

100105 – «Мейманканаларда жана туристтик комплекстерде тейлөөнү уюштуруу» адистиги үчүн

«Дене тарбия» дисциплинасы боюнча баалоо каражаттарынын фондусу (ФОС)

Контролдук модулдук суроолор	Доклад темалары	Тестирлөө	СӨИ темалары
1. Дене тарбиянын инсандын социалдык өнүгүүсүндөгү ролу кандай? 2. Сергек жашоо образынын негизги компоненттерин атаңыз. 3. Жеңил атлетикада спринтердик чуркоонун (100 м) техникалык этаптары. 4. Низкий старттан чыгуу жана стартык тездетүү техникасы. 5. Узундукка «бутту бүгүп» секирүүдөгү күү тартуу (разбег) аралыгы канча болушу керек? 6. Бийиктикке «аттап өтүү» (перешагивание) ыкмасы менен секирүү техникасы. 7. Спорттук снарядды (гранатаны) алыстыкка ыргытуунун эрежелери. 8. Баскетболчунун негизги турушу (стойка) жана топтогу абалы. 9. Баскетболдо топту эки кол менен көкүрөктөн берүү техникасы.	1. Дене тарбия — жалпы адамзаттык маданияттын бөлүгү. 2. Кыргызстандагы олимпиадалык кыймылдын тарыхы. 3. Сергек жашоо — профессионалдык ийгиликтин негизи. 4. Жеңил атлетика: «Королева спорта» жана анын түрлөрү. 5. Чуркоонун жүрөк-кан тамыр системасына тийгизген таасири. 6. Баскетбол оюнунун келип чыгуу тарыхы жана эрежелери. 7. Волейбол — миллиондордун оюну. 8. Футболдун дүйнөлүк мааниси жана анын физикалык пайдасы. 9. Гигиеналык гимнастика: эртең мененки көнүгүүлөр топтому. 10. Спорттук оюндардагы тактикалык аракеттер. 11. Дененин чыдамкайлыгын (выносливость) кантип өнүктүрүү керек? 12. Күч көнүгүүлөрү жана булчуңдардын өсүшү.	1. Спринтердик чуркоо нормативдери кайсы аралыкка жүргүзүлөт? а) 500 м б) 1500 м в) 100 м г) 3000 м 2. Эркектер үчүн ыргытылуучу спорттук гранатанын салмагы канча? а) 350 г б) 500 г в) 700 г г) 1000 г 3. Спринтердик чуркоо техникасынын биринчи этабы кайсы? а) Төмөнкү старт (низкий старт) б) Финишке келүү в) Аралык боюнча чуркоо г) Стартык тездетүү 4. «Бутту бүгүп» узундукка секирүүдө күү тартуу (разбег) үчүн канча кадам сунушталат? а) 3–5 кадам б) 5–8 кадам в) 11–13 кадам г) 20–25 кадам 5. Программа боюнча бийиктикке секирүүнүн кайсы ыкмасы изилденет? а) Фосбери-флоп б) «Аттап өтүү» (перешагивание) в) «Кайчы» (ножницы) г) «Оодарылуу» (перекат) 6. Баскетболдо стойканы аткарууда «колдор алдыга»	1. Дене тарбиянын инсандын жалпы маданиятында жана социалдык өнүгүүсүндөгү ролу. 2. Сергек жашоо образы — студенттин профессионалдык ийгилигинин негизи. 3. Студенттин физикалык абалын өзүн-өзү контролдоо күндөлүгүн түзүү жана жүргүзүү. 4. Спорттук жаракаттарды алдын алуу жана биринчи жардам көрсөтүү жолдору. 5. Зыяндуу адаттардын (тамеки чегүү, алкоголь) спорттук жетишкендиктерге жана ден соолукка тийгизген таасири. 6. Дене тарбия көнүгүүлөрүнүн жүрөк-кан тамыр системасына тийгизген пайдасы. 7. Эртең мененки гигиеналык гимнастиканын жеке комплексин иштеп чыгуу. 8. Студенттердин күн тартибиндеги кыймыл активдүүлүгүнүн мааниси. 9. Кыргызстандын белгилүү спортчулары жана алардын

10. Баскетболдо топту бир кол менен ийинден ыргытуу (бросок) техникасы. 11. Баскетболдо топту алып жүрүү (ведение) учурундагы эреже бузуулар. 12. Баскетболдо атаандаштын тобун тартып алуу же кагып салуу (перехват) ыкмалары. 13. Волейболдо оюнчунун турушу жана колунун абалы. 14. Волейболдо топту жогорудан жана төмөндөн кабыл алуу техникасы. 15. Волейболдогу түз жогорку жана төмөнкү берүү (подача) техникасы. 16. Волейболдогу сетка аркылуу чабуул коюучу сокку (атакующий удар). 17. Футболдо топту жонглёрлоонун (топту жерге түшүрбөй ойноо) мааниси. 18. Футболдо топту токтотуу жана сокку уруунун түрлөрү. 19. Гимнастикалык көнүгүүлөр: алдыга жана артка кумшарык (кувырок). 20. Гимнастикада «березка» (лопаткада туруу) көнүгүүсүнүн техникасы. 21. Турникке тартынуунун (эркектер үчүн) нормативдик талаптары.	13. Сууда сүзүүнүн ден соолукка пайдасы. (Булактан сырткары) 14. Спорттук травматизмди алдын алуу жана биринчи жардам. 15. Зыяндуу адаттар (тамеки, алкоголь) жана спорт. 16. Туура тамактануу — спорттук жетишкендиктин кепилдиги. 17. Дене тарбия жана психологиялык туруктуулук. 18. Кыргызстандын улуттук спорт оюндары. 19. Мейманкана сервисинде иштегендер үчүн дене тарбиянын мааниси. 20. Космостук жана рекреациялык ресурстарды спорттук максатта колдонуу. 21. Мезгилдик система жана спортчунун организмдеги химиялык процесстер. 22. Массалык спорттун коомдогу орду. 23. Дене тарбия сабагындагы өзүн-өзү контролдоо (самоконтроль). 24. Студенттердин күн тартиби жана спорт. 25. Спорттук инвентарларды күтүү жана сактоо. 26. Аялдардын жана эркектердин спортундагы айырмачылыктар. 27. Спорттогу допинг маселеси.	командасы кайсы эсепте аткарылат? а) «бир» деген эсепте б) «эки» деген эсепте в) «үч» деген эсепте г) «төрт» деген эсепте 7. Баскетболдо топту тосуп алуунун (перехват) максаты эмне? а) Атаандаштын чабуулун үзгүлтүккө учуратуу б) Топту кармоо убактысын көбөйтүү в) Айып соккусун аткаруу г) Оюнчуну алмаштыруу 8. Баскетболдо топту алып жүрүү (ведение) тестирлөө учурунда ар бир кол менен канча убакыт аткарылат? а) 10 секунд б) 20 секунд в) 30 секунд г) 60 секунд 9. Волейболчу топту кабыл алууну күтүүдө кандай абалда турушу керек? а) Стойка (туруш) б) Секирүү в) Кадам таштоо г) Отуруу 10. Волейболдо топту өзүнүн үстүндө берүүдө топтун бийиктиги эң аз дегенде канча болушу керек? а) 0,5 м б) 1 м в) 1,5 м г) 3 м 11. Баскетболдо тестирлөө учурунда себетке штрафтык ыргытуу үчүн канча мүмкүнчүлүк берилет? а) 5	дүйнөлүк аренадагы жетишкендиктери. 10. Дене тарбия сабагындагы коопсуздук эрежелери жана өздүк гигиена. Жеңил атлетика боюнча темалар: 11. Спринтердик чуркоонун (100 м) техникалык этаптары жана чуркоо тактикасы. 12. Төмөнкү старттан чыгуу жана стартык тездетүү техникасын талдоо. 13. Узундукка «бутту бүгүп» секирүү техникасынын өзгөчөлүктөрү. 14. Бийиктикке «аттап өтүү» (перешагивание) ыкмасы менен секирүү техникасы. 15. Спорттук снарядды (гранатаны) алыстыкка ыргытуунун эрежелери жана техникасы. 16. Орто жана алыс аралыкка (1500 м, 3000 м) чуркоодо дем алууну жөнгө салуу. Спорттук оюндар (Баскетбол, Волейбол, Футбол) боюнча темалар: 17. Баскетболчунун негизги турушу (стойка) жана топту алып жүрүү (ведение) техникасы. 18. Баскетболдо топту тосуп алуу (перехват) жана коргонуудагы тактикалык аракеттер.
--	--	---	---

22. Чалкадан жатып денени көтөрүү (пресс) көнүгүүсүнүн максаты. 23. Челночный бег (4x9 м) көнүгүүсүнүн координацияны өнүктүрүүдөгү мааниси. 24. Пневматикалык мылтыктан атуудагы коопсуздук эрежелери. 25. Спорттук оюндар учурундагы жаракаттарды алдын алуу жолдору. 26. Өз алдынча дене тарбия көнүгүүлөрүн аткаруунун эрежелери. 27. Дене тарбия сабагында кийүүчү спорттук кийимдерге жана бут кийимдерге талаптар. 28. Орто аралыкка (1500 м, 3000 м) чуркоодо дем алууну жөнгө салуу. 29. Спорттук этика жана команда ичиндеги сылыктык. 30. Дене тарбия сабагын калтырган студенттердин ишти кайра тапшыруу (отработка) тартиби.	28. Дене тарбия жана экология: таза абада машыгуунун мааниси. 29. Шамдагайлыкты (ловкость) өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. 30. Менин жеке спорттук жетишкендиктерим (эссе).	ыргытуу б) 3 ыргытуу в) 10 ыргытуу г) 1 ыргытуу 12. Програмадагы гимнастикалык элементтерге кайсы көнүгүү кирет? а) Граната ыргытуу б) 100 м чуркоо в) Алдыга жана артка кумшарык (кувырок) г) Узундукка секирүү 13. «Челночный бег» термини эмнени билдирет? а) Тегерек боюнча чуркоо б) Белгиленген аралыкты бир нече жолу ары-бери чуркап өтүү в) Тоскоолдуктар менен чуркоо г) Орунда чуркоо 14. Пневматикалык мылтыктан атуу программа боюнча кайсы абалда аткарылат? а) Жатып алып б) Тизелеп в) Чыканактарды столго/стойкага таяп, тик туруп г) Кыймылда баратып 15. Кыздар үчүн 100 метрге чуркоодо «эң жакшы» (86-100 б.) баасына норматив канча? а) 15,2 с б) 16,6 с в) 18,0 с г) 20,0 с 16. Төмөнкү көнүгүүлөрдүн кайсынысы кол булчуңдарынын күчүн өнүктүрүүгө багытталган? а) Турникке тартынуу б) Узундукка секирүү в) 3000 метрге чуркоо г) Топту ыргытуу	19. Баскетболдогу айып соккусун (штрафной бросок) аткаруунун техникалык ыкмалары. 20. Волейболдо топту жогорудан жана төмөндөн кабыл алуунун техникалык айырмачылыктары. 21. Волейболдогу түз жогорку берүү (подача) жана топтун учуу траекториясы. 22. Сетка аркылуу чабуул коюучу соккуну (атакующий удар) аткаруунун ырааттуулугу. 23. Футболдо топту жонглёрлоонун координацияны жана шамдагайлыкты өнүктүрүүдөгү ролу. 24. Футболдо топту токтотуу жана дарбазага сокку уруунун түрлөрү. Гимнастика жана башка атайын даярдыктар: 25. Гимнастикалык көнүгүүлөр: алдыга жана артка кумшарык (кувырок) жасоо техникасы. 26. Гимнастикада лопаткада туруу («березка») көнүгүүсүнүн техникасы жана мааниси. 27. Кол булчуңдарын өнүктүрүү үчүн турникке тартынуунун методикасы. 28. Пневматикалык мылтыктан атуудагы мээлөө техникасы жана коопсуздук чаралары. 29. Челночный бег (4x9 м) көнүгүүсүнүн шамдагайлыкты өнүктүрүүдөгү натыйжалуулугу.
---	--	--	---

		17. Студенттердин сабактагы жүрүм-турум эрежелери жана баарлашуу этикасы кайсы документте жазылган? а) Академиялык чынчылдык кодекси жана ички тартип эрежелери б) БУУнун Уставы в) Эмгек кодекси г) Ден соолук паспорту 22. Футбол боюнча нормативдерде топту дененин кайсы бөлүктөрү менен жонглёрлоо каралган? а) Жалаң бут менен б) Жалаң баш менен в) Дененин каалаган бөлүгү менен (колдон башка) г) Кол менен 23. Гимнастикада лопаткада жатып, буттарды өйдө көтөргөн абал кандай аталат? а) Көпүрө (мостик) б) Лопаткада туруу («березка») в) Шпагат г) Чабалекей (ласточка) 24. Пневматикалык мылтыктан атуу аралыгы канча? а) 5 м б) 10 м в) 25 м г) 50 м 25. Топту алыстыкка ыргытуу үчүн кандай инвентарь керек? а) Дарбаза б) 150 г салмактагы топ жана рулетка в) Тор (сетка) г) Шакекче (кольцо) 27. Төмөнкү сапаттардын кайсынысы негизги компетенцияларга (ОК)	30. Спорттук этика жана командалык оюндардагы өз ара сылыктык маданияты. Баалоо критерийи: СӨИ тапшырмасы үчүн студент максималдуу 40 балл ала алат. Иштин сапаты жазуу жүзүндөгү отчеттун болушуна (10 б.), аны коргоого (5 б.) жана презентациянын деңгээлине (5 б.) жараша бааланат
--	--	--	---

		кирбейт? а) Ишмердүүлүктү уюштура билүү (ОК-1) б) Проблемаларды чечүү (ОК-2) в) Кесипкөй деңгээлде тамак жасоо г) Маалымат издөө (ОК-3) 28. Ден соолукту чыңдоо үчүн тиричиликте дене тарбиянын кайсы каражаты колдонулат? а) Жалаң профессионалдык спорт б) Өз алдынча көнүгүү жасоонун туруктуу көндүмдөрү в) Спорт жөнүндө китеп окуу г) Телевизордон мелдештерди көрүү	
--	--	---	--

«Дене тарбия» дисциплинасы боюнча баалоо структурасы

1. Баллдык-рейтингдик системанын структурасы (Жалпы 100 балл)

Колледждин талаптарына жана жумушчу программага ылайык, студенттин билими жана физикалык даярдыгы төмөнкүдөй бааланат:

- СӨИ (Студенттин өздүк иши/СРС): 24–40 балл. Бул бөлүмдө студенттер берилген темалар боюнча (мисалы: «Сергек жашоо образы», «Олимпиадалык оюндардын тарыхы», «Өзүн-өзү контролдоо » ж.б.) презентация, слайд даярдашат же реферат жазышат.
- ТРК (Текущий рейтинг-контроль): 18–30 балл. Бул практикалык сабактардагы активдүүлүк (5 балл), жазуу жүзүндөгү отчет (10 балл), отчетту коргоо (5 балл), үй тапшырмаларын аткаруу (5 балл) жана презентация (5 балл) үчүн берилет.

- МРК (Модулдук рейтинг-контроль/РРК): 18–30 балл. Семестр ичиндеги эки контролдук чекит (Модуль 1 жана Модуль 2). Бул этапта студенттер бекитилген физикалык нормативдерди (чуркоо, секирүү, турникке тартынуу ж.б.) тапшырышат.
- Жыйынтыктоочу аттестация (Зачет/Экзамен): 10–20 балл. 2 модулду ийгиликтүү тапшырган студенттер зачеттон бошотулат. Рейтингин жогорулатууну каалагандар үчүн кошумча упай алууга мүмкүнчүлүк берилет.

2. Баалоо шкаласы жана критерийлери

Студенттин топтогон упайларына жана аткарган нормативдерине жараша төмөнкүдөй баалар коюлат:

- 86–100 балл («5» – эң жакшы): Студент нормативдерди жогорку деңгээлде аткарс (мисалы, 100 м чуркоодо эркек балдар 13,6 сек, кыздар 16,6 сек), теорияны практика менен байланыштыра алса жана сабактарды калтырбаса коюлат.
- 76–85 балл («4» – жакшы): Студент нормативдерди ортодон жогору деңгээлде аткарс (мисалы, 100 м чуркоодо эркек балдар 13,8–15,0 сек), бирок техникалык майда кемчиликтерге жол берсе коюлат.
- 60–75 балл («3» – канааттандыруучулук): Студент нормативдердин минималдуу талаптарын гана аткарс (мисалы, 100 м чуркоодо эркек балдар 15,2–16,2 сек), практикалык иштерде кыйынчылыктарга учураса коюлат.
- 0–59 балл («2» – начар): Студент белгиленген нормативдерди тапшыра албаса, сабактарды көп калтырса жана программалык материалды өздөштүрбөсө коюлат.

3. Баалоонун формалары жана усулдары

Дене тарбия дисциплинасы боюнча баалоо төмөнкү иш-аракеттерди камтыйт:

- Нормативдерди тапшыруу: Чуркоо (100 м, 1500 м, 3000 м), узундукка секирүү, турникке тартынуу (эркектер) жана чалкадан жатып денени көтөрүү (кыздар).
- Спорттук оюндардын техникасы: Баскетболдо топту алып жүрүү жана айып соккусун аткаруу, волейболдо топту берүү жана кабыл алуу, футболдо топту жонгөлүү.
- Гимнастикалык көнүгүүлөр: Алдыга жана артка кумшарык (кувырок) жасоо, лопаткада туруу («березка»).
- Атайын даярдык: Пневматикалык мылтыктан атуу жана граната ыргытуу.

- Өздүк иштер (СӨИ): Студент тандаган темасы боюнча (мисалы: «Кыргызстандын олимпиадалык чемпиондору» же «Дене тарбия көнүгүүлөрүнүн жүрөккө таасири») слайд/презентация даярдап, аны коргойт.

Студент доклад же өздүк иштин темаларын сунушталган тизмеден тандоо укугуна ээ. Бул структура студенттин физикалык өнүгүүсүн жана сергек жашоо образы боюнча билимин объективдүү баалоого мүмкүндүк берет