irek ashıp qollar qaptalda sozil g`an shep ayaqtı aldı g`a sermew, on` qol shep ayaqqa tiyi w, on` ayaqtı aldı g`a sermew, shep qol on` ayaqqa tiyi w; 6-8 ret	
	DJTT qollar belde ayaq ortasha ashıl g`an jag`dayda gewdeni aldı g`a bu`giliw, qollardı ayaq ushına tiygizi w; 1-shep ayaq ushında, 2-ortag`a polg`a; 3-on` ayaq ushında, 4-	

	arqa`g`a shalqayıw; 6-8 ret	
	DJ qollar belde, ayaq iyin ken`liginde ashılǵ`an otırıw turıw otırg`anda qollar aldıda; 1-otırıw, 2-DJ, 3-otırıw, 4-DJ 6-8 ret	
	DJTT qollar qaptalda 1-otıradı, 2-qoldı jerge tirep ayaqtı artqa sermep taslaw, 3-qayta otırıw, 4-DJ 6-8 ret	
	DJ qollar belde eki ayaqta sekiriw 6-8 ret	
	Arnawlı shınıǵ`ıwlar	
	4. ma`kidey juwırıw; 5. tez pa`t penen juwırıw; 6. signal boyınsha toqtaw, shepke burılıw, on` ayaqta adım atıw, shep ayaqtı qosıw ha`m joqarǵ`a sekiriw	Shıdamlılıq, tezlik, sekiriwshen`likti orınladı
3-basqısh tiykarg`ı bo`lim 40-45 minut	3.1. Oyin qag`ıydası ha`m komandag`a bo`liniw haqqında tu`sinigin jetilistiriw; a) Shashka oyınının` usılların u`yretiwdi jetilistiriw b) Shashka doskası ha`m taslardın` jaylasıw ta`rtibi menen tu`sinigin jetilistiriw v). Shashkanın` tasları ha`m ju`riw mu`mkinshiliklerin tu`sinigin jetilistiriw 3.2. Eki ta`repleme oyın sho`lkemlestiriw A) Eki ta`repleme oyın waqtında texnik ha`m taktik kemshiliklerdi du`zetiw	Tın`laydı, jeke izbe-iz orınladı  u`yrenedi Orınladı
4-basqısh juwmaqlawshı 5-10 minut	4.1. o`tilgen tema boyınsha juwmaq shıǵ`arıw studentlerdin` dıqqatın tiykarg`ı ma`selelerge ja`mlestiriw. 4.2. Studentlerdin` sabaq barısında erisken jetiskenliklerin atap o`tiw. Ketken ayırım qa`telerdi tu`sindiriw. Studentlerdin` shashka oyınında texnikalıq usılların orınlawına qarap bahalaw. 4.3. Studentlerdin` da`slepki jag`dayına qaytıw ushın dem alıp shıǵ`arıw shınıǵ`ıwların beriw. o`z betinshe u`yge tapsırma.	Tın`laydı  talıqlaydı  tın`laydı Orınladı O`z betinshe orınladı

1-qosımsha



18-sabaq
Tema: Gimnastika 1. Akrobatikalıq shınıǵıwları jetilistiriw
2. Ten`salmaqlılıqtı saqlaw shınıǵıwları

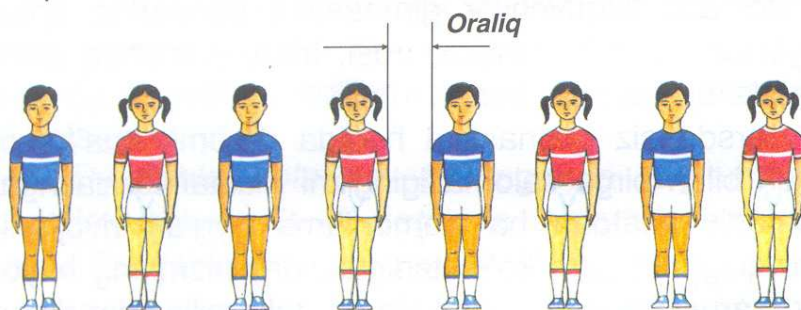
Sabaq o`tiw waqtı: 2 saat	
<i>a`meliy sabaqtın` is rejesi</i>	1. O`tiletug`ın tema menen tanıstırıw 2. Akrobatikalıq shınıǵıwları jetilistiriw 3. Ten`salmaqlılıqtı saqlaw shınıǵıwları
Sabaqtın` maqseti:</b> Talabalardı iyiliwshen`likke, shıdamlılıqqa, sabırlılıqqa ta`rbiyalaw ha`m olardıń den sawlıǵın bekkemlew.	
<i>Pedagogikalıq maqsetleri</i> o`tiletug`ın tema menen tanıstırıw, tu`sindiriw, sıpatlaw, ashıp beriw	Oqıtıw ha`reketlerinin` na`tiyjesi:</b> 1. Akrobatikalıq shınıǵıwları orınlaw 2. Ten`salmaqlılıqtı saqlaw shınıǵıwları orınlaw 3. Shıdamlılıqtı, iyiliwshen`likti, shaqqanlıqtı rawajlandırıw
<i>U`yretiw metodı</i>	Tu`sindiriwdi a`melde ko`rsetedi, bag`darlama beredi
<i>Oqıtıw jumısların sho`lkemlestiriw forması</i>	Frontal, toparlıq, jeke,
<i>Oqıtıw quralları</i>	mat, skameyka, skakalka
<i>Oqıtıw sharayatı</i>	sport zal
<i>Monitoring</i>	Talabalardıń akrobatikalıq shınıǵıwları ha`m ten`salmaqlılıqtı saqlaw texnikasını orınlawına qarap bahalaw

Oqıw sabag`ının` texnologiyalıq kartası

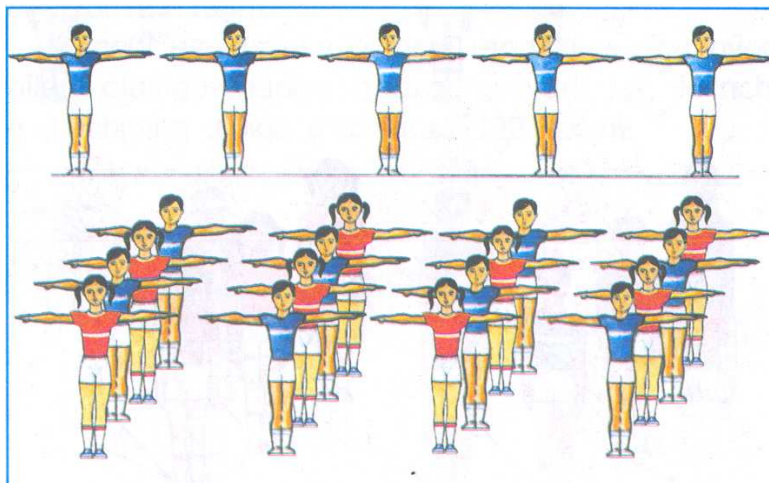
Jumıstın` basqıshları, waqtı	Jumıstın` mazmunı	
	Oqıtıwshı	Talaba
1-basqısh oqıw barısına kirisiw 3-5 minut	Sho`lkemlestiriw bo`limi: Talabalardı sapqa diziw, sa`lemlesiw, na`wbetshinin` ma`limlemesin qabıllaw. Jurnal boyınsha barlaw, o`tiletug`ın tema menen tanıstırıw. Talabalardıń dıqqatlılıǵın biliw ushın burılıw buyırıq komandaların beriw	Tın`laydı, u`yrenedi orınlaydı
2-basqısh Tayarlıq bo`lim UDShSh 20, 25 minut	Studentlerdin` organizmin UDSh menen shınıqtırıp sabaqtın` tiykarg`ı bo`limine tayarlaw	Ko`rsetedi Orınlaydı
	DJTT 1) qollar qaptaldan joqarig`a ko`terilip ayaq ushına minip dem alıp a`ste aqırın qollardı tu`sirip dem shıǵ`arıw 10-12 ret	
	DJTT 1) on` qol joqarıda shep qol qaptalg`a sozılǵ`an 2. da`slepki jag`dayg`a qaytıw 3. kerisinshe 4. DJ qaytıw 8-10 ret	
	DJTT 1 qollar joqarig`a ko`terilip shep ayaq artqa sozılǵ`an ayaq ushında turıw 2. DJ qaytıw 3. kerisinshe (on` ayaqtı almastırıw) 8-10 ret	
	DJTT qollardı iyinge qoyıp aldıg`a 4 ma`rte aylandırıw 4 ma`rte artqa aylandırıw 8-10 ret	

	DJ ayaq iyin ken`liginde qollar belde. 1-on` qoldı shep iyinge 2-shep qoldı on` iyinge tiygiziw. 3-4 ta`kirarlaw 8-10 ret	
	DJ TT qollar belde 1. on` ayaqtı aldığ`a sozıp dize bu`gilgen artqa keriliw 2. DJ qaytıw 3. Shep ayaqtı aldığ`a sozıp dizesi bu`gilgen artqa keriliw 4. DJ qaytıw	
	DJ ayaqlar ken`nen ashılğ`an qollar belde (dize bu`gilmeydi) 1-2-3 gewdeni aldığ`a iwiw 4. DJ qaytıw	
	DJTTayaqtı ha`r qıylı usılda sekiriw	
3-basqış tiykarg`ı bo`lim 40-45 minut	3.1. Akrobatikalıq shınıg`ırlardı jetilistiriw A) aldığ`a domalaw B) arqag`a domalaw V) jawırında tik turıw 3.2. Ten`salmaqlılıqtı saqlaw: A) qarlıg`ash bolıp bir ayaqta turıw; B) ayaq ushında turıw; V) skameyka u`stinde ten`salmaqlılıqtı saqlap ju`riw	Tın`laydı  U`yrenedi Ornlaydı
4-basqış juwmaqlawshı 5-10 minut	4.1. Topardı sapqa dizip da`slepki jag`dayg`a qaytıw shınıg`ırların beriw. 4.2. o`tilgen tema boyınsha ketken qa`te-kemshiliklerdi aytıp o`tiw. 4.3. U`yge tapsırma o`z betinshe islew ushın akrobatikalıq shınıg`ırlardı u`yrenip keliw	Tu`sindiredi  Tın`laydı O`z betinshe ornlaydı

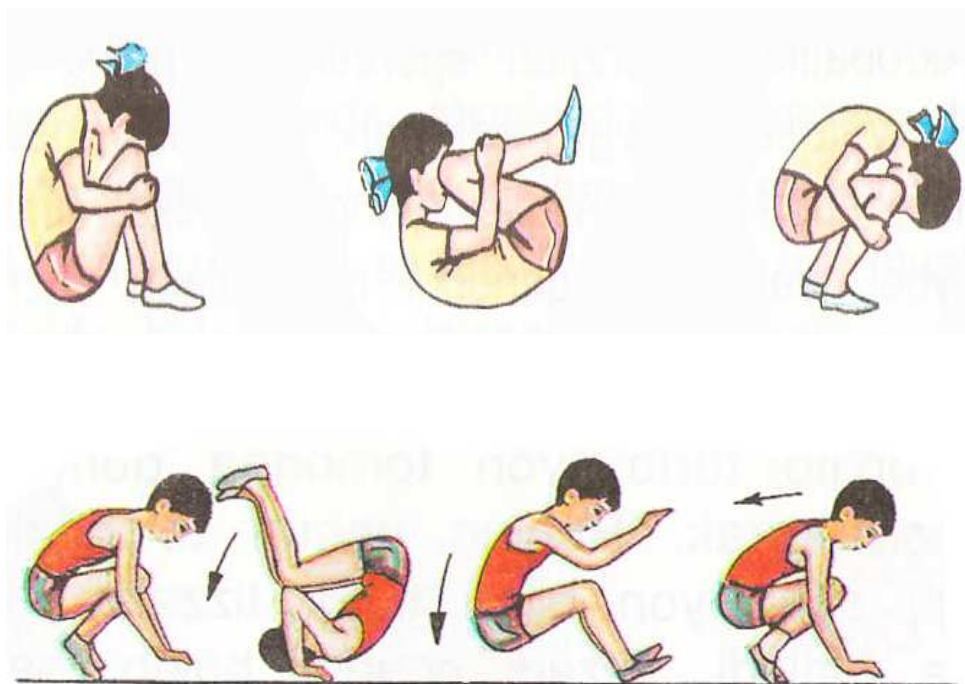
1-qosımsha



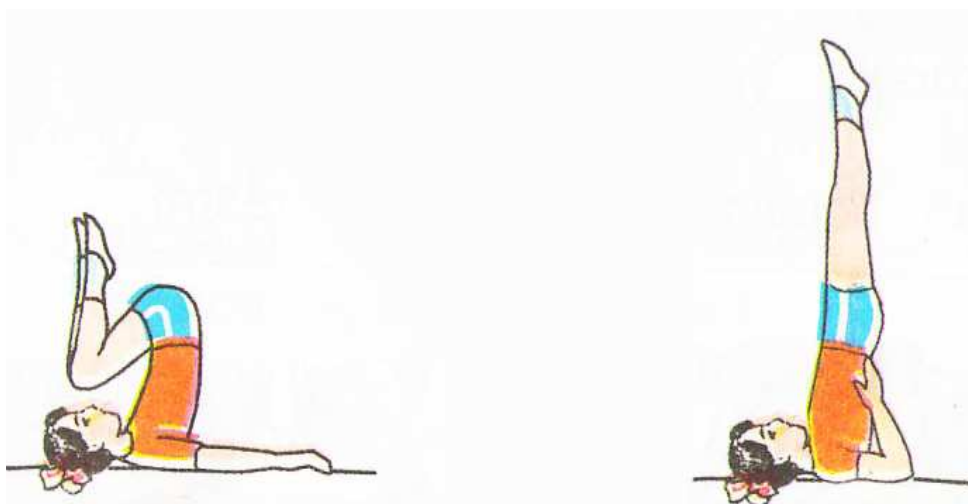
2-qosımsha



3-qosımsha



4-qosimsha



**A`JINIYaZ ATINDAG`I NO`KIS MA`MLEKETLIK
PEDAGOGIKALIQ INSTITUTI**

DENE MA`DENIYaTI FAKUL`TETI

**FAKUL`TETLER ARA DENE TA`RBIYASI
KAFEDRASI**

**DENE MA`DENIYaTI HA`M SPORT
PA`NINEN**

**A`MELIY SABAQLAR UShIN MA`SELELER
TOPLAMI**

No`kis 2017-2018

DJTT qollar belde 1-2-3-4 bastı on` ta`repten on` ta`repke aylandırıw; 1-2-3-4 on` ta`repten shepke aylandırıw 4-6 ret

DJTT qollar iyinge qoyıw 1-2-3-4 shıg`anaqtı aldığ`a ha`m artqa aylandırıw 6-8 ret

DJTT ayaq iyin ken`liginde qollar ko`kirek aldında shıg`anaqtan bu`gilgen 1-2 shıg`anaqtı seripeli artqa sermew; 3-4 qollarda jayıp sermew; 8-10 ret

DJTT qollar belde, ayaqlar ken`irek ashılğ`an 1-2-3 gewdeni aldığ`a seripelli bu`giw 6-8 ret

DJTT qollar belde ayaqlar iyin ken`liginde 1-gewdeni aldığ`a bu`giw, 2-qoldı aldığ`a sozıp otırıw, 3-gewdeni aldığ`a bu`giw, 4-da`slepki jag`dayg`a qaytıw 8-10 ret

DJTT ayaqtı ken`nen ashıp qollar belde: 1- shep ayaqqa otırıp qollardı aldığ`a sozıw on` ayaqtı tuwrı uslaw; 2-DJ qaytıw; 3-on` ayaqqa otırıw shep ayaqtı tuwrı uslaw; 4-DJ qaytıw; 6-8 ret

DJTT ayaqlar iyin ken`liginde 1-qoldı polg`a tirep otırıw; 2-ayaqlardı artqa sermep artqa taslaw; 3-ayaqlardı jıynap otırıw; 4-DJ qaytıw; 4-6 ret

DJTT qollar belde 10 ret shep ayaqta, 10 ret on` ayaqta, 10 ret eki ayaqtı qosıp sekiriw; Arnawlı shınıg`ıwlar

Ayaqtı almastırıp juwırıw 3 retten

Dizeni joqarı ko`terip juwırıw 3 retten

Ayaqtı artqa sermep juwırıw 3 retten

Ayaqtan ayaqqa sekirip juwırıw 3 ret

u`gilgen (dem alıw erkin)

DJTT qollar qaptalg`a sozılğ`an

1-2-3-4 alding`a, artqa aylandırıw. 6-8 ret

DJTT qollar ko`krek aldında shıg`anaqtan bu`gilgen

1-2 shıg`anaqtı tolıq artqa sermew 3-4 qollardı jayıp sermew 6-8 ret

DJTT qollar belde: 1- gewdeni on` qaptalg`a bu`giw;

2- DJ; 3- gewdeni shep qaptalg`a bu`giw; 4-DJ

5. Alding`a en`keyiw; 6. DJ; 7. Artqa shalqayıw; 8. DJ 4-6 ret

DJTT qollar qaptalda yarım otırg`an halda qollardı alding`a, artqa sermew 6-8 ret

DJTT qollar belde

1-on` ayaqtı aldığ`a kerip dizeni bu`gip jerge qoyıw

2-DJ qaytıw

3-shep ayaqtı aldığ`a kerip sozıp dizeni bu`gip jerge qoyıw 6-8 ret

DJTT qollar qaptalda

1-qollar qaptaldan joqarı ko`terip sekirip to`beden shappatlaw.

2- DJ qaytıw 6-8 ret

Bir orında ju`riw ADShSh

1. Ayaqlardı almastırıp ju`riw 3-4 ret

2. Dizelerdi joqarı ko`terip juwırıw 3-4 ret

3. ayaqlardı artqa sermep juwırıw 3-4 ret

4. Bir ayaqtan ekinshi ayaqqa sekirip juwırıw 3-4 ret

DJTT qollar belde ayaqlar iyin ken`liginde

1-2-3-4 bastı shepten on`g`a aylandırıw

1-2-3-4 bastı on`nan shepke aylandırıw

DJTT qollar qaptalg`a sozılğ`an

1-shep qaptalg`a gewdeni burıw

2-DJ

3-on` qaptalg`a gewdeni burıw

4 DJ

DJTT qollar jelkede, barmaqlar ayqasılǵ`an, ayaqlar ken`irek ashılǵ`an 1-qollardı joqarı ko`terip ayaq ushında joqarı keriliw 2. DJ

DJTT ayaqlar ken`irek ashılǵ`an qollar jelkede barmaq ayqasılǵ`an

1-2 on` qaptalg`a gewdeni bu`giw

3-4 shep qaptalg`a gewdeni bu`giw

DJTT ayaqlar ken`irek ashıp qoyıw, qollar jelkede

1-2-3 seripeli alding`a gewdeni bu`giw

4-DJ

DJTT qollar belde ayaqlar arası iyin ken`liginde

1-2-3-4 bo`kseni shepten on`g`a aylandırıw

1-2-3-4 on`nan shepke aylandırıw.

Bir orında turıp ju`riw

ARNAWLI ShINIG`IWLAR:

1. Ayaqtı almasıw juwırıw

2. Dizeni joqarı ko`terip juwırıw

3. Ayaqtı artqa sermep juwırıw

4. Ayaqtan-ayaqqa sekirip juwırıw

DJTT qollar ko`kirek aldına shıǵ`anaqtan bu`gilgen

1-2-3-4 shıǵ`anaqtı aylandırıw alding`a, artqa

1-2-3-4 qollardı jayıp aldıǵ`a, artqa aylandırıw

6-8 ret

DJTT qollar iyinde, ayaqlar iyin ken`liginde

1-2-3-4 shıǵ`anaqtı aldıǵ`a ha`m artqa aylandırıw

8-10 ret

DJTT qollar belde, ayaqlar ken`irek ashılǵ`an

1-2 shep qaptalg`a gewdeni bu`giw, on` qol joqarıda

3-4 on` qaptalg`a gewdeni bu`giw, shep qol joqarıda

6-8 ret

DJTT qollar belde ayaqlar iyin ken`liginde 1-2-3 gewdeni alding`a bu`giw qollardı ayaq ushına tiygiziw

4- DJ qaytıw

DJTT bir orında turıp ayaq ushında, dizeni joqarı ko`terip juwırıw 4 ret

DJTT qollar belde 1 sekirip ayaqlardı ashıp qollardı bas u`stinde shappatlaw 2 – DJ 8-10 ret

DJTT ayaqlar iyin ken`liginde qollar alding`a sozılǵ`an 1-otırıw, 2-turıw 8-10 ret

DJTT qollardı qaptaldan joqarı ko`terip dem alıw, qollardı to`men tu`sirip dem shıǵ`arıw 15 minut

Arnawlı shınıǵ`ıwlar

Ma`kidey juwırıw 4 X 10 2-3 ret

Tez pa`t penen juwırıw 3-4 ret

Burılıp juwırıwlar 3-4 ret

a`stelik penen juwırıp tezlikti ku`sheytiw

1-Qollardı qaptalg`a sozıw; 2-Qollardı joqarı ko`teriw; 3-Qollardı qaptalg`a sozıw; 4-DJ qaytıw 6-8 ret

Ha`r bir adımda qollardı awmastırıp artqa sermew 8-10 ret

Qollar ko`krek aldında shıg`anaqtan bu`gilgen

1-2 shıg`anaqtı artqa sermew;

3-4 qollardı jayıp sermew; 8-10 ret

Eki ayaqta sekirip ju`riw 15 m

Eki ayaqta on`g`a ha`m shepke sekirip ju`riw 20 m

Aldın eki ayaqta keyin to bıqtı uslap sekiriw 15 m

On` ayaqta ha`m shep ayaqta sekiriw 20 m

Otırp eki ayaqta sekiriw 15 m

Dizelerdi ko`terip juwırıw maydanshanın` qaptalın boylap

«TASTIYQLAYMAN»
Fakultetler ara dene tarbiyası h kafedra
başlıg'ı _____ A. Erejepov

Tiykarg'i bo`lim talabalari ushin test-reyting normativleri
Dene ta`rbiya pa'ninen er balalar ushin test sorawlari.

N	Tekseriw testleri	Ayriqsha	Jaqsı	Qanaatlandirarli
1	60 m. ju`giriw (sekund)	7,6	8,0	9,0
2	100 m. yu ju'yugiriw (sekund)	13,2	13,5	14,0
3	Kross 1000 m 3000 m	3,20,0 11,50,0	3,30,0 12,00,0	3,40,0 12,20,0
4	Ju'ziw 50 m (sekund)	44	50	52
5	100 m ju'zib 5tgende jaqsı bahalanadi			
6	Turg'an jayda uzinliqqa sekiriw	2,50	2,40	2,30
7	Juwirip keip uzinliqqa sekiriw	5,00	4,80	4,60
8	Turnikte ku'sh penen aylanip shig'iw	16	14	12
9	Turnikke asilg'an halda ayaqti qulaqqa ko'teriw	18	16	14
10	Turnikte ku'sh penen aylanip shig'iw	10	8	6
11	Qoldi bu'gip jaziw	50	45	40
12	Yadroni eki qol menen pa'sten ilaqtiriw	8 12	7 11	6 10
13	Granata ilaqtiriw	40	38	35
14	Bir ayaqta otirip turiw (on' ha'm shep)	20/20	18\18	16\16
15	4x10-15 kompleks shinig'iwlardı tik turg'an haldan sekiriw tirenip jatqanda qoldi bu'gip tirenip ayaqti bu'gip arqag'a siltep taslaw			
16	Gimnastikalıq otrig'ishta iyiliw	15	10	8
17	Atiw (oq atiw) aralıq 25-50 m (na'tiyje)	45	40	35
18	Skakalkada sekiriw 1min-1,5 min	140 180	130 160	110 140
19	Eki atlap sekiriw	5.00	4,80	4,50
20	U'sh atlap sekiriw	7.00	6.50	6.00
21	Basketbol (Jup bolip toptı 36m ge alıp bariw) (sekund)	8	9	10
22	Eki ayaqta otirip turiw	62	60	50
23	Ayaqlar jelke ken'liginde dizeni bu;kpesten aldıg'a iyilip qollarda 4 adim ju'riw	15	13	10

Dene ta`rbiya pa'ninen qizlar ushin test sorawları.

N	Qadag'alaw testleri	Ayriqsha	Jaqsı	Qanaatlandırarlı
1	100 m. Yujuwiriw (sekund)	16	16,8	17,0
2	1000 m. yujuwiriw (sekund)	5,15,0	5,20,0	5,35,0
3	Kross 2000 m 3000 m	11,00,0 13,00,0	11,30,0 13,30,0	12,00,0 14,00,0
4	Ju'ziw 50 m (sekund)	58	1,08,0	1,16,0
5	100 m ju'zip o'tkende ayriqsha bahalanadi			
6	Turg'an jerden uzınlıqqa sekiriw	1,80	1,70	1,60
7	YuJuwirip kelip uzınlıqqa sekiriw	3,70	3,60	3,50
8	Gimnastika za'ngisinde asilip ayaqlardi bu'kpesten jelke biyikligine shekem ko'teriw	10	8	6
9	Gimnastika za'ngisinen asilip ayaqti 90 qa ko'terip turiw (sekund)	30	20	10
10	Meditinbol irg'itish 3 kg (m)	30	20	10
11	Bir ayaqta otirip turiw	16\16	10\10	6\6
12	Tennis tobin ilaqtiriw (m)	35	30	25
13	4x10-15 kompleks shinig'iwlardi tik turg'an haldan sekiriw tirenip jatqanda qoldi bu'gip tirenip ayaqti bu'gip arqag'a siltep taslaw	50	55	60
14	Maksimal 5x5 m juwiriw (sekund)	10,0	12,0	14,0
15	Voleybol tobin 1minutta jerge tu'sirmey oynaw	36	32	30
16	Otirip turiw 30 sekundta (ma'rte)	32	30	25
17	Basketbol tobin tosiqlar arasinan alip o'tiw 10m (sekund)	9	10	12
18	Ten'likti saqlaw ayaqlar birge ayaq ushinda ko'terilip ko'zdi jumip basti bir az arqag'a ko'teriw (sekund_	8	6	4
19	500 m yujuwiriw (minut)	2.00.0	2.05.0	2,20.0
20	60 m yujuwiriw	9.0	9.4	9.8
21	Tik turgan halda dizeni bu'kpesten aldıg'a iyilip qollarda 4 adim aldıg'a arqag'a ju'riw	14	12	10
22	Tik turip tennis tobin diywalg'a atip uslaw 15sekund 3,5 m	14	13	12
23	Otirg'an jerden ayaqlar ken' jayilg'an halda polg'a tiygiziw	Jelkeni	Iyindi	Man'laydi
24	Skakalkada sekiriw 1min-1,5 min	150 185	145 180	135 165

**A`JINIYaZ ATINDAG`I NO`KIS MA`MLEKETLIK
PEDAGOGIKALIQ INSTITUTI**

DENE MA`DENIYaTI FAKUL`TETI

**FAKUL`TETLER ARA DENE TA`RBIYASI
KAFEDRASI**

**DENE MA`DENIYaTI HA`M SPORT
PA`NINEN**

TARQATPA MATERIALLARI

No`kis 2017-2018

DENE TA`RBIYASI SABAG`IN O`TIW UShIN KEREKLI U`SKENELER

Jen`il atletika – bayraqsha, sekundomer, kolodka, svistok, granata, aralıq o`lsheytag`ın a`sbap (metrova)

Basketbol – basketbol tobi, sekundomer, svistok

Voleybol – voleybol tobi, sekundomer, bayraqsha, svistok, voleybol torı.

Gimnastika – shved stenka, gimnastikalıq skameyka, gimnastikalıq to`sek (mat), skakalka, turnik, obruch.

**A`JINIYaZ ATINDAG`I NO`KIS MA`MLEKETLIK
PEDAGOGIKALIQ INSTITUTI**

DENE MA`DENIYaTI FAKUL`TETI

**FAKUL`TETLER ARA DENE TA`RBIYASI
KAFEDRASI**

**DENE MA`DENIYaTI HA`M SPORT
PA`NINEN**

GLOSSARIY

No`kis 2017-2018

**Jen`il atletika** -ju`riw, juwırıw, sekiriw ha`m ılaqtırıw usı tu`rlerden quralg`an ko`p gu`resli. Jen`il atletika grek so`zinen alıng`an so`z bolıp «atletika» shınıg`ıwlar gu`resi degendi an`latadı. A`iyemgi gredtsiyada atletshiler dep kim ekenligin ku`shlilerdin` jarısqanlardı atag`an.

«Basketbol»- «basket»-sebet, «bol» - top degen so`zlerdi an`latadı.

Voleybol – «voley»- ushar, «bol»-top hu`jim ha`m qorg`anıw texnikasına tiykarlanadı. Toptı qabıl qılıp alıw ha`m basqa usıllar menen onı uzatıw.

«Gimnastika» tu`sinigi ken` ma`nisti an`latadı: sport gimnastikası, badiy gimnastika, ritmik gimnastika, akrobatik gimnastika, o`ndirislik gimnastikasınan ibarat.

Kush- Bul sırtqı qarsılıqtı bulshıq et keriliwi arqalı jen`iwine kush delinedi.

Tezlik- Ma`lim bir aralıqtı qısqa waqıt dawamında basıp o`tiwge aytıladı.

Shıdamlılıq- Bulshıq et xızmeti atqarıwında shınıg`ıwlar menen shuwillanıw dawamında sharshawg`a qarsılıq qarsılıq ko`rsetiw darejesishıdamlılıq sapası dep ataladı.

Sharshaw- Miynet islew dawamında jumıs islew qabiletinin` waqtınsha to`menleniwi sharshaw dep ataladı.

Xareket traektoriyası- Ha`rekette keliwshi denenin` bo`limlerin yamasa predmettin` basıp o`tetug`ın jolı.

Xronometraj- sabaqtın` ulıwma tıg`ızlıg`ın anıqlaw.

Juwırıw- Dene xa`reketlengende bir waqıtta eki ayaqtın` jerden u`ziliwine aytıladı.

**A`JINIYaZ ATINDAG`I NO`KIS MA`MLEKETLIK
PEDAGOGIKALIQ INSTITUTI**

DENE MA`DENIYaTI FAKUL`TETI

**FAKUL`TETLER ARA DENE TA`RBIYASI
KAFEDRASI**

**DENE MA`DENIYaTI HA`M SPORT
PA`NINEN
REFERAT TEMALARI 2 KURSLAR UShIN**

REFERAT

Referat temaları			
1.	O'zbekistanda dene ta'rbiyasi ha'm sport tariyxı		
2.	U'sh basqıshlı jarıslar haqqında tu'sinikler		
3.	JOO da sport klubtnı jumısları haqqında		
4.	Sport oynılarınan jarıslardı sho'lkemlestiriw ha'm o'tkeriw		
5.	Jarıstın tu'rleri		
6.	Jen'il atletika haqqında tu'sinik ha'm onın tu'rleri		
7.	Voleybol oynınnın kelip shıg'ıw tariyxı sport maydanshasının o'lsheıi ha'm oynı qag'ıydaları		
8.	Basketbol oynınnın kelip shıg'ıw tariyxı maydanshasının o'lsheıi oynı qag'ıydaları		
9.	Futbol oynınnın kelip shıg'ıw tariyxı stadion o'lsheıi oynı qag'ıydası.		
10.	Gimnastika haqqında tu'sinik onın tu'rleri		
11.	Dene ta'rbiyası pa'ni boyınsha sınaw ha'm imtixan talapları		
12.	Dene ta'rbiyası ha'm sporttnı insan organizmine ta'siri		
13.	O'zbekistan ıqlımı - onın sport shınıg'ıwlarına ta'siri		
14.	O'zbekistan sportshılarının xalıq-ara jarıslarg'a qatnası		
15.	QMUde sport tu'rlerinin rawajlanıw tariyxı		
16.	Qaraqalpaqstan Respublikası sportshılarının jetiskenlikleri		
17.	«Alpamis Barshınay» test sınaqları haqqında tu'sinikler		
18.	Jen'il atletika: Juwırıwdın tu'rleri		
19.	Jen'il atletika: Sekiriwdın tu'rleri		
20.	Jen'il atletika: ılaqtırıwdın tu'rleri		
21.	Sportshılardıń fizikalıq tayarlıg'ı		
22.	Ka'sipke bag'darlang'an dene ta'rbiyası		
23.	Voleybol oynı texnikası ha'm taktikası		
24.	Basketbol oynı texnikası ha'm taktikası		
25.	Stol tennisinin kelip shıg'ıw tariyxı ha'm oynı qag'ıydaları		

**Dene ta`rbiyasi ha`m sport kafedrasında o`tile tug`ın sabaqlıq ha`m oqıw qollanbalar menen ta`miyinlengenlik haqqında
mag`lıwmat**

Т/р	Фаннинг номи	Институт кутубхонасида мавжуд дарслик ва ўқув-қўлланмалар номи	Муаллифи	Нашр қилинган йили	Қайси вазирлик ёки кенгаш томонидан қачон тавсия этилган	Кутубхонадаги сони	Талабаларнинг ўқув адабиётлари билан таъминланганлиги		
							Барча йўналишлар ва мутахассисликлар бўйича мазкур фанни ўқийдиган талабалар сони	Мезон талаби (6 нафар талабага 1 та ўқув адабиёти)	Таъминланганлиги, фоиз ҳисобида
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Жисмоний маданият ва спорт	Енгил атлетика	А.Н. Нормуродов (Ўқув-услубий қўлланма)	Т: 2002	ТошДШИ	5	2464	410	1,2
		Футбол	Р.И. Нуримов	Т: 2005	ЎзР Мадания ва спорт ишлари вазирлиги	50	2464	410	12,1
		Волейбол	Л.Р. Айрапетянц (Д)	Т: 2007	ЎзР Мадания ва спорт ишлари вазирлиги	65	2464	410	15,8
		Гандбол	Ш. Павлов., Ф. Абдурахманов., Ж.А.Акрамов (Д)	Т: 2005	ЎзР Мадания ва спорт ишлари вазирлиги	50	2464	410	12,1

		Жисмоний тарбия	А.Н.Нормуродов	Т: 2011	ЎзР Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги	21	2464	410	5,1
		Еш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлан-тириш.	О.В. Гончарова (Д)	2005	ЎзДЖТИ,	20	2464	410	4,9
		Енгил атлетика	И. Ниёзов (Ук)	2003	ЎзДЖТИ,	6	2464	410	1,5
		Енгил атлетика	Р.Кудратов (Ук)	2012	ЎзДЖТИ,	5	2464	410	1,2
		Баскетбол Спорт ва ҳаракатли уйинларни укитиш методикаси	Р.Азизова (Ук)	2010	ЎзДЖТИ	30	2464	410	7,3
		Спорт кураши назарияси ва услугиети.	Ф.А. Керимов (Д)	2001	ЎзДЖТИ,	30	2464	410	7,3
		Спорт машғулотнинг назарий асослари.	Р.С. Саломов (Д)	2000	ЎзДЖТИ	50	2464	410	12,2
		Баскетбол уйинининг расмий қоидалари.	О.Т.Расулов.(Ук)	1993	ЎзДЖТИ	2	2464	410	0,5
		Т.Усманхужаев,. 1001-уйин.Т,	Т.Усманхужаев, Ф.Хужаев (Д)	1990	ЎзДЖТИ,	25	2464	410	6,1
		Миллий балалалар ойинлари	П. Шылманов (Ук)	1996	Қарақалпақстан баспасы	20	2464	410	4,9
		Жами				379	2464	410	92,2

Kafedra mudiri:

A. Erejepov

**O`ZBEKSTAN RESPUBLIKASI
JOQARI HA`M ORTA ARNAWLI BILIMLENDIRIW MINISTRLIGI**

**A`JINIYaZ ATINDAG`I NO`KIS MA`MLEKETLIK PEDAGOGIKALIQ
INSTITUTI**

DENE MA`DENIYaTI FAKUL`TETI

**FAKUL`TETLER ARA DENE TA`RBIYASI
KAFEDRASI
DENE MA`DENIYaTI HA`M SPORT
PA`NINEN**

TAYANISH KONSPEKT

No`kis 2017-2018

A`jiniyaz atındag`ı No`kis ma`mleketlik pedagogikalıq institutı
dene ta`rbiyası ha`m sport kafedrasının` dene ma`deniyatı ha`m sport pa`ninen
2-kurs III semestr

1-sabaq

Tema: Jen`il atletika 1. qısqa aralıqqa juwırıwdın` texnikasın jetilistiriw

F- -ı -L Turg`an jerden uzınlıqqa sekiriwdin` texnikasın jetilistiriw

**Sabaqtın` maqseti:** Talabalar dı epshilikke, shaqqanlıqqa, tezlikke, shıdamlılıqqa, den sawlıg`ın bekkemlewge, oy-o`risin jetilistiriwge, sportqa qızıg`ıwın arttırıw.

Wazıypası talabalar qısqa waqt ishinde ma`rege jetip keliw usılların bekemlew. Estafeta tayaqshanı dırı bir-birine jetkerip beriw usılların bekkemlew.

U`yretiw metodı frontal, toparlıq, jeke,

Oqıtıw quralları waqt o`lshegish, metr, tırma, flajok

Oqıtıw sharayatı Stadion, sekiriw ornı

Forması a`meliy

Usılı ko`rgizbeli

1-basqısh oqıw barısına kirisiw 3-5 minut	Sho`lkemlestiriw bo`limi: Topardı bir qatarg`a dizip, na`wbetshinin` ma`limlemesin qabıllaw, jurnal boyınsha barlaw, o`tileug`ın tema menen tanıstırıw, turg`an jerde on`g`a, shepke, artqa aylanıw ha`m talabaların` dıqqatın jalb etiw. A`ste aqırın ju`riwden juwırıwıg`a o`tiw.	Tın`laydı, orınlaydı
2-basqısh Tayarlıq bo`lim UDShSh 20, 25 minut	Studentlerdi organizmin shınıqtırıp sabaqtın` tiykarg`ı bo`limine tayarlaw.	Tın`laydı, Orınlaydı, U`yrenedi
	DJTT qollardı belge qoyıp bastı aylandırıw: 1-2-3-4 on` ta`repke, 1-2-3-4 shep ta`repke 8-10 ret	Gewdeni tik uslap turıw
	DJTT qollar iyinde: 1-2-3-4 aldıg`a aylandırıw; 1-2-3-4- artqa aylandırıw; 10-12 ret	Erkin dem alıw
	DJTT ayaqlar iyin ken`liginde qollar ko`kirek aldında shıg`anaqtan bu`gilgen 8-10 ret	
	DJTT qollar jelkede ayaq iyin ken`liginde 1-2 shep tamang`a gewdeni burıw, 3-4 on` tamang`a burıw; 6-8 ret	Erkin dem alıw
	DJTT qollar belde ayaqlar ken`irek qoyılğ`an 1-2-3 gewdeni aldıg`a burıw; 4 da`slepki jag`dayg`a qaytıw; 6-8 ret	Dizeni bu`kpey
	DJTT qollar aldıg`a sozilg`an ayaq iyin ken`liginde 1 on` ayaqqa shep qolg`a; 2. DJ 3. shep ayaq on` qolg`a, 4. DJ qaytıw 6-8 ret	Gewdeni tik uslaw
	DJTT qollar belde 1. ayaq ushına otırıw qollar aldıg`a sozilg`an; 2 DJ qaytıw; 3 ayaq ushına otırıp turıw; 4 DJ qaytıw 6-8 ret	Gewdeni tik uslap qoldı du`ziw bolıw kerek
	DJTT qollar belde 1 on` ayaqta 10 ret; 2 shep ayaqta 10 ret; 3 eki ayaqta sekiriw 20 ret	Ayaqtın` ushında
	ARNAWLI ShINIG`IWLAR</b> 4. Ayaqtı almastırıp juwırıw. 2-3 ret 5. Dizeni aldıg`a ko`terip juwırıw 2-3 ret 6. Ayaqtı artqa sermep juwırıw. 2-3 ret 4. Bir ayaqtan ekinshi ayaqqa juwırıw. 2-3 ret	

tiykarg`ı bo`lim

1. To`mengi startqa turıw ushın start sıızg`ınan 1-1,5 taban qashıqlıqta ekinshi ayaq baltırdın` uzınlıg`ı aralıg`ında 18 sm boladı.
2. Aldın`g`ı kolodkag`a tirep turg`an ayaq 40^0-45^0 mu`yesh bolıp keyingi tirep turg`an ayaq 60^0-80^0 mu`yesh bolıp turıw kerek.
3. Daqqat! Degende aldın`g`ı kolodkadag`ı tirep turg`an ayaq 65^0-100^0 ayaq tirep turg`an 100^0-120^0 bolıwı kerek.
4. qısqa aralıqqa juwırıw 4 fazag`a bo`linedi: a) startqa turıw; b) starttan shıg`ıw; v) aralıq boylap juwırıw; g) ma`rreden juwırıp o`tiw; ha`r bir elementlerin 3-4 ma`rte talabalar qaytalaw kerek.
5. Bir orınnan uzınlıqqa sekiriw 3 fazag`a bo`linedi: a) iyteriliw; b) ushıw; v) jerge qonıw; ha`r bir elementlerin 3-4 ma`rte talabalar qaytalaw kerek.

Juwmaqlawshı bo`lim

1. qayta sapqa dizip burıng`ı qa`lipke keliwshi shınıg`ıwlar beriw. O`tilgen sabaqtag`ı ketken qa`tekemshiliklerdi talıqlaw.
2. u`yge tapsırma: tezlikti, shaqqanlıqtı, shıdamlılıqtı rawajlandırıwshı shınıg`ıwlardı beriw.

2 sabaq

Tema: Jen'ıl atletika: 1. Juwırıp kelip uzınlıqqa sekiriw texnikasını jetilistiriw. 2. Juwırıp texnikasını jetilistiriw

**Sabaqtın` maqseti:** Talabalardı jen'ıl atletikag`a qızıg`ıwshılıg`ın arttırıw, ku`shli shıdamlı etip ta`rbiyalaw, bekkemlew.

Wazıypası talabalardı juwırıp kelip uzınlıqqa sekiriw usılların o`zlestiriw.

U`yretiw metodi frontal, toparlıq, jeke,

Oqıtıw quralları Tırma, metrovka, bayraqsha.

Oqıtıw sharayatı stadion, sekiriw ornı

Forması a`meliy

Usılı ko`rgizbeli

1-basqısh oqıw barısına kirisiw 3-5 minut	Sho`lkemlestiriw bo`limi: Topardı dizip na`wbetshinin` ma`limlemesi, jurnal boyınsha barlaw o`tiletuğ`ın temanın` wazıypası menen tanıstırıp o`tiw. Stadion boylap 3 aylanba juwırıp a`stelik penen ju`riwge o`tiw. Topardı eki kishi toparg`a bo`lip UDSShSh	Tın`laydı, ornılaydı
2-basqısh Tayarlıq bo`lim UDShSh 20, 25 minut	Studentlerdi organizmin shınıqtırıp sabaqtın` tiykarg`ı bo`limine tayarlaw.	Tın`laydı, Ornılaydı, U`yrenedi
	DJTT qollardı qaytaldan joqarı ko`terip dem alıw a`stelik penen tu`sirip demdi shıg`arıw. 6-8 ret	Gewdeni tik uslap turıw
	DJTT qollar aldıg`a sozilg`an qollardı qayshısıman sermew 8-10 ret	Erkin dem alıw
	DJTT qollar aldıg`a sozilg`an 1-2-3-4 qollardı qaptalg`a sermew. 8-10 ret	
	DJ qollar qaptalda ayaq iyin ken`liginde 1-gewdeni on`g`a bu`giw; 2-shepke bu`giw 3-4 qaytalaw. 6-8 ret	Erkin dem alıw
	DJ ayaq iyin ken`liginde qollar jelkede; 1-gewdeni shepke burıp qollardı qaptalg`a jayıw; 2-DJ qaytıw; 3-on` ta`repke qollardı jayıp gewdeni burıw; 6-8 ret	Dizeni bu`kpey
	DJ qollar belde ayaq iyin ken`liginde 1-gewdeni aldıg`a bu`giw; 2-artqa shalqayıw; 6-8 ret	Gewdeni tik uslaw
	DJTT qollar belde 1-on` ayaqtı ko`terip aldıg`a soziw; 2-DJ qaytıw; 3-shep ayaqtı ko`terip aldıg`a soziw; 4-DJ qaytıw; 8-10 ret	Gewdeni tik uslap qoldı du`ziw bolıw kerek
	DJTT qollar belde; 1 sekirip ayaqtı ken` ashıw; 2-DJ qaytıw; 3. qaytalaw; 4- DJ qaytıw; Shaqqanlıqtı, tezlikti rawajlandırıwshı shınıg`ıwlar beriw;	Ayaqtın` ushında

tiykarg`ı bo`lim

Juwırıp kelip uzınlıqqa sekiriw.

1. erkin juwırıp kelip ayaqtı tirep iyeriliw texnikasını o`zlestiriw.
2. Juwırıp kelip tirenip iyeriliwshi ayaqtı durıs taxtag`a qoyıw texnikasını u`yretiw.
3. Tolıq juwırıp kelip iyerilip, ushıw ha`m qonıw texnikasını o`zlestiriw.
4. Juwırıp kelip tirenip ushıw ha`m durıs qonıwge a`tiw.

Juwmaqlawshı bo`lim

O`tilgen temada jetiskenliklerdi atap o`tip aldıg`ı talabalardı qoshametlew ketken kemshi-liklerdi du`zetiw ha`m tu`sindiriw.

Da`slepki jag`dayg`a qaytıw shınıg`ıwların beriw.

3-sabaq

Tema: Jen`il atletika: 1. Krossqa juwırıwshılardıń shıdamlılıg`ın rawajlandırıwshı shınıg`ıwlar beriw.

F- -7 -^L **Krossqa juwırıw 2-3 km.**

Sabaqtıń maqseti: Talabalardı shıdamlı etip tarbiyalaw ha`m jen`il atletika sportın rawajlandırıw.

Wazıypası krossqa juwırğ`anda texnikalıq usılların o`zlestiriw

U`yretiw metodi frontal, toparlıq, jeke,

Oqıtıw quralları waqıt o`lshegish

Oqıtıw sharayatı stadion,

Forması a`meliy

Usılı ko`rgizbeli

1-basqısh oqıw barısına kirisiw 3-5 minut	Sho`lkemlestiriw bo`limi: topardı sapqa dizip, sa`lemlesip na`wbetshinin` ma`limlemesin qabıl etiw. Jurnal boyınsha barlaw, talabalardı o`tiletuğ`ın tema menen tanıstırıw. Stadion boylap juwırıw a`stenlik penen ju`rgizip. UDSh shınıg`ıwlar ha`rekette.	Tın`laydı, orınlaydı
2-basqısh Tayarlıq bo`lim UDShSh 20, 25 minut	Studentlerdin` organizmin shınıqtırıp sabaqtıń tiykarg`ı bo`limine tayarlaw.	Tın`laydı, Orınlaydı, U`yrenedi
	Ju`rgizip baratırıp qollardı qaptalg`a sozıp alding`a artqa aylandırıw; 6-8 ret	
	Ju`rgizip baratırıp on`g`a shepke gewdeni burıp ju`riw; 8-10 ret	
	Ha`r qademde qollardı joqarı ko`terip artqa sermew ko`krekti alding`a shıg`arıp artqa azg`antay shalqayıw; 10-12 ret	
	Ha`r qademde gewdeni alding`a bu`gip ju`riw qollardı ayaq ushına tiygiziw; 6-8 ret	
	On` qaptal, shep qaptalg`a ayaqlardı qosıp ha`m arqa menen ju`riw; 6-8 ret	
	On` ayaqta ha`m shep ayaqta sekiriw; 2-4 ret	
	Makidey juwırıw 4x10 2-4 ret	

tiykarg`ı bo`lim

Krossqa juwırıwdıń texnikasın tu`sindirip bag`darlama beriw.

Juwmaqlawshı bo`lim

Topardıń jetiskenliklerin atap o`tiw ketken kemshiliklerdi tu`sindiriw. Talabalardıń da`slepki jag`dayına keltiriw shınıg`ıwların beriw.

4-sabaq

Tema: Jen'ıl atletika: 1. Granat ılaqtırw texnikasın jetilistiriw.

F- -7 -L

Juwırw texnikasın jetilistiriw

**Sabaqtın` maqseti:** Talabalardıń den sawlıg`ın bekkemlew, ku`shli, shıdamlı etpi ta`rbiyalaw.

Wazıypası talabalardı juwırıp kelip uzınlıqqa sekiriw usılların o`zlestiriw.

U`yretiw metodi frontal, toparlıq, jeke,

Oqıtıw quralları metrovka, bayraqsha, flajok, granat.

Oqıtıw sharayatı stadion, sekiriw ornı

Forması a`meliy

Usılı ko`rgizbeli

1-basqış oqıw barısına kirisiw 3-5 minut	Sho`lkemlestiriw bo`limi: topardı sapqa diziw, sa`lemlesip na`wbetshinin` ma`limlemesin qabıl etiw. Jurnal boyınsha barlaw, talabalardı o`tiletuğ`ın tema menen tanıstırıw. Bir sapta turıp islenetug`ın shınıg`ıwları orınlaw, on`g`a, shepke, arqag`a aylanıw buyırıqların, bir qa`lipte 4-5 minut aylanıp, juwırıp a`stelik penen ju`riwge o`tiw, qollardı joqarı ko`terip dem alıw ha`m dem shıg`arıw shınıg`ıwların islew. Topardı u`shke bo`lip UDSh shınıg`ıwı menen shınıqtırıw	Tın`laydı, orınlaydı
2-basqış Tayarlıq bo`lim UDShSh 20, 25 minut	Studentlerdi organizmin shınıqtırıp sabaqtın` tiykarg`ı bo`limine tayarlaw.	Tın`laydı, Orınlaydı, U`yrenedi
	UDSh ha`rekette shen`ber bolıp barmaq ayqastırılğ`an. Qollar joqarıda aralıq saqlang`an jag`dayda ha`r qa`demde qollardı artqa sermew 8-10 ret	
	Qollar qaptalg`a sozılğ`an 4 ret aldığ`a, 4 ret artqa aylandırıw 6-8 ret	
	Qollardı aldığ`a sozıp 1-2-3-4 qollardı qaptalg`a sermep 6-8 ret	
	Qollar qaptalda aldığ`a ken` qadem taslap gewdeni on`g`a, shepke burıw 8-10 ret	
	Qollar belde ha`r qademde gewdeni bu`gip on` qoldı shep ayaqqa tiygiziw shep qoldı on` ayaqqa tiygiziw 4-6 ret	
	10 m yarım otırıp ju`riw 10 m tolıq otırıp ju`riw 4-6 ret	
	Otırıp alding`a sekirip ju`riw 2-4 ret	
	Tez pa`t penen belgilengen orıng`a shekem juwırıp 2-3 ret	

tiykarg`ı bo`lim

Granat ılaqtırwdın` texnikasın o`zlestiriw

1. Granat penen shınıg`ıw islew, qoldı aylandırıw 4-6 ret. Granat usılında u`yretiw. Granat uzınlıg`ı 24 sm, uslaytuğ`ın jeri 10,7 sm, uslanatug`ın aylanası 3 sm, stakanın` aylanası 4,5 sm awırlıg`ı 700 gr. Er balalar, 500 gr. Qızlar ushın

2. Bir orında turıp granattı ılaqtırıw 3 ret.

3. Juwırıp kelip granattı ılaqtırıw.

4. Tezlik alıp juwırwdın` da`slepki basqış.

2. Juwırw texnikasın jetilistiriw

3. erkin juwırıp kelip ayaqtı tirep iyeriliw texnikasın o`zlestiriw.

2. Juwırıp kelip tirenip iyeriliwshi ayaqtı durıs taxtag`a qoyıw texnikasın u`yretiw.

3. Tolıq juwırıp kelip iyerilip, ushıw ha`m qonıw texnikasın o`zlestiriw.

4. Juwırıp kelip tirenip ushıw ha`m durıs qonıwg`a o`tiw.

Juwmaqlawshı bo`lim

Topardı sapqa dizip da`slepki jag`dayg`a qaytıw shınıg`ıwların berimw. O`tilgen temada ketken kemshiliklerdi tu`sindirip, u`yge tapsırma ayaq bulshıq etlerin bekkemlewshi shınıg`ıwlar islew.

5-sabaq

Tema: Jen'ıl atletika: 1. Talabalardı 500-1000 metrge juwırıwına tayarlaw.

4. Estafeta tayaqshasın joqarıdan ha'm to'ıke n jetkerip beriw texnikasın bekkemlew

**Sabaqtın`maqseti:** Talabalardıń den sawlıg`ın bekkemlew, ku`shli, shıdamlı etpi ta`rbiyalaw.

Wazıypası talabalardı krossqa tayarlaw ha'm estafetaga juwırıwdın` texnikasın u`yretiw.

U`yretiw metodi frontal, toparlıq, jeke,

Oqıtw quralları metrovka, bayraqsha, flajok,

Oqıtw sharayadı stadion, sekiriw ornı

Forması a`meliy

Usılı ko`rgizbeli

1-basqısh oqıw barısına kirisiw 3-5 minut	Sho`lkemlestiriw bo`limi: topardı sapqa diziw, sa`lemlesip na`wbetshinin` ma`limlemesin qabıl etiw. Jurnal boyınsha barlaw, talabalardı o`tilewug`ın tema menen tanıstırıw. Bir sapta turıp islenetug`ın shınıg`ıwları orınlaw, on`g`a, shepke, arqag`a aylanıw buyırıqların, bir qa`lpte 4-5 minut aylanıp, juwırıp a`stelik penen ju`riwge o`tiw, qollardı joqarı ko`terip dem alıw ha'm dem shıg`arıw shınıg`ıwların islew. Topardı u`shke bo`lip UDSH shınıg`ıwı menen shınıqtırıw	Tın`laydı, orınlaydı
2-basqısh Tayarlıq bo`lim UDShSh 20, 25 minut	Studentlerdi organizmin shınıqtırıp sabaqtın` tiykarg`ı bo`limine tayarlaw.	Tın`laydı, Orınlaydı, U`yrenedi
	UDSh ha`rekette shen`ber bolıp barmaq ayqastırılğ`an. Qollar joqarıda aralıq saqlang`an jag`dayda ha`r qa`demde qollardı artqa sermew 8-10 ret	
	Qollar qaptalg`a sozilg`an 4 ret aldığ`a, 4 ret artqa aylandırıw 6-8 ret	
	Qollardı aldığ`a sozıp 1-2-3-4 qollardı qaptalg`a sermep 6-8 ret	
	Qollar qaptalda aldığ`a ken` qadem taslap gewdeni on`g`a, shepke burıw 8-10 ret	
	Qollar belde ha`r qademde gewdeni bu`gip on` qoldı shep ayaqqa tiygiziw shep qoldı on` ayaqqa tiygiziw 4-6 ret	
	10 m yarım otırıp ju`riw 10 m tolıq otırıp ju`riw 4-6 ret	
	Otırıp aldığ`a sekirip ju`riw 2-4 ret	
	Tez pa`t penen belgilengen oring`a shekem juwırıw 2-3 ret	

tiykarg`ı bo`lim

Estafeta juwırıwdın` usılın sho`lkemlestiriw. Estafetaga juwırıw ushın.

a) estafeta to`mengi starttan, estafeta tayaqshasın on` qolg`a alıp to`mengi startqa turıw.

b) Estafeta tayaqshasın 20 metrlik zonadan 10 metr juwırıp barıp shep tamannan shep qolına qabıllap aladı.

v) 3 etap ta turg`an on` ta`repinen barıp on` qolg`a shep qol menen beredi.

d) 4 etap jolshanın` on` ta`repinen shep qaptal menen qabıllaydı.

Juwmaqlawshı bo`lim

Topardı sapqa dizip da`slepki jag`dayg`a qaytıw shınıg`ıwların berimw. O`tilgen temada ketken kemshiliklerdi tu`sindirip, u`yge tapsırma ayaq bulshıq etlerin bekkemlewshı shınıg`ıwlar islew.

6-sabaq

Tema: Basketbol: 1. Jeke qorg'anıw ha'm hu'jimde o'tiw taktikasın u'yretiw.

F- -7 -^L

Eki ta'repleme oyun.

**Sabaqtın` maqseti:** Talabalardıń den sawlıg`ın bekkemlew, tezlikke, shaqqanlıqqa, epshilikke, sekiriwshen` ike, tez oylawshılıqqa, toparlıq oyınǵa u'yretemiz.

Wazıypası talabalardı basketbol jeke qorg'anıw ha'm hu'jimde o'tiw taktikasın u'retiw.

U'yretiw metodi frontal, toparlıq, jeke,

Oqıtw quralları u`shpelek, top, waqıt o`lshewshi.

Oqıtw sharayatı Sport maydansha, sport zal.

Forması a`meliy

Usılı ko`rgizbeli

1-basqısh oqıw barısına kirisiw 3-5 minut	Sho'lkemlestiriw bo'limi: Talabalardı sapqa diziw, sa'lemlesip na'wbetshinın ma'limlemesin qabıllap alıw. Jurnal boyınsha barlaw. O'tiletug`ın tema menen tanıstırıw, sapta burılıw shınıg`ırların u'yretiw. Sabaqtın` maqseti mazmunı menen tanıstırıw zal boylap ju`riw ha'm a`stenlik penen juwırıwǵa o'tiw. 5-6 minut dem alıp dem shıg`arıw shınıg`ırları ha'rekette. Ulıwma dene shınıg`ıw ha'rekette.	Tın'laydı, orınlaydı
2-basqısh Tayarlıq bo'lim UDShSh 20, 25 minut	Studentlerdin` organizmin shınıqtırıp sabaqtın` tiykarg`ı bo'limine tayarlaw.	Tın'laydı, Orınlaydı, U'yrenedi
	Ayaqtın` ushında ju`riw qol belde 1 aylanba	
	1 qollar qaptalg`a sozılǵan; 2 joqarı ko`teriw; 3 qaptalg`a soziw; 4 DJ 6-8 ret	
	Qollardı qaptalg`a sozıp; 1-2-3-4 aldıǵa aylandırıw; 1-2-3-4 artqa aylandırıw; 6-8 ret	
	Qollar ko`kirek aldında shıg`anaqtan bu`gilgen; 1-2 shıg`angaq artqa sermew; 3-4 qollardı jayıp sermew; 6-8 ret	
	Shep qollar joqarında on` qol to`mende ha`r adımda qollardı almastırıw 8-10 ret	
	Ha`r qademge gewdeni on` ha`m shep qaptalg`a burıw 6-8 ret	
	Qollar qaptalda ha`r qa`demde bu`gilip qollardı ayaq ushına tiygiziw 6-8 ret	
	Qollar belde yarım otırıp ju`riw 18 m	
	Ayaqqta tolıq otırıp ju`riw 15 m	
	Bir qa`lipte ju`riw 1 aylanba	
	Arnawlı shınıg`ıw 1. Maksimal juwırıw basketbol maydanında 2-3 ret 2. Basketbol sızıqta qayta turıp signal menen aldıǵa juwırıw; orta sızıqqa shekem keyin signal boyınsha artqa burılıp juwırıw 1-2 ret 3. Almastırıp juwırıw 4 ret	

tiykarg`ı bo`lim

1. Jeke qorg`anıwda top penen ha`m topsız kiyatırǵan hu`jimge qarsı qorg`anıwdı u`yretiw 8 minut
2. Oyinshı jup qoyıp hu`jimshi toptı bet sızıqtan ekinshi bet sızıqqa shekem alıp ju`riw qorg`anıwshı toptı iyelep alıwǵa ha`reket jasaw 5 minut
3. Oyinshılar jup turıp hu`jimshi qorg`anıwdan o`tip toptı sebetke tu`siriw taktikanı u`yretiw qorg`anıwshı qarsılıq ko`rsetiwge ha`m toptı iyelep alıwǵa umtılw 5 minut
4. Eki ta`repleme oyın

Juwmaqlawshı bo`lim

Topardı sapqa dizip zal boylap 2 aylanba a`ste juwırtıp da`slepki jag`dayǵa keltiretug`ın shıng`ıwlar beriw. O`tilgen sabaqta ketken qa`te kemshiliklerdi tu`sindirip o`tiw.

7-sabaq

Tema: Basketbol: 1. Bir orında ha'm ha'rekette toptı torg'a taslaw texnikasın jetilistiriw.

F- -7 -L Eki ta'repleme oyn waqtında texnik ha'm taktik kemshiliklerdi du'zetiw

**Sabaqtın` maqseti:** Talabalardı joqarı da'rejede tarbiyalaw, den sawlıg`ın bekkemlew talabalar arasında tezlikti shaqqanlıqtı, epshillikti, rawajlandırıw ha'm sportqa qızıg`ıwshılıg`ın arttırıw.

Wazıypası basketbol toptı torg'a taslaw durıs ha'reket etiw toptı jetkizip beriw texnikasın u'yreti.

U'yreti metodı frontal, toparlıq, jeke,

Oqıtıw quralları basketbol top, u'shepek, waqıt o'lshegish

Oqıtıw sharayatı Sport maydansha, sport zal.

Forması a'meliy

Usılı ko'rgizbeli

1-basqısh oqıw barısına kirisiw 3-5 minut	Sho'lkemlestiriw bo'limi: Topardı sapqa diziw, sa'lemlesip na'wbetshinın` ma'limlemesin qabıllap alıw. Jurnal boyınsha barlaw. Topar talabaların o'tiletug`ın tema menen tanıstırıw. Topardı burılıw buyırıqların beriw. Zal boylap a'stelik penen ju'rgiziw ha'm juwırıwg'a o'tiw 3-5 minut a'stelik penen ju'rgizip dem alıp shıg`arıw shınıg`ıwları menen shınıqtırıw.	Tın'laydı, orınlaydı
2-basqısh Tayarlıq bo'lim UDShSh 20, 25 minut	Studentlerdin` organizmin shınıqtırıp sabaqtın` tiykarg`ı bo'limine tayarlaw.	Tın'laydı, Orınlaydı, U'yrenedi
	DJTT Qollardı alding`a artqa aylandırıw	
	DJTT qollardı artqa sermew	
	DJTT qollardı jelkege qoyıw; 1-2 gewdeni on`g'a burıw; 3-4 gewdeni shepke burıw;	
	DJTT qollar artta ayqastırılğ`an 1-gewdeni alding`a en`keyiw qollardı joqarı ko`teriw; 2-DJ qaytıw; 3-alding`a en`keyiw; 4-DJ qaytıw;	
	DJ ayaqlar iyin ken`liginde qollar belde; 1-2-3-4 gewdeni shepten on`g'a aylandırıw; 1-2-3-4 on`nan shepke aylandırıw;	
	DJTT qollar belde ayaqlar iyin ken`liginde qoyıp; 1-2-3-4 bo`kseni shep ta`repten on` jaqqa aylandırıw; 1-2-3-4 on`nan shepke aylandırıw;	
	DJ ayaqlardı ken`nen ashıp 1-shep ayaqqa otırıw on` ayaqtı tuwrı tutıw; 2-DJ; 3-on` ayaqqa otırıp shep ayaqtı tuwrı tutıw	
	DJTT qollar belde; 1-alding`a gewde bu`giliw qollardı ayaq ushına tiygiziw; 2-DJ; 3-alding`a gewde bu`giliw; 4-DJ	
	Arnawlı shınıg`ıw</b> 1.Tezlikti rawajlandırıwshı shınıg`ıwlar. 3. Ma`kidey juwırıw. 4x10 4. Tez pa`t penen juwırıw 4 ret 4. Dizelerdi ko`terip juwırıw 4 ret	

tiykarg`ı bo`lim

4. Toptı jerge urıp alıp ju`riw 8-minut
 5. Toptı eki qollap ko`kirek aldınan bir-birewge uzatıw 10-minut
 6. Toptı bir orında turıp tor sebetke taslaw. 12 minut
- F- -ꞗ -^L 2 qa`demnen toptı tor sebetke eki qollap taslaw. Oqıw oyını topardıń sanına qarap komandag`a bo`liw. 15 minut

Juwmaqlawshı bo`lim

Topardı sapqa dizip da`slepki jag`dayg`a qaytıw shınıg`ıwların beriw. O`tilgen sabaqtın` jetilisenligin ha`m ketken qate kemshiliklerin ko`rsetip beriw.

8-sabaq

Tema: Basketbol: 1. Oyin waqtında tez qarsı hu`jim jasaw taktikasın jetilistiriw

F- -7 -^L

Eki ta`repleme oqıw oyını

**Sabaqtın` maqseti:** Talabalardı joqarı da`rejede tarbiyalaw, den sawlıg`ın bekkemlew talabalar arasında tezlikti shaqqanlıqtı, epshillikti, rawajlandırıw ha`m sportqa qızıg`ıwshılıg`ın arttırıw.

Wazıypası basketbol oyunının` texnikası ha`m tez hu`jimde o`tiw taktikasın o`zlestiriw.

U`yretiw metodi frontal, toparlıq, jeke,

Oqıtıw quralları basketbol top, u`shpelek, waqıt o`lshegish

Oqıtıw sharayatı sport maydansha, sport zal.

Forması a`meliy

Usılı ko`rgizbeli

1-basqısh oqıw barısına kirisiw 3-5 minut	Sho`lkemlestiriw bo`limi: Topardı sapqa diziw, sa`lemlesip na`wbetshinin` ma`limlemesin qabıllap alıw. Jurnal boyınsha barlaw. Talabalardı o`tiletuğ`ın tema menen tanıstırıw. Topardı bir qatardan on`g`a burıp zal boylap juwırıw 6 minut a`stelik penen ju`rgiziw. UDSH shınıg`ıwlar ha`rekette	Tın`laydı, orınlaydı
2-basqısh Tayarlıq bo`lim UDShSh 20, 25 minut	Studentlerdin` organizmin shınıqtırıp sabaqtın` tiykarg`ı bo`limine tayarlaw.	Tın`laydı, Orınlaydı, U`yrenedi
	Qollardı iyinge qoyıp; 1-2-3-4 aldındıg`a aylandırıw; 1-2-3-4 artqa aylandırıw; 6-8 ret	
	Qollar shıg`anaqtan bu`gilgen ko`kirek aldında; 1-2 shıg`anaqtı artqa sermew; 3-4 qollardı jayıp artqa sermew; 8-10 ret	
	Shep qol joqarıda on`qol to`mende; 1-2 qollardı artqa sermew; 3-4 almastırıw; 8-10 ret	
	Ha`r bir qademde gewdeni on`g`a, shepke burıw; 6-8 ret	
	Ha`r bir qademde gewdeni aldındıg`a bu`giw qollardı ayaq ushına tiygiziw 6-8 ret	
	Dizelerdi joqarı ko`terip juwırıw 4 ret	
	Baltırdı artqa sermep juwırıw 6 ret	
	Bir ayaqtan ekinshi ayaqqa sekirip juwırıw 4 ret	

tiykarg`ı bo`lim

4. Toptı alıp ju`riw 10 minut

5. Toptı bir-birewge ko`kirek aldınan jetkerip beriw 10 minut

6. Toptı to`ike n eki qollap uzatıw 12 minut

F- -7 -^L U`shlik ekewi hu`jimshi, birewi qorg`awshı 13 minut

Juwmaqlawshı bo`lim

Topardı da`slepki jag`dayına keltiretuğ`ın dem alıp shıg`arıw, dıqqatlıqtı an`law shınıg`ıwların beriw. O`tilgen tema boyınsha juwmaqlastırıp talabalardıń oyın waqtında jetiskenliklerin ha`m kemshiliklerin atap ayıp tu`sindiriw endigi sabaqlarg`a belsene qatnasıwg`a ha`m tarbiyalıq xarakterin ko`rsetip o`tiw.

9-sabaq

Tema: Voleybol 1. Toptı joqarıdan tuwrı oying`a kirgiziw texnikasını jetilistiriw.

F- 7 - L

Tuwrı hu`jim qılıw taktikasın u`yretiw

**Sabaqtın` maqseti:** Studentlerdin` den sawlıg`ın bekkemlew, olardıń arasında voleybol sportına qızıqsındırıw ha`m voleybol sportın rawajlandırıw

Wazıypası voleybol oyunında, oyun waqtında tosıq qoyıw texnikasını ha`m qag`ıydaların u`yretiw.

U`yretiw metodı frontal, toparlıq, jeke,

Oqıtıw quralları Voleybol torı, voleybol to bı, u`shpelek

Oqıtıw sharayatı taza hawada voleybol sport maydanshası, sport zal

Forması a`meliy

Usılı ko`rgizbel

1-basqısh oqıw barısına kirisiw 3-5 minut	Sho`lkemlestiriw bo`limi: Topardı sapqa dizip, na`wbetshinin` ma`limlemesin qabıllaw, jurnal boyınsha barlaw, o`tileug`ın tema menen tanıstırıw Talabalardıń dıqqatlılıg`ın ayadarıw ushın burılıw buyırıqların beriw. A`stelik penen juwrıwg`a o`tiw.	Tın`laydı, orınlaydı
2-basqısh Tayarlıq bo`lim UDShSh 20, 25 minut	Studentlerdin` organizmin shınıqtırıp sabaqtın` tiykarg`ı bo`limine tayarlaw.	Tın`laydı, Orınlaydı, U`yrenedi
	DJTT qollardı belge qoyıp bastı aylandırıw: 1-2-3-4 on` ta`repke, 1-2-3-4 shep ta`repke 8-10 ret	Gewdeni tik uslap turıw
	DJTT qollar iyinde: 1-2-3-4 aldıg`a aylandırıw; 1-2-3-4- artqa aylandırıw; 10-12 ret	Erkin dem alıw
	DJTT ayaqlar iyin ken`liginde qollar ko`kirek aldında shıg`anaqtan bu`gilgen 8-10 ret	
	DJTT qollar jelkede ayaq iyin ken`liginde 1-2 shep tamang`a gewdeni burıw, 3-4 on` tamang`a burıw; 6-8 ret	Erkin dem alıw
	DJTT qollar belde ayaqlar ken`irek qoyılğ`an 1-2-3 gewdeni aldıg`a burıw; 4 da`slepki jag`dayg`a qaytıw; 6-8 ret	Dizeni bu`kpey
	DJTT qollar aldıg`a sozilg`an ayaq iyin ken`liginde 1 on` ayaqqa shep qolg`a; 2. DJ 3. shep ayaq on` qolg`a, 4. DJ qaytıw 6-8 ret	Gewdeni tik uslaw
	DJTT qollar belde 1. ayaq ushına otırıw qollar aldıg`a sozilg`an; 2 DJ qaytıw; 3 ayaq ushına otırıw turıw; 4 DJ qaytıw 6-8 ret	Gewdeni tik uslap qoldı du`ziw bolıw kerek
	DJTT qollar belde 1 on` ayaqta 10 ret; 2 shep ayaqta 10 ret; 3 eki ayaqta sekiriw 20 ret	Ayaqtın` ushında
	ARNAWLI ShINIG`IWLAR</b> A) ma`kidey juwrıw; B) tez pa`t penen juwrıw; V) toptı joqarıdan bir-birewge uzatıw; G) to` ike n eki qollap qabıllaw;	Orınlaydı U`yrenedi

tiykarg`ı bo`lim

1. Toptı joqarıdan tuwrı oying`a kirgiziw ha`m hu`jim qılıw texnikasını u`yretiw haqqında tu`sinik beriw: a) Toptı joqarıdan tuwrı oying`a kirgiziwdi jetilistiriw; b) qaptaldan, to` ike n tuwrı oying`a kirgiziwdi jetilistiriw

2. Tuwrı hu`jim qılıw taktikasın u`yretiw: a) topsız hu`jim qılıwdı u`yretiw; b) tuwrı hu`jim qılıw taktikasın u`yretiw
3. Oyin waqtında toptı tuwrı oying`a kirgiziw ha`m hu`jim qılıwdı jeke, juplıqta u`yreniw;

Juwmaqlawshı bo`lim

1. o`tilgen temanı talıqlaw studentlerdin` dıqqatın ja`mlestiriw
2. Sabaq waqtında studentlerdin` ko`rsetken jetiskenliklerin keltirip o`tiw, ketken qa`te-kemshiliklerdi du`zetiw
3. o`z betinshe shug`ıllanıw ushın ko`rsetpeler beriw (tezlikti, sekiriwshen`likti, epshillikti rawajlandırıwshı shıng`ırlardı beriw)

10-sabaq

Tema: Voleybol 1. Toptı to`ıke n, qaptaldan oying`a kirgiziw texnikasın jetilistiriw.

F- -7 -L

Oyin waqtında qorg`anıw taktikasın u`yretiw

**Sabaqtın` maqseti:** Studentlerdin` den sawlıg`ın bekkemlew, olardı tezlikke, shaqqanlıqqa, epshillikke u`yretiw, voleybol oyınına qızıqtırıw ha`m voleybol sportın rawajlandırıw **Wazıypası** voleybol oyınında, tosıq qoyıw elementlerin u`yretiw

U`yretiw metodu frontal, toparlıq, jeke,

Oqıtıw quralları voleybol torı, voleybol to bı, u`shpelek

Oqıtıw sharayatı taza hawada voleybol sport maydanshası, sport zal

Forması a`meliy

Usılı ko`rgizbel

1-basqısh oqıw barısına kirisiw 3-5 minut	Sho`lkemlestiriw bo`limi: Topardı sapqa dizip, na`wbetshinin` ma`limlemesin qabıllaw, jurnal boyınsha barlaw, o`tileug`ın tema menen tanıstırıw. Toparg`a burılıw komandaların berip talabaların` dıqqatılıg`ın anıqlaw, topardı a`stelik penen juwırıwıg`a o`tiw.	Tın`laydı, U`yrenedi Orınlaydı
2-basqısh Tayarlıq bo`lim UDShSh 20, 25 minut	Studentlerdin` organizmin shınıqtırıp sabaqtın` tiykarg`ı bo`limine tayarlaw.	Tın`laydı, Orınlaydı, U`yrenedi
	DJTT qollardı belge qoyıp bastı aylandırıw: 1-2-3-4 on` ta`repke, 1-2-3-4 shep ta`repke 8-10 ret	Gewdeni tik uslap turıw
	DJTT qollar iyinde: 1-2-3-4 aldıg`a aylandırıw; 1-2-3-4- artqa aylandırıw; 10-12 ret	Erkin dem alıw
	DJTT ayaqlar iyin ken`liginde qollar ko`kirek aldında shıg`anaqtan bu`gilgen 8-10 ret	
	DJTT qollar jelkede ayaq iyin ken`liginde 1-2 shep tamang`a gewdeni burıw, 3-4 on` tamang`a burıw; 6-8 ret	Erkin dem alıw
	DJTT qollar belde ayaqlar ken`irek qoyılğ`an 1-2-3 gewdeni aldıg`a burıw; 4 da`slepki jag`dayg`a qaytıw; 6-8 ret	Dizeni bu`kpey
	DJTT qollar aldıg`a sozilg`an ayaq iyin ken`liginde 1 on` ayaqqa shep qolg`a; 2. DJ 3. shep ayaq on` qolg`a, 4. DJ qaytıw 6-8 ret	Gewdeni tik uslaw
	DJTT qollar belde 1. ayaq ushına otırıw qollar aldıg`a sozilg`an; 2 DJ qaytıw; 3 ayaq ushına otırıw turıw; 4 DJ qaytıw 6-8 ret	Gewdeni tik uslap qoldı du`ziw bolıw kerek
	DJTT qollar belde 1 on` ayaqta 10 ret; 2 shep ayaqta 10 ret; 3 eki ayaqta sekiriw 20 ret	Ayaqtın` ushında
	ARNAWLI SHINIG`IWLAR</b> A) Toptı joqarıdan bir-birewge uzatıw; B) Toptı tuwrı oying`a kirgiziw; V) Topsız imitatsiya qılıw; G) Topsız blok qoyıw	Shaqqanlıqqa epshillikke u`yretedi

tiykarg`ı bo`lim

- .1. Toptı to`mennen, qaptaldan oying`a kirgiziw texnikasın jetilistiriw: a) toptı to`mennen oying`a kirgiziwdi jetilistiriw; b) toptı qaptaldan ku`sh penen oying`a kirgiziwdi jetilistiriw;
2. Oyin waqtında qorg`anıw taktikasın u`yreniw: a) birinshi komanda 2-zonadan hu`jim qılğ`an waqıtta qarsılas komandanın` 3-4 yamasa 3,2 zonadan oynshı tosıq qoyıwdı u`yretiw; b) 6,4,5,2 ha`m 1 qorg`anıw ushın o`zinin zonasında tayar turıwın u`yretiw
3. Oyin waqtında qorg`anıw taktikasın u`yreniw

Juwmaqlawshı bo`lim

1. o`tilgen tema boyınsha studentlerdin` dıqqatın ja`mlistirip sabaqtı talıqlaw
2. Sabaq waqtında studentlerdin` jetiskenliklerin ayrıqsha bahalaw, ketken qa`te-kemshiliklerin du`zeti
3. o`z betinshe shug`ıllanıw ushın ko`rsetpeler beriw

11-sabaq

Tema: Voleybol 1. Tosıq qoyıw texnikasını u`yretiw

F- -ı -L

Jeke ha`m topar bolıp tosıq qoyıw texnikasını bekkemlew usılların jetilistiriw

**Sabaqtın` maqseti:** Talabalardı voleybol oyınına qızg`ıwshılıg`ın arttırıw, olardı shaqqanlıqqa, epshillikke, tezlikke ta`rbiyalaw

Wazıypası voleybol oyınında, tosıq qoyıw elementlerin u`yretiw

U`yretiw metodi frontal, toparlıq, jeke,

Oqıtıw quralları voleybol torı, voleybol to bı, u`shpelek

Oqıtıw sharayatı taza hawada voleybol sport maydanshası, sport zal

Forması a`meliy

Usılı ko`rgizbel

1-basqısh oqıw barısına kirisiw 3-5 minut	<u>Sho`lkemlestiriw:</u> Topardı sapqa dizip, na`wbetshinin` ma`limlemesin qabıllaw, jurnal boyınsha barlaw, o`tileug`ın tema menen tanıstırıw, toparg`a burılıw komandaların berip talabalardıń dıqqatlılıg`ın anıqlaw. Topardı zal boylap a`stelik penen juwırıwg`a o`tiw	Tin`laydı, u`yrenedi ornlaydı
2-basqısh Tayarlıq bo`lim UDShSh 20, 25 minut	Talabalardıń` organizmin sabaqtın` tiykarg`ı bo`limine tayarlaw	Topardı 4 qatarg`a bo`lip UDSh menen shınıqtırıw Ko`rsetedi Ornlaydı
	Ha`rekette qollardı qaptalg`a sozıp, artqa aldıg`a aylandırıw 10-12 ret	Qollardı o`z ko`sherinde tolıq aylandırıw
	Ha`r qa`demde on` qol joqarıda, shep qol qaptalda ha`r qa`demde qollardı almastırıp sermew 10-12 ret	Shıg`anaqtı tuwrı uslaw
	Ha`r qa`demde gewdeni on`g`a shepke burıw 8-10 ret	Gewdeni tolıq burıw
	Ha`r qa`demde shep ayaqtı aldıg`a kerip dizeni bu`gip qoyıp eki qollap to`mennenden qabıllaw texnikasını topsız ornılaw	
	Ha`r qademde gewdeni aldıg`a burıw qoldı ayaq ushına tiygiziw 8-10 ret	Shınıg`ıwdı durıs ornılaw
	Qollardı belge qoyıp yarım otırıp ju`riw 10 metr	Deneni tuwrı tutıw
	Tolıq otırıp ju`riw qollar jelkede 10 metr	Tolıq ornılaw
	Otıırıp sekirip ju`riw 10 metr	Durıs ornılaw
	Arnawlı shınıg`ıwlar	
	Ma`kidey juwırıw 2-3 m	Tezlikti
	Tez pa`t penen juwırıw 2-3 m	Shıdamlılıqtı
	Toptı joqarıdan bir-birewge uzatıw 2-3 m	Epshillikti
	To`ıke n eki qollap qabıllaw	Rawajlandırıw

tiykarg`ı bo`lim

1. Tosıq qoyıw texnikasını u`yretiw haqqında tu`sinik beriw:

a) Toptı eki qollap joqarıdan uzatıw texnikasını ta`kirlaw 5 minut

b) Toptı joqarıdan ha`m to`mennenden oyıng`a kirgiziw texnikasını jetilistiriw 5 minut

2. Topqa tosıq qoyıw:

a) jeke 5 minut

b) toparlıq 5 minut

3. Eki ta`repleme oqıw oyını

Oyın waqtında tosıq qoyıwdı jeke ha`m juplıqta u`yreniw

Juwmaqlawshı bo`lim

O`tilgen temanı juwmaqlaw tema boyınsha en` a`hmiyetlisine studentlerdin` dıqqatın awdarıw.

Topardag`ı ayırım studentlerdin` jetiskenliklerin tu`sindirip o`tip o`z-o`zin bahalaw. O`tilgen temanı studentler arasında talıqlaw.

Studentlerdin` da`slepki jag`dayına qaytıw shınıg`ıwların beriw ha`m studentlerge o`z betinshe u`yde arqanda sekiriw, makisiman juwırıw shınıg`ıwların beriw

12-sabaq

Tema: Qol tobi: 1. Ja`rima tobin alıwdı jetilistiriw.

F- -7 -^L Eki ta`repleme oyun sho`lkemlestiriw

**Sabaqtın`maqseti:** Studentlerdi shaqqanlıqqa, epshilikke, tezlikke, sekiriwshen` ike u`yretiw.

Studentler arasında qol tobi sportın rawajlandırıw, olardı qızıqtırıw, den sawlıg`ın bekkemlew, bir-biri menen tıg`ız baylanısta bolıw.

Wazıypası: 7 metrlik ja`rima tobin alıw texnikasın jetilistiriw

**U`yretiw metodi:** tu`sindiriw, a`meliy ko`rsetiw

Oqıtıw quralları: Bir neshe qol tobi, u`shpelek, waqıt o`lshegish

Oqıtıw sharayatı: Sport zal, qol tobi maydanshası

Forması: A`meliy

Usılı: Ko`rgizbeli, ko`rsetiw, tu`sindiriw

1-basqışh oqıw barısına kirisiw 3-5 minut	Sho`lkemlestiriw:</b> Topardı bir sapqa diziw, na`wbetshinin` ma`limlemesin qabıllaw, jurnal boyınsha barlaw, o`tileug`ın taza tema menen tanıstırıw. Toparg`a burılıw buyırıqların berip talabaların` dıqqatlılıg`ın anıqlaw, a`stelik penen juwırıwge o`tiw.	Tın`laydı,  u`yrenedi orınlaydı
2-basqışh Tayarlıq bo`lim UDShSh 20, 25 minut	Studentlerdi organizmin shınıqtırıw sabaqtın` tiykarg`ı bo`limine tayarlaw	Topardı 3 yamasa 4 qatarg`a bo`lip UDSh menen shınıqtırıw Ko`rsetedi Orınlaydı
	Juwrıp baratırıp on` qol joqarında shep qol to`mende 1-2 qollardı artqa sermew 3-4 qollardı almasırıp artqa sermew 8-10 ret	
	Qollar joqarında barmaqlar ayqasqan ha`r qademde qollardı artqa sermep ko`kirek aldındıg`a shıg`arılğ`an. 6-8 ret	
	Qollar ko`kirek aldında shıg`anaqtan bu`gilgen 1-2 shıg`anaqtı artqa sermew 3-4 shep qaptalg`a qollardı jayıp sermew 1-2 on` qaptalg`a qollardı jayıp sermew 6-8 ret	
	Qollar belde ha`r adımda ayaqlar aldındıg`a sozılıp ju`riw 1-shep ayaq, 2- DJ, 3-on` ayaq, 4- DJ 8-10 ret	
	Shep ayaqtı aldındıg`a sozıp dizeni bu`gip qoyıw 1-shep ayaqtı, 2-on` ayaqtı 8-10 ret	
	Ju`rip baratırıp gewdeni on`g`a, shepke burıw 2-3 ret	
	Qollar jelkede tolıq eki ayaqta otırıp 18 m b/b enine ju`riw, uzınına turıp ju`riw 3-4 ret	
	a`stelik penen juwırıw bir aylanba juwırıp ju`riwge o`tiw a) ma`kidey juwırıw qol tobi maydanshasın boylap 3-4 m ta`kirlaw; b) otırıp aldındıg`a sekirip juwırıw 28 m 3 ret ta`kirlaw; v) tez pa`t penen juwırıw qol tobi maydanının` qaptal sızıg`ı boylap; g) jılan izi juwırıw, mu`yeshten-mu`yeshke 2 ret; d) juwırıp toqtap, burılıp juwırıwlar u`shpelek dawısı berilgennen keyin	
	Arnawlı shınıg`ıwlar A) ortasha tik turıw jag`dayı	tezlikti shıdamlılıqtı

	B) jaydan jayg`a jıljıw V) on` ha`m shep qaptalg`a jıljıw G) juwırıw, toqtaw	epshillikti rawajlandırıw
--	--	------------------------------

tiykarg`ı bo`lim

7 metrlik sıziqta turıp aldın`g`ı ayaqtı qozg`altpay da`rwazag`a urıw jetilistiriw

A) Jerletip urıw

B) Toptı sekirtip urıw

V) On` ha`m shep qaptalg`a urıw

G) Eki ta`repleme oyın waqtında texnik ha`m taktik

hiliklerdi du`zetiw

juwmaqlawshı bo`lim

1. O`tilgen sabaq boyınsha juwmaq shıg`arıw, studentlerdin` dıqqatın tiykarg`ı ma`selelerge ja`mlestiriw. Sabaq waqtında studentlerdin` jetiskenliklerin keltirip o`tiw.

2. o`tilgen sabaqtı talıqlaw

3. Studentlerdin` da`slepki jag`dayına qaytıw shınıg`ıwları menen shınıqtırıw u`yge tapsırma o`z betinshe shug`ıllanıw ushın tezlikti sekiriwshen`likti rawajlandırıw.

13-sabaq

Tema: Qol tobi: 1. Hu`jim ha`m qorg`aniw texnikasın u`yretiw. 2. Eki ta`repleme oyn sho`lkemlestiriw

**Sabaqtın`maqseti:** Studentlerdi shaqqanlıqqa, epshillikke, tezlikke, sekiriwshen`likke u`yretiw. Studentler arasında qol tobi sportın ikelandırıw, olardı qızıqtırıw, den sawlıg`ın bekkemlew, bir-biri menen tıg`ız baylanısta bolıw.

Wazıypası: Hu`jim ha`m qorg`anıw texnikasın u`yretiw

**U`yretiw metodı:** tu`sindiriw, a`meliy ko`rsetiw

Oqıtıw quralları: Bir neshe qol tobi, u`shpelek, waqıt o`lshegish

Oqıtıw sharayatı: Sport zal, qol tobi maydanshası

Forması: A`meliy

Usılı: Ko`rgizbeli, ko`rsetiw, tu`sindiriw

1-basqısh oqıw barısına kirisiw 3-5 minut	Sho`lkemlestiriw:</b> Topardı bir sapqa diziw, na`wbetshinin` ma`limlemesin qabıllaw, jurnal boyınsha barlaw, o`tileug`ın taza tema menen tanıstırıw. Toparg`a burılıw buyırıqların berip talabalardıń dıqqatlılıg`ın anıqlaw, a`stelik penen juwırıwge o`tiw.	Tın`laydı, u`yrenedi orınlaydı
F- -ı -L 2-basqısh Tayarlıq bo`lim UDShSh 20, 25 minut	Studentlerdi organizmin shınıqtırıp sabaqtın` tiykarg`ı bo`limine tayarlaw	Topardı 3 yamasa 4 qatarg`a bo`lip UDSh menen shınıqtırıw Ko`rsetedi Orınlaydı
	Juwırıp baratırıp on` qol joqarıda shep qol to`mende 1-2 qollardı artqa sermew 3-4 qollardı almasırıp artqa sermew 8-10 ret	
	Qollar joqarıda barmaqlar ayqasqan ha`r qademde qollardı artqa sermep ko`kirek aldındıg`a shıg`arılğ`an. 6-8 ret	
	Qollar ko`kirek aldında shıg`anaqtan bu`gilgen 1-2 shıg`anaqtı artqa sermew 3-4 shep qaptalg`a qollardı jayıp sermew 1-2 on` qaptalg`a qollardı jayıp sermew 6-8 ret	
	Qollar belde ha`r adımda ayaqlar aldındıg`a sozılıp ju`riw 1-shep ayaq, 2- DJ, 3-on` ayaq, 4- DJ 8-10 ret	
	Shep ayaqtı aldındıg`a sozıp dizeni bu`gip qoyıw 1-shep ayaqtı, 2-on` ayaqtı 8-10 ret	
	Ju`rip baratırıp gewdeni on`g`a, shepke burıw 2-3 ret	
	Qollar jelkede tolıq eki ayaqta otırıp 18 m b/b enine ju`riw, uzınına turıp ju`riw 3-4 ret	
	a`stelik penen juwırıw bir aylanba juwırıp ju`riwge o`tiw a) ma`kidey juwırıw qol tobi maydanshasın boylap 3-4 m ta`kirarlaw; b) otırıp aldındıg`a sekirip juwırıw 28 m 3 ret ta`kirarlaw; v) tez pa`t penen juwırıw qol tobi maydanın` qaptal sızıg`ı boylap; g) jılan izi juwırıw, mu`yeshten-mu`yeshke 2 ret; d) juwırıp toqtap, burılıp juwırıwlar u`shpelek dawısı berilgennen keyin	
	Arnawlı shınıg`ıwlar A) ortasha tik turıw jag`dayı	tezlikti shıdamlılıqtı

	B) jaydan jayg`a jıljıw V) on` ha`m shep qaptalg`a jıljıw G) juwırıw, toqtaw	epshillikti rawajlandırıw
--	--	------------------------------

tiykarg`ı bo`lim

Hu`jim ha`m qorg`anıw texnikasın u`yretiw

A) Jeke ha`m komandalıq hu`jim ha`reketlerin u`yretiw

B) Jeke ha`m komandalıq qorg`anıw ha`reketlerin u`yretiw

Eki ta`repleme oyın waqtında texnik ha`m taktik

Kemshiliklerin jetilistiriw

Juwmaqlawshı bo`lim

1. O`tilgen sabaq boyınsha juwmaq shıg`arıw, studentlerdin` dıqqatın tiykarg`ı ma`selelerge ja`mlestiriw. Sabaq waqtında studentlerdin` jetiskenliklerin keltirip o`tiw.

2. O`tilgen sabaqtı talıqlaw

3. Studentlerdin` da`slepki jag`dayına qaytıw shınıg`ıwları menen shınıqtırıw u`yge tapsırma o`z betinshe shug`ıllanıw ushın tezlikti sekiriwshen`likti rawajlandırıw.

14-sabaq

Tema: Futbol: 1. Toptı alıp ju`riw ha`m aldaw ha`reketlerin jetilistiriw

**Sabaqtın` maqseti:** studentlerdi tezlikke, shaqqanlıqqa, epshillikke, shıdamlılıqqa ta`rbiyalaw

Wazıypası: Toptı men`geriw texnikası menen tanısıw ha`m texnikalıq usıllardı jetilistiriw.

**U`yretiw metodi:** tu`sindiriw, a`meliy ko`rsetiw

Oqıtıw quralları: Bir neshe futbol tobtı, u`shpelek, waqıt o`lshegish

Oqıtıw sharayatı: Futbol sport maydanshası

Forması: A`meliy

Usılı: Ko`rgizbeli, ko`rsetiw, tu`sindiriw

1-basqısh oqıw barısına kirisiw 3-5 minut	Sho`lkemlestiriw:</b> Topardı sapqa du`ziw, na`wbetshinin` ma`limlemesin qabıllaw, o`tiletug`ın taza tema menen tanıstırıw.	Tın`laydı, u`yrenedi orınlaydı
2-basqısh Tayarlıq bo`lim UDShSh 20, 25 minut	Studentlerdi organizmin shınıqtırıp sabaqtın` tiykarg`ı bo`limine tayarlaw	Topardı UDSh menen shınıqtırıw Ko`rsetedi Orınlaydı
	1-Qollardı qaptalg`a soziw; 2-Qollardı joqarı ko`teriwi; 3-Qollardı qaptalg`a soziw; 4- DJ qaytıw 6-8 ret	
	Ha`r bir adımda qollardı awmastırıp artqa sermew 8-10 ret	
	Qollar ko`krek aldında shıg`anaqtan bu`gilgen 1-2 shıg`anaqtı artqa sermew; 3-4 qollardı jayıp sermew; 8-10 ret	
	Eki ayaqta sekirip ju`riw 15 m	
	Eki ayaqta on`g`a ha`m shepke sekirip ju`riw 20 m	
	Aldın eki ayaqta keyin tobiqtı uslap sekiriw 15 m	
	On` ayaqta ha`m shep ayaqta sekiriw 20 m	
	Otırıp eki ayaqta sekiriw 15 m	
	Dizelerdi ko`terip juwırıw maydanshanın` qaptalın boylap	

tiykarg`ı bo`lim

Futbol tobtın alıp ju`riw texnikası jetilistiriw

A) Toptın` ayaq ushında

B) Ayaq ju`zinde

V) Toptı ayaqtın` ishki ha`m sırtqı qaptalı menen alıp ju`riwdi jetilistiriw

Aldaw ha`reket texnikasın jetilistiriw

A) Toptı toqtatajaq bolıp

B) On`g`a umtılıp shepke ketiw

Topardı eki komandag`a bo`lip o`tiw.

Ha`rekette toptı alıp ju`riw jetilistiriw

Topardı eki kishi toparg`a bo`lip bir-birin aldap o`tiwdi u`yreniw .

Juwmaqlawshı bo`limi

1 O`tilgen tema boyınsha juwmaq jasaw ha`m sabaq waqtında texnikalıq usıllardı ayrıqsha ko`rsetken studentlerdin` jetiskenligin atap o`tiw. Studentlerdin` dıqqatın ha`m ketken qa`tekemshiliklerdi o`z waqtında du`zetiw.

2. Studentlerdin` o`z betinshe jumıs tezlikti, epshillikti rawajlandırıwshı shınıg`ıwlar beriw (20-30 metrge tez pa`t penen ju`rgiziw).
Studentlerdin` jetiskenliklerin bahalaw

15-sabaq

Tema: Futbol: 1. 11 metrlik ja`rima ha`m ekrin ja`rima tobın alıwdı u`yretiw
2. mu`yesh tobın alıwdı u`yretiw

**Sabaqtın`maqseti:** studentlerdi tezlikke, shaqqanlıqqa, epshilikke, shıdamlılıqqa ta`rbiyalaw

Wazıypası: 11 metrlik ja`rima ha`m ekrin ja`rima tobın alıwdı u`yretiw

**U`yretiw metodi:** tu`sindiriw, a`meliy ko`rsetiw

Oqıtw quralları: Bir neshe futbol tobi, u`shpelek, waqıt o`lshegish

Oqıtw sharayadı: Futbol sport maydanshası

Forması: A`meliy

Usılı: Ko`rgizbeli, ko`rsetiw, tu`sindiriw

1-basqısh oqıw barısına kirisiw 3-5 minut	Sho`lkemlestiriw:</b> Topardı sapqa du`ziw, na`wbetshinin` ma`limlemesin qabıllaw, o`tiletuğın taza tema menen tanıstırıw.	Tın`laydı, u`yrenedi orınlaydı
2-basqısh Tayarlıq bo`lim UDShSh 20, 25 minut	Studentlerdi organizmin shınıqtırıw sabaqtın` tiykarg`ı bo`limine tayarlaw	Topardı UDSh menen shınıqtırıw Ko`rsetedi Orınlaydı
	1-Qollardı qaptalg`a soziw; 2-Qollardı joqarı ko`teriw; 3-Qollardı qaptalg`a soziw; 4- DJ qaytıw 6-8 ret	
	Ha`r bir adımda qollardı awmastırıw artqa sermew 8-10 ret	
	Qollar ko`krek aldında shıg`anaqtan bu`gilgen 1-2 shıg`anaqtı artqa sermew; 3-4 qollardı jayıp sermew; 8-10 ret	
	Eki ayaqta sekirip ju`riw 15 m	
	Eki ayaqta on`g`a ha`m shepke sekirip ju`riw 20 m	
	Aldın eki ayaqta keyin tobiqtı uslap sekiriw 15 m	
	On` ayaqta ha`m shep ayaqta sekiriw 20 m	
	Otırp eki ayaqta sekiriw 15 m	
	Dizelerdi ko`terip juwırıw maydanshanın` qaptalın boylap	

tiykarg`ı bo`lim

1. 11 metrlik ja`rima ha`m ekrin ja`rima tobın alıw texnikasın u`yretiw
2. mu`yesh tobın alıw texnikasın u`yretiw

Juwmaqlawshı bo`lim

- 1 O`tilgen tema boyınsha juwmaq jasaw ha`m sabaq waqtında texnikalıq usıllardı ayırıqsha ko`rsetken studentlerdin` jetiskenligin atap o`tiw. Studentlerdin` dıqqatın ha`m ketken qa`te-kemshiliklerdi o`z waqtında du`zetiw.
2. Studentlerdin` o`z betinshe jumıs tezlikti, epshilikti rawajlandırıwshı shınıg`ıwlar beriw (20-30 metrge tez pa`t penen ju`rgiziw). Studentlerdin` jetiskenliklerin bahalaw

16-sabaq

Tema: Shaxmat oyni

**Sabaqtin` maqseti:** Talabalardın` den sawlıg`ın bekkemlew, intizamlı bolıw, tez oylaw ha`m pikirlewge, shaqqanlıqqa, epshillikke ta`rbiyalaw.

Wazıypası Talabalardı shaxmatqa qızıqtırıw tez islew qabiletlerin ku`sheytiw

U`yretiw metodi frontal, toparlıq, jeke,

Oqıtıw quralları Shaxmat taxtashası

Oqıtıw sharayatı sport zal, auditoriya

Forması a`meliy

Usılı ko`rgizbeli

1-basqısh oqıw barısına kirisiw 3-5 minut	<u>Sho`lkemlestiriw:</u></b> Talabalardı sapqa diziw, sa`lemlesiw, na`wbetshinin` ma`limlemesin qabıllaw, jurnal boyınsha barlaw, o`tilewge`ın tema menen tanıstırıw. Topardı ong`a, shepke, arqag`a burılıw buyırıqların berip talabalardın` dıqqatın anıqlaw. a`stelik penen juwırıwg`a o`tiw.	Tın`laydı, u`yrenedi orınlaydı
2-basqısh Tayarlıq bo`lim UDShSh 20, 25 minut	Studentlerdi organizmin shınıqtırıp sabaqtın` tiykarg`ı bo`limine tayarlaw. Topardı shen`ber boylap jaylastırıp UDSh menen shınıqtırıw	Ko`rsetedi Orınlaydı
	DJTT ayaq iyin ken`liginde qollar belde 1-2-3-4 bastı on` ta`repke aylandırıw; 1-2-3-4 bastı shep ta`repke aylandırıw; 8-10 ret	
	DJTT ayaq iyin ken`liginde qollar iyyinde aldıg`a, artqa aylandırıw, 1-2 artqa aylandırıw; 3-4 aldıg`a aylandırıw; 8-10 ret	
	DJTT ayaq iyin ken`liginde ashılğ`an, qollar belde; 1-2 on` ta`repke gewdeni burıw; 3-4 shep ta`repke gewdeni burıw; 6-8 ret	
	DJTT ayaqlardı ken`irek ashıp qollar qaptalda sozılğ`an shep ayaqtı aldıg`a sermew, on` qol shep ayaqqa tiyiw, on` ayaqtı aldıg`a sermew, shep qol on` ayaqqa tiyiw; 6-8 ret	
	DJTT qollar belde ayaq ortasha ashılğ`an jag`dayda gewdeni aldıg`a bu`giliw, qollardı ayaq ushına tiygiziw; 1-shep ayaq ushında, 2-ortag`a polg`a; 3-on` ayaq ushında, 4-arqa`g`a shalqayıw; 6-8 ret	
	DJ qollar belde, ayaq iyin ken`liginde ashılğ`an otırıp turıw otırg`anda qollar aldıda; 1-otırıw, 2-DJ, 3-otırıw, 4-DJ 6-8 ret	
	DJTT qollar qaptalda 1-otıradı, 2-qoldı jerge tirep ayaqtı artqa sermep taslaw, 3-qayta otırıw, 4-DJ 6-8 ret	
	DJ qollar belde eki ayaqta sekiriw 6-8 ret	

tiykarg`ı bo`lim

3.1. Oyin qag`ıydası ha`m komandag`a bo`liniw haqqında tu`sinik beriw;

a) Shaxmat oynının` usılların bekkemlew

b) Shaxmat doskası ha`m taslardın` jaylasıw ta`rtibin u`yretiwdi jetilistiriw

v). Shaxmattın` tasları ha`m ju`riw mu`mkinshiliklerin u`yretiwdi jetilistiriw

g). Rokirovka

d). Shaxmat jarısların o`tkeriw usılları

juwmaqlawshı bo`lim

1. O`tilgen tema boyınsha juwmaq shıg`arıw studentlerdin` dıqqatın tiykarg`ı ma`selelerge ja`mlestiriw.
2. Studentlerdin` sabaq barısında erisken jetiskenliklerin atap o`tiw. Ketken ayırım qa`telerdi tu`sindiriw. Studentlerdin` shaxmat oyunında texnikalıq usılların orınlawına qarap bahalaw.
3. O`z betinshe u`yge tapsırma.

17- sabaq
Tema: Shashka oyini

**Sabaqtin` maqseti:** Talabalardın` den sawlıg`ın bekkemlew, intizamlı bolıw, tez oylaw ha`m pikirlewge, shaqqanlıqqa, epshillikke ta`rbiyalaw.

Wazıypası Talabalardı shashkaǵa qızıqtırıw tez islew qabiletlerin ku`sheytiw

U`yretiw metodi frontal, toparlıq, jeke,

Oqıtıw quralları Shashka taxtashası

Oqıtıw sharayatı sport zal, auditoriya

Forması a`meliy

Usılı ko`rgizbeli

1-basqısh oqıw barısına kirisiw 3-5 minut	Sho`lkemlestiriw:</b> Talabalardı sapqa diziw, sa`lemlesiw, na`wbetshinin` ma`limlemesin qabıllaw, jurnal boyınsha barlaw, o`tilewge`ın tema menen tanıstırıw. Topardı ong`a, shepke, arqag`a burılıw buyırıqların berip talabalardın` dıqqatın anıqlaw. a`stelik penen juwırıwǵa o`tiw.	Tın`laydı, u`yrenedi orınlaydı
2-basqısh Tayarlıq bo`lim UDShSh 20, 25 minut	Studentlerdi organizmin shınıqtırıw sabaqtın` tiykarg`ı bo`limine tayarlaw. Topardı shen`ber boylap jaylastırıw UDSh menen shınıqtırıw	Ko`rsetedi Orınlaydı
	DJTT ayaq iyin ken`liginde qollar belde 1-2-3-4 bastı on` ta`repke aylandırıw; 1-2-3-4 bastı shep ta`repke aylandırıw; 8-10 ret	
	DJTT ayaq iyin ken`liginde qollar iyyinde aldıg`a, artqa aylandırıw, 1-2 artqa aylandırıw; 3-4 aldıg`a aylandırıw; 8-10 ret	
	DJTT ayaq iyin ken`liginde ashılǵ`an, qollar belde; 1-2 on` ta`repke gewdeni burıw; 3-4 shep ta`repke gewdeni burıw; 6-8 ret	
	DJTT ayaqlardı ken`irek ashıp qollar qaptalda sozılǵ`an shep ayaqtı aldıg`a sermew, on` qol shep ayaqqa tiyiw, on` ayaqtı aldıg`a sermew, shep qol on` ayaqqa tiyiw; 6-8 ret	
	DJTT qollar belde ayaq ortasha ashılǵ`an jag`dayda gewdeni aldıg`a bu`giliw, qollardı ayaq ushına tiygiziw; 1-shep ayaq ushında, 2-ortag`a polg`a; 3-on` ayaq ushında, 4-arqa`g`a shalqayıw; 6-8 ret	
	DJ qollar belde, ayaq iyin ken`liginde ashılǵ`an otırıw turıw otırǵ`anda qollar aldıda; 1-otırıw, 2-DJ, 3-otırıw, 4-DJ 6-8 ret	
	DJTT qollar qaptalda 1-otıradı, 2-qoldı jerge tirep ayaqtı artqa sermep taslaw, 3-qayta otırıw, 4-DJ 6-8 ret	
	DJ qollar belde eki ayaqta sekiriw 6-8 ret	

tiykarg`ı bo`lim

3.1. Oyin qag`ıydası ha`m komandag`a bo`liniw haqqında tu`sinigin jetilistiriw

a) Shashka oyınının` usılların jetilistiriw

b) Shashka doskası ha`m taslardin` jaylasıw ta`rtibin u`yretiwdi jetilistiriw

v). Shashkanın` tasları ha`m ju`riw mu`mkinshiliklerin u`yretiwdi jetilistiriw

g). Shashka jarısların o`tkeriw usılları

juwmaqławshı bo`lim

1. O`tilgen tema boyınsha juwmaq shıǵ`arıw studentlerdin` dıqqatın tiykarg`ı ma`selelerge ja`mlestiriw.

2. Studentlerdin` sabaq barısında erisken jetiskenliklerin atap o`tiw. Ketken ayırım qa`telardi tu`sindiriw. Studentlerdin` shashka oyınında texnikalıq usılların orınlawına qarap bahalaw.
3. O`z betinshe u`yge tapsırma.

18- sabaq

Tema: Gimnastika 1. Akrobatikalıq shınıǵıwları jetilistiriw

2. Ten'salmaqlılıqtı saqlaw shınıǵıwları

**Sabaqtın` maqseti:** Talabalardı iyiliwshen`likke, shıdamlılıqqa, sabırlılıqqa ta`rbiyalaw ha`m o`ıken` den sawlıǵın bekkemlew.

Wazıypası Sap shınıǵıwının` ha`m buyırq komandaların ornılaw. Saplanıw ha`m qayta saplanıw turnike tartılıw usılı ha`m jatqan halda gewdeni ko`teriw shınıǵıwların u`yretiw.

U`yretiw metodu frontal, toparlıq, jeke,

Oqıtıw quralları mat, skakalka, skameyka,

Oqıtıw sharayatı sport zal, sport maydanshalarında

Forması a`meliy

Usılı ko`rgizbeli

1-basqısh oqıw barısına kirisiw 3-5 minut	Sho`lkemlestiriw bo`limi: Talabalardı sapqa diziw, sa`lemlesiw, na`wbetshinin` ma`limlemesin qabıllaw. Jurnal boyınsha barlaw, o`tiletuǵın tema menen tanıstırıw. Talabalardıń dıqqatlılıǵın biliw ushın burılıw buyırq komandaların beriw	Tın`laydı, u`yrenedi ornılaydı
2-basqısh Tayarlıq bo`lim UDShSh 20, 25 minut	Studentlerdin` organizmin UDSh menen shınıqtırıp sabaqtın` tiykarg`ı bo`limine tayarlaw	Ko`rsetedi Orınlaydı
	DJTT 1) qollar qaptaldan joqarig`a ko`terilip ayaq ushına minip dem alıp a`ste aqırın qollardı tu`sirip dem shıǵ`arıw 10-12 ret	
	DJTT 1) on` qol joqarıda shep qol qaptalg`a sozilg`an 2. da`slepki jag`dayg`a qaytıw 3. kerisinshe 4. DJ qaytıw 8-10 ret	
	DJTT 1 qollar joqarig`a ko`terilip shep ayaq artqa sozilg`an ayaq ushında turıw 2. DJ qaytıw 3. kerisinshe (on` ayaqtı almastırıw) 8-10 ret	
	DJTT qollardı iyinge qoyıp aldıg`a 4 ma`rte aylandırıw 4 ma`rte artqa aylandırıw 8-10 ret	
	DJ ayaq iyin ken`liginde qollar belde. 1-on` qoldı shep iyinge 2-shep qoldı on` iyinge tiygiziw. 3-4 ta`kirarlaw 8-10 ret	
	DJ TT qollar belde 1. on` ayaqtı aldıg`a sozıp dize bu`gilgen artqa keriliw 2. DJ qaytıw 3. Shep ayaqtı aldıg`a sozıp dizesi bu`gilgen artqa keriliw 4. DJ qaytıw	
	DJ ayaqlar ken`nen ashılǵan qollar belde (dize bu`gilmeydi) 1-2-3 gewdeni aldıg`a iyiw 4. DJ qaytıw	
	DJTTayaqtı ha`r qıylı usılda sekiriw	

tiykarg`ı bo`lim

1. Akrobatikalıq shınıǵıwları jetilistiriw

A) aldıg`a domalaw

B) arqag`a domalaw

V) jawırında tik turıw

3.2. Ten'salmaqlılıqtı saqlaw:

A) qarlıg`ash bolıp bir ayaqta turıw;

B) ayaq ushında turıw;

V) skameyka u`stinde ten'salmaqlılıqtı saqlap ju`riw

Juwmaqlawshı bo`lim

1. Topardı sapqa dizip da`slepki jag`dayg`a qaytıw shınıǵıwların beriw.

2. o`tilgen tema boyınsha ketken qa`te-kemshiliklerdi aytıp o`tiw.

3. U`yge tapsırma o`z betinshe islew ushın akrobatikalıq shınıǵıwları u`yrenip keliw

**A`JINIYaZ ATINDAG`I NO`KIS MA`MLEKETLIK
PEDAGOGIKALIQ INSTITUTI**

DENE MA`DENIYaTI FAKUL`TETI

**FAKUL`TETLER ARA DENE TA`RBIYASI
KAFEDRASI**

**DENE MA`DENIYaTI HA`M SPORT
PA`NINEN**

ANNOTATsIYaLAR

No`kis 2017-2018

Oqıw metodikalıq kompleks «Dene ta`rbiyası» pa`nin oqıtıwdın` ta`lim texnologiyaları, olardı qollanıw boyınsha metodikalıq ko`rsetpeler bayan etilgen. Usı ko`rsetpeler didaktik ta`repinen, a`meliy shınıg`ıwlar texnologiyaların islep shıg`ıw, usıl ha`m quralları, olardıń a`hmiyetli belgilerinen ibarat, sonday-aq oqıtıwdı texnologiyalaw qag`ıydaların esapqa alg`an halda du`zildi.

Oqıw metodikalıq kompleks joqarı oqıw orınları talaplarına sa`ykes islengen.

**A`JINIYat ATINDAG`I NO`KIS MA`MLEKETLIK
PEDAGOGIKALIQ INSTITUTI**

DENE MA`DENIYatI FAKUL`TETI

**FAKUL`TETLER ARA DENE TA`RBIYASI
KAFEDRASI**

**DENE MA`DENIYatI HA`M SPORT
PA`NINEN**

AVTOR HAQQINDA MAG`LIWMAT

<i>№</i>	<i>F.I.O.</i>	<i>Lawazımı</i>
1	Erejepov Atabay	Kafedra baslıg'ı
2	Kaljanov Polat	Ag`a oqıtıwshı
3	Mırzambetov Polat	Ag`a oqıtıwshı
4	Dawletbaev Azamat	Assistent oqıtıwshı
5	Allaniyazov Saxarbay	Assistent oqıtıwshı
6	Beknazarov Abat	Assistent oqıtıwshı
7	Utepbergenov Genjebay	Assistent oqıtıwshı
8	Kuniyazov Xojabay	Assistent oqıtıwshı
9	Toylibaev Sultanbek	Assistent oqıtıwshı

No`kis 2017-2018

**A`JINIYAZ ATINDAG`I NO`KIS MA`MLEKETLIK
PEDAGOGIKALIQ INSTITUTI**

DENE MA`DENIYaTI FAKUL`TETI

**FAKUL`TETLER ARA DENE TA`RBIYASI
KAFEDRASI**

**DENE TA`RBIYaSI HA`M SPORT
PA`NINEN**

PAYDALI MA`SLA`HA`TLER

No`kis 2017-2018

Dene ta`rbiya sabag`ında kerek bolatug`ın sport kiyimleri, sabaq o`tiletug`ın orın, sport u`skeneleri, sport maydanshaları ha`m sport zalları haqqında tu`sinikler. Azang`ı dene ta`rbiya shınıg`ıwlarının` den sawlıqtı bekkemlewdegi a`hmiyeti. Sport tu`rleri, gimnastika, jen`il atletika, kross tayarlıqları, ha`reketli oyunlar, basketbol, voleybol, futbol haqqında tu`sinikler beriw. Studentlerge awqatlanıw ta`rtibi ha`m onın` gigienası haqqında usınıslar. Shınıg`ıwdı orınlawda tuwrı dem alıw haqqında ma`sla`ha`tler beriw. Jeke gigiena ha`m og`an a`mel qılıw haqqında tu`sinikler o`tkeriw. Aktiv dem alıw usıllarınan paydalanıw. Abu Ali Ibn Sino ham basqada alımlarımızdın` dene ta`rbiyası haqqında pikirleri. Shınıg`ıw islew waqtında qa`wipsizlik qag`ıydalarına a`mel qılıw. Salamat a`wlad da`stu`ri haqqında tu`sinikler.

**A`JINIYaZ ATINDAG`I NO`KIS MA`MLEKETLIK
PEDAGOGIKALIQ INSTITUTI**

DENE MA`DENIYaTI FAKUL`TETI

**FAKUL`TETLER ARA DENE TA`RBIYASI
KAFEDRASI**

**DENE MA`DENIYaTI HA`M SPORT
PA`NINEN**

NORMATIV HU`JJETLER

No`kis 2017-2018

ALPAMIS HA`M BARSHINAY TEST SINAQLARININ` O`LSHEMLERI
17-jas

N	Vidi ispitaniy	Mera izmereniya	Mal`chiki		Devochki	
			Zachet	Znacho k	Zachet	Znacho k
1.	Beg 100 m	Sek	13,5	13,2	16,2	15,5
2.	Prijki so skakalkoy	Kol-vo/raz	85	95	90	100
3.	Kross 1000 m	Min.sek	-	-	4.50,0	4.20,0
4.	Kross 2000 m	Min.sek	9.00,0	8.30,0	-	-
5.	Prijok v dlinu s razbega	Sm	380	420	320	330
6.	Podtyagivanie	Kol-vo/raz	8	10	-	-
7.	Otjimanie	Kol-vo/raz	-	-	8	10
8.	Metanie myacha	M	40	45	23	26
9.	Plavanie	Min/sek	55,0	50,0	1.10,0	1.05,0
10.	Turpoxod 12 km	Proverka turistskix navikov				
11.	Uchastie v sorevnovaniyax v godu	Kol-vo/raz	2	3	2	3

ALPAMIS HA`M BARSHINAY TEST SINAQLARININ` O`LSHEMLERI
18-34 jas

N	Vidi ispitaniy	Mera izmereniya	Mal`chiki		Devochki	
			Zachet	Znacho k	Zachet	Znacho k
1	Beg 100 m	Sek	13,5	13,2	16,0	15,5
2	Kross 1000 m	Min	-	-	4.40,0	4.20,0
3	Kross 3000 m	Min	13.40,0	13.00,0	-	-
4	Prijok v dlinu s razbega	Sm	420	450	340	360
5	Prijok v visotu s razbega	Sm	130	135	115	120
6	Metanie granati 700 gr.	M	34	38	-	-
7	Metanie granati 500 gr.	M	-	-	20	24
8	Podtyagivanie na perekladine	Kol-vo/raz	12	15	-	-
9	Podnimanie tulovisha iz polojeniya leja na spine, ruki za golovu	Kol-vo/raz	-	-	20	25
10	Kross 5 km, 3 km	Bez vremeni				
11	Plavanie 50 m	Sek	50,0	45,0	65,0	60,0
12	Turistskiy poxod	Na 20-25 km s proverkoj turistskix navikov i navikov orientirovaniya na mestnosti				
13	Professional`no-prikladnoy normativ	V zavisimosti ot professii Razrabativaetsya prepodavatelem fizkul`turi				