

КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНЫН БИЛИМ БЕРҮҮ ЖАНА ИЛИМ МИНИСТРЛИГИ

НАРЫН МАМЛЕКЕТТИК УНИВЕРСИТЕТИ С. НААМАТОВА

ТАБИГЫЙ ИЛИМИЙ БИЛИМ БЕРҮҮ ЖАНА ДЕНЕ ТАРБИЯ КАФЕДРАСЫ.

"Макулдашылды"

Окуу башкармалыгынын башчысы

 Ж.Ж.Усубалиева.

" 5 " 09 2025 жыл.



"Бекитемин"

Академиялык иштери боюнча

проректор

 К.О.Омурова.

2025-жыл.

БАСКЕТБОЛДУН ТЕОРИЯСЫ ЖАНА МЕТОДИКАСЫ.

Даярдоо багыты: 532000 дене тарбия

Даярдоо профили: дене тарбия

Бүтүрүүчүнүн квалификациясы: Бакалавр

Нарын 2025.

Баскетболдун теориясы жана методикасы:

окутуучу  Р.А. Жумаев

Табигый-илимий билим берүү жана дене тарбия кафедрасынын жыйынында каралып, жактырылды «26» 08 2025 ж. протоколу 1

Кафедра башчысы, к. б. н

доцент  Н. И. Ибраева

Факультеттин Кеңешинин жыйынында каралып, жактырылды «4» 09 2025ж. протоколу 2

Декан, экономика илимдеринин кандидаты  Э. М. Исраилов

Максаттары жана милдеттери.

"Спорттун тандалган түрүнүн теориясы жана методикасы" (баскетбол) дисциплинасын окутуунун максаты ДТЖСтун мамлекеттик, коомдук жана жеке түзүмдүк бөлүмдөрүндө (билим берүү мекемелеринде, дене тарбия жамааттарында, ден соолукту чыңдоо борборлорунда, ДЮСШДА, спорттук клубдарда ж.б.) спорттун тандалган түрү боюнча иштин окутуучулук, машыктыруучулук, уюштуруу-методикалык ж. б. түрлөрү үчүн зарыл болгон атайын компетенцияларды түзүү болуп саналат.

Компетенттүүлүк, окутуунун натыйжалары. Спорттун тандалган турунун теориясы жана методикасы (баскетбол) дисциплинасын үйрөнүүнүн натыйжасында студенттер:

- Баскетболдун өнүгүү тарыхы; көнүгүүлөрдү окутуунун техникасынын жана методикасынын негиздери; теориялык-методикалык аспекти, волейбол оюнунун тактикасынын негиздери; баскетболчунун дене-бой сапаттарынын негиздери; баскетбол боюнча мелдештерди уюштуруу жана эрежелери боюнча билим алышат;
- Атайын терминологияны, көнүгүүлөрдү окутуунун техникасын жана методикасын, баскетболдо машыгуу методикасын, спорттук ишти тандоо ыкмаларын, спорттук-педагогикалык диагностиканын методдорун, дене тарбия жана спорт жаатындагы илимий-изилдөө ишинин методдорун өздөштүрүшөт;
- Төмөнкү жөндөмдөргө ээ болушат: дене тарбия, спорттук машыгуу жана чектеш дисциплиналар жаатында алган билимдерин кесиптик ишмердүүлүктө колдонууга; келечектүү, учурдагы жана оперативдүү пландоону ишке ашырууга, билим берүү мекемелеринде, дене тарбия жамааттарында, ден соолукту чыңдоо борборлорунда ж. б. Машыккандардын ар кандай контингенти менен окуу, окуу-машыгуу жана дене тарбия-ден соолукту чыңдоо сабактарын өткөрүүгө; машыгуучулардын даярдыгын жана жаш курагын эске алуу менен дене тарбия жүктөмүнүн компоненттерин башкарууга; дене тарбия; машыгуу техникасындагы каталарды алдын алуу жана оңдоо; спортчуну даярдоонун ар кандай тараптарына көзөмөл жүргүзүү; баскетбол боюнча спорттук-массалык иш-чараларды жана мелдештерди уюштуруу жана өткөрүү; өз ишинин натыйжаларын талдоо жана түзөтүүлөрдү киргизүү.

Спорттун тандалган түрүнүн теориясы жана методикасы (баскетбол) программасы төмөнкү бөлүмдөрдү үйрөнүүнү карайт: Баскетболдун теориясынын жалпы маселелери; баскетболдо окутуунун техникасынын жана методикасынын негиздери; оюндун тактикасынын негиздери; баскетбол боюнча сабактарды уюштуруу жана өткөрүүнүн методикасы; баскетболдо мелдештерди уюштуруу жана өткөрүү.

Сабактарды өткөрүүнүн формалары. Дисциплина боюнча окуу иштери окуу: Планына ылайык төмөнкүдөй формада жүргүзүлөт: лекциялык, семинардык, практикалык-методикалык сабактар, анын ичинде окуу практикасы жана студенттердин өз алдынча иштери.

- Лекцияларда студенттерге: Баскетболдун өнүгүү жана калыптануу тарыхы, баскетболдогу техниканын негиздери, Баскетболдун айрым элементтерин аткаруу техникасы жана окутуунун методикасы, баскетболчулардын дене-бой сапаттарын тарбиялоонун методикасы, жалпы билим берүүчү мектепте баскетбол боюнча сабактарды өткөрүүнүн методикасынын өзгөчөлүктөрү, баскетбол боюнча мелдештерди уюштуруу жана өткөрүү жөнүндө негизги маалыматтар берилет.

- Семинарларда студенттердин лекциялык жана практикалык-методикалык сабактарда алган билимдери текшерилет жана бекемделет.

- Практикалык-методикалык сабактарда дисциплинанын негизги бөлүмдөрү боюнча материалды кыйла деталдуу, терең изилдөө жүргүзүлөт, анын методикалык аспектилери, ошондой эле лекция курсуна кирбеген, бирок адис үчүн зарыл болгон маселелер каралат. Студенттер баскетболдо атайын-даярдоо көнүгүүлөрүнүн техникасын, аларды окутуунун методикалык ырааттуулугун, окутуунун методикасын өздөштүрүшөт. Докладдар жана билдирүүлөр менен сүйлөшөт. Даярдыктын ар кандай деңгээлдериндеги спортчулар үчүн тренингдердин, микро жана мезо - циклдердин пландарын түзөт, күчтүү спортчулардын жеке машыгууларынын жана машыгууларынын тажрыйбасын талдайт, илимий - изилдөө иштерин жүргүзүүнүн ыкмаларын өздөштүрөт, бүтүрүүчү квалификациялык иш темасы боюнча билдирүүлөр менен чыгат.

- Окуу практикасы студенттердин өз алдынча иштөөсү үчүн зарыл болгон кесиптик-педагогикалык жөндөмдөрүн жана көндүмдөрүн калыптандыруу максатында жүргүзүлөт. Студенттер окуу, машыгуу жана спорттук документтерди түзүү боюнча тапшырмаларды аткарышат, сабактарды жана машыгуу сабактарын өткөрүшөт, окуу-изилдөө иштерин жүргүзүүнүн технологиясын өздөштүрүшөт, мелдештерди уюштурууга жана өткөрүүгө катышышат

- Өз алдынча иш төмөнкүлөрдү камтыйт: сунуш кылынган адабияттарды изилдөө; адабий булактарды рефераттоо; сабактардын конспекттерин, машыгуу сабактарынын пландарын, судьялык документтерди түзүү; рефераттарды, докладдарды жана презентацияларды даярдоо, МУОжККу боюнча документтерди тариздөө; машыгуу күндөлүгүн жана жеке пландарды жүргүзүү жана талдоо; педагогикалык байкоолорду жүргүзүү жана аларды каттоо; педагогикалык практикага даярдык көрүү, мелдештерди уюштурууга, өткөрүүгө жана калыстыкка катышуу.

- Сынактарга катышуу студенттин окуу ишинин милдеттүү бөлүгү катары каралат. Мындан тышкары, окуу-тарбия иштеринин бөлүмдөрүнүн бири студенттердин өздөрү тарабынан окуу-машыгуу сабактарын уюштуруу жана тейлөө болуп саналат: окуу жайларын, инвентарларды, методикалык колдонмолорду даярдоо

Предметтер аралык байланыштар. Спорттун тандалган түрүнүн теориясы жана методикасын изилдөөгө чейинки сабактардын ичинде: Кишинин анатомиясы, тарыхы. Кошумча сабактар: биохимия, биомеханика, спорт метрология, ДТжСтун гигиеналык негиздери, Спорттун тандалган түрүнүн теориясы жана методикасы кийинки сабактар: ДТжСтун педагогикасы, психологиясы, булчуң ишмердүүлүгүнүн физиологиясы жана физиологиясы, спорттук медицина.

Студенттердин билимин баалоо тутуму. Студенттердин жетишкендиктерин эсепке алуу модулдук-рейтингдик система боюнча жүргүзүлөт. Экзамендик баалар сабактын бардык модулдарын окуп–үйрөнүүнүн жана экзамен тапшырууда топтогон баллдардын жыйынтыгы боюнча студент алган баллдын суммасын көрсөтүүчү жыйынтыктоочу рейтинг-жетишкендиктерине ылайык коюлат. Студенттердин жетишкендиктерин баалоо критерийлеринин катарында: өтүлгөн материалды билүү, көнүгүүлөрдүн техникасын жана окутуунун методикасын өздөштүрүү, белгиленген талаптарды аткаруу: практикалык ченемдер; окуу практикасы;

Спорттун тандалган түрүнүн теориясы жана методикасы боюнча экзамендер 2 жана 4-семестрдин аягында өткөрүлөт.

Студенттердин билимин контролдоонун формалары: сурамжылоо, жазуу жүзүндөгү контролдук иштер, окуу практикасы боюнча жазуу жүзүндөгү тапшырмалар, тесттик тапшырмалар, рефераттар, докладдар жана презентациялар, пландоо жана отчеттуулук документтери, теориялык (жазуу жүзүндөгү) сынак.

Окуу сааттарын бөлүштүрүү:

Спорттун тандалган түрүнүн теориясы жана методикасы дисциплинасы боюнча (баскетбол) окуган жылдары боюнча.

№ п/п	Сабактардын формасы	2-курстар.		Бардык саат
		ФизК-24	Студенттердин саны	
1	Лекциялар		8	
2	Семстр	4	0	
3	Практикалык иш	32	0	
4	Оз алдынча ишто	2	0	
	Баардыгы:			44,8

Сабактын программасы боюнча окуу-методикасы 2-курстарга.

№	Темалардын аталышы.	Түрү Класстар	Класстын мазмуну.	Коюм. саат	Компетенциялар.	Мазмуну СОИ.	Сааты СОИ.	Контролдоо Туру.
	1 МОДУЛУ							
1	<i>Темага киришүү, баскетболдун пайда болуу жана өнүгүү тарыхы.</i>	ЛИ	Адистештирүү курсунун предмети, милдеттери. Оюндун мазмунунун келип чыгышы жана эволюциясы. Баскетбол пайда болушу жана өнүгүү этаптары.	2	Студенттердин талаптарын билүү. Баскетболду өнүктүрүүнүн негизги этаптарын билүү.	Оюндун өнүгүшү, көйгөйлөр, тенденциялар.	2	Лекциянын корутундусу.
2	<i>Темага киришүү, баскетболдун пайда болуу жана өнүгүү тарыхы.</i>	ОИ	Негизги тема суроолору боюнча сурамжылоо. Баскетболдун өнүгүү тарыхы.	2	Баскетболду өнүктүрүүнүн негизги этаптарын билүү.	Лекциянын корутундусун толуктоо.	2	Оозеки сурамжылоо.

3	Баскетбол боюнча мелдештерди уюштуруу жана өткөрүү.	ЛИ	Мелдештин түрлөрү. Конкурстун жобосу. Сынактын өткөрүлүшү жөнүндө Отчет. Чыгымдардын сметасы.	2	Мелдештердин түрлөрүн, мелдештерди өткөрүү документтерин билүү.	Көбүрөөк адабияттарды жана Интернетти изилдөө.	2	Лекциянын корутундусу.
4	Баскетбол боюнча мелдештерди уюштуруу жана өткөрүү.	МИ	Баскетбол боюнча мелдештерди өткөрүүдө утуш системалары: тегерек, олимпиадалык, аралаш.	2	Лотерея системаларын билүү.	Конкурстун жобосун түзүүңүз.	2	Методикалык сабактын конспектиси.
5-6	Баскетбол эрежелери. Калыстык методикасы.	МИ	Оюндун негизги эрежелери. Сайт, жабдуулар, шаймандар. Судялардын жаңсоосу. Калыстык методикасы.	4	Оюндун негизги жоболорун, калыстардын жаңсоолорун билүү.	Кошумча адабияттарды изилдөө.	2	Калыстардын жаңсоосун ачык көрсөтүү.
7-8	Баскетбол боюнча мелдештерди уюштуруу жана өткөрүү.	ОП	Алынган билимди практика жүзүндө колдонуу. Калыстык оюндары.	4	Оюндун негизги жоболорун, калыстардын жаңсоолорун билүү.	Калыстыктын жаңсоо жөндөмүн өркүндөтүңүз.	2	Калыстын жаңсоолорунун демонстрациясы.
9	Баскетбол боюнча мелдештерди уюштуруу жана өткөрүү.	ОИ	Негизги тема суроолору боюнча сурамжылоо. Мелдештин түрлөрү. Тартуу системалары. Сынактарды өткөрүү үчүн документтер.	2	Теманын негизги пункттарын билүү.	8 команда үчүн график түзүүңүз.	2	Жазуу жүзүндөгү сурамжылоо.

10-11	Баскетбол техникасынын негиздери.	ЛИ	Терминологиянын негизги түшүнүктөрү. Классификация жана техниканын ыкмалары систематикасы. Техниканын ар тараптуулугу, натыйжалуулугу, туруктуулугу.	4	Баскетболду өнүктүрүүнүн негизги тенденцияларын билүү.	Кошумча адабияттарды жана Интернетти изилдөө.	2	Лекциянын корутундусу.
12	Баскетбол техникасынын негиздери.	МИ	Кол салуу жана коргонуу техникасынын негизги ыкмаларын классификациялоо. Техникалык чабуул жана коргонуу ыкмаларын талдоо. Финттер жана техникалардын айкалышы.	2	Оюндун негизги ыкмаларын талдоо техникасын билүү.	Кол салуу жана коргонуу техникасынын элементтеринин таблицасын түзүү.	2	Методикалык сабактын конспектиси.
13-16	Баскетбол техникасынын негиздери.	ПИ	Чабуул техникасы: жылышуу: туруу, чуркоо, секирүү, бурулуу, токтоо. Топко ээлик кылуу: топту кармоо, ар кандай ыкмалар менен пас берүү, дриблинг, топту ар кандай аралыктан ыргытуу. Окуу оюну.	8	Чабуулдун бардык техникалык элементтерин билүү.	Аралык рейтинг контролуна даярдануу.	4	Окуу оюну
17	Баскетбол техникасынын негиздери.	МИ	Модулда өткөн темалар боюнча оозеки сурамжылоо.	2	Модулда өткөн материалдын негизги жоболорун билүү.			Оозеки сурамжылоо.

	1 модулдун жыйынтыгы.			34			22	
2 модулу								
18-21	<i>Баскетбол техникасынын негиздери.</i>	ПИ	Чабуул техникасы: топко ээлик кылуу. Топту ордунда жана кыймылда кармоо, дриблингден кийин топту өткөрүп берүү. Секирүүнү өзгөртүү менен дриблинг, бурулушта топту которуу. Топту ийнинен бир колу менен ыргытуу. Техниканы айкалыштыруу көнүгүүлөрү. Үйрөнгөн ыкмаларын колдонуу менен эстафета.	8	Баскетбол техникасынын бардык ыкмаларын билүү жана талдай билүү.	Кошумча адабияттарды жана Интернетти изилдөө.	4	Кыймылда топту ыргытууну баалоо.
22-25	<i>Баскетбол техникасынын негиздери.</i>	ПИ	Коргоо техникасы: жылдыруу техникасы жана топту өздөштүрүү техникасы. Коргоо постторунун түрлөрү, ылдамдыгын жана багытын өзгөртүү менен чуркоо, секирүү жана секирүү. Топту атаандаштын колунан чыгаруу, топту буроо жолу менен чыгаруу, топту атаандаштын аркасынан чыгуу менен тосуу, рингдин астында секирүү үчүн	8	Коргоо техникасынын элементтеринин анализин билүү. Коргоо техникасындагы каталарды көрсөтүп, аныктай билүү. Баскетбол техникасынын ыкмаларын айкалыштыра билүү.	Кошумча адабияттарды жана Интернетти изилдөө.	4	Техниканын элементтерини н туура аткарылышыны н визуалдык көрүнүшү. Оозеки сурамжылоо.

			күрөштө "калкан" коюу, ыргытууда топту жабуу, коргонууда ыкмаларды айкалыштыруу.					
26	<i>Баскетбол техникасынын негиздери.</i>	ОИ	Өткөн темалар боюнча сурамжылоо.	2	Баскетболдун бардык техникалык элементтеринин анализин билүү.	Лекция конспекттерин жана методикалык сабактарды изилдөө. Жана кошумча адабияттар.	2	Жазуу иши.
27	<i>Оюн тактикасынын негиздери.</i>	ЛИ	Жалпы оюн тактикасынын негиздери. Оюн тактикасынын негизги түшүнүктөрү. Тактиканын классификациясы, ролу жана мааниси. Техникалык-тактикалык чеберчилик жөнүндө жалпы түшүнүктөр.	2	Баскетбол тактикасы терминологиясын ын негизги түшүнүктөрүн жана анын классификациясын билүү.	Лекциялык сабактын конспектисинин материалын изилдөө.		Лекциянын корутундусу.
28	<i>Оюн тактикасынын негиздери.</i>	МИ	Кол салууда жеке аракеттерди үйрөтүүдө ырааттуулук. Көнгүлөрү тандоо жана окутуу ыкмалары. Оюн тактикасынын классификациясын талдоо; чабуул жана коргонуу	2	Тактикалык машыгуу ырааттуулугун билүү.	Кошумча адабияттарды жана Интернетти изилдөө.	2	Методикалык сабактын конспектиси.

			тактикасы.					
29-32	Оюн тактикасынын негиздери.	ПИ	Топсуз чабуулда оюнчунун жеке тактикалык аракеттери: камактан бошотуу, топту көздөй чыгуу, жана бош орунга; топ оюнчусунун аракеттери: топту кармоо техникасынын ыкмаларын колдонуу, финттерди колдонуу, жана аралаш кыймылдарды колдонуу.	8	Жеке баскетбол чабуулунун тактикасынын негизги пункттарын билүү.	Баскетбол тактикасы боюнча видеолорду көрүңүз.	4	Оозеки сурамжылоо. Нормативди тапшыруу.
33	Оюн тактикасынын негиздери.	МИ	"Баскетбол техникасынын жана тактикасынын негиздери" боюнча тестирлөө.	2	Баскетбол техникасынын жана тактикасынын негизги пункттарын жана анализин билүү.	Лекция конспекттерин жана методикалык сабактарды изилдөө. Жана кошумча адабияттар.	2	Тестирлөө.
	2 модулдун жыйынтыгы			32			18	
3 модулу								
34-37	Оюн тактикасынын негиздери.	ПИ	Коргонуу тактикалык жеке иш-аракеттердин негиздери. Топту кармоо. Каршылаш оюнчуну	8	Коргонуудагы жеке тактикалык аракеттердин	Баскетбол тактикасы боюнча видеолорду	2	Нормативди тапшыруу.

			кайтаруу үчүн кыймыл ыкмаларын колдонуу менен орун тандоо. Топту алуу үчүн бош орунга чыгууга каршы туруу. Бир Коргоочунун эки чабуулчуга каршы аракети.		негиздерин билүү.	көрүңүз.Лекция конспекттерин жана методикалык сабактарды изилдөө. Жана кошумча адабияттар.		
38	<i>Оюн тактикасынын негиздери.</i>	ОИ	Коргоо жана кол салуу боюнча тактикалык иш-аракеттердин негиздери. Лекциялардын, методикалык жана практикалык сабактардын материалдары боюнча билимди текшерүү. Структуралык талдоо классификация тактикасы баскетбол оюну.	2	Оюн тактикасынын классификациясы н билүү. Коргонууда жана кол салууда жеке тактикалык аракеттердин негиздерин билүү.	Лекция конспекттерин жана методикалык сабактарды изилдөө. Жана кошумча адабияттар.		Оозеки сурамжылоо.
39	<i>Баскетболчулардын физикалык сапаттарынын негиздери.</i>	МИ	Физикалык сапаттар теориясынын жалпы негиздери. Күч, туруктуулук, ыкчамдык, шамдагайлык, ийкемдүүлүк жана оюн иш-аракеттериндеги негизги түшүнүктөр.	2	Баскетбол оюнчуларынын физикалык сапаттарынын жалпы негиздерин билүү.	Беш физикалык сапаттын ар бирине аныктама берүү.	2	Методикалык сабактын конспектиси.

40-42	Баскетболчулардын физикалык сапаттарынын негиздери.	ПИ	Физикалык сапаттар жана алардын жөндөмдүүлүктөрү, баалоо критерийлери, көрсөткүчтөрдүн түрлөрү. Ыкчамдыкты(реакциянын тездиги, жалгыз кыймыл, кыймылдын жыштыгы), күчтү(абсолюттук, салыштырмалуу), чыдамкайлыкты(ылдамдык-күч, ылдамдык, күч), шамдагайлыкты(кыймылдын тактыгы), ийкемдүүлүктү(статикалык, динамикалык)өнүктүрүүнүн өзгөчөлүктөрү, методикасы жана каражаттары.	6	Баскетболчулардын физикалык сапаттарынын жалпы негиздерин билүү жана ДТ өнүктүрүү үчүн каражаттарды тандап алуу.	Физикалык сапаттарын өнүктүрүү үчүн каражаттарды тандоо.	2	Практикалык өткөрүү.
43	Баскетболчулардын физикалык сапаттарынын негиздери.	ОИ	Негизги тема суроолору боюнча сүрамжылоо. Жалпы жана атайын физикалык сапаттарды талдоо.	2	Баскетбол оюнчуларынын физикалык сапаттарын билүү.			Оозеки жооп.
44	Уюштуруу жана баскетбол боюнча сабактын даярдоо бөлүгүн өткөрүү.	МИ	Уюштуруу жана жалпы билим берүүчү мектепте баскетбол боюнча сабактын даярдоо бөлүгүн өткөрүү. Баскетбол үчүн атайын колдонмо, саптык	2	Баскетбол боюнча сабактын даярдоо бөлүгүнүн конспектисин түзө билүү.	Кошумча адабияттарды изилдөө жана Сабактын даярдоо бөлүгүнүн	4	Сабактын даярдоо бөлүгүнүн конспектиси.

			көнүгүүлөрдү талдоо.			кыскача жазуу.		
45-48	Уюштуруу жана баскетбол боюнча сабактын даярдоо бөлүгүн өткөрүү.	ОП	Уюштуруу жана жалпы билим берүүчү мектепте сабактын даярдоо бөлүгүн өткөрүү.	8	Сабактын даярдык бөлүгүн уюштуруу, өткөрө билүү.	Сабактын даярдоо бөлүгүн практикалык өткөрүү.	2	Сабактын даярдык бөлүгүн өткөрүү.
49	Уюштуруу жана баскетбол боюнча сабактын даярдоо бөлүгүн өткөрүү.	ПИ	Контролдук ченемдерди кабыл алуу.	2	Контролдук ченемдерди сапаттуу аткара билүү.			Оозеки сурамжылоо.
	3 модулдун жыйынтыгы.			32			12	
	Баардыгы.			98			52	150

Список основной литературы

1. Баскетбол: средства и методы обучения: учеб. пособие / М.Л. Берговина. – Сыктывкар: ИПО СыктГУ, 2011. 112 с.
2. Нестеровский Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. 336 с.
3. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Центральное бюро ФИБА, Гонконг, 2010.
4. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник для студ. вузов. Доп. УМО / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - 5-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2012. – 398 с.
5. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений // под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004.

