

КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНЫН ИЛИМ, ЖОГОРКУ БИЛИМ БЕРҮҮ
ЖАНА ИННОВАЦИЯЛАР МИНИСТРЛИГИ

С.НААМАТОВ АТЫНДАГЫ НАРЫН МАМЛЕКЕТТИК
УНИВЕРСИТЕТИ

ТАБИГЫЙ ИЛИМДИК БИЛИМ БЕРҮҮ ЖАНА ДЕНЕ ТАРБИЯ
КАФЕДРАСЫ

МАКУЛДАШЫЛДЫ

БЕКТЕМИН

Окуу башкармалыгынын башчысы

Академиялык иштер боюнча проректор

ж.ж.усубалиева Ж.Ж.Усубалиева



К.О.Омурова К.О.Омурова

“ 5 ” 09 2025 ж.

09 2025 ж.

ЖУМУШЧУ ПРОГРАММА

Дисциплина: Дарылоо дене маданияты жана укалоо

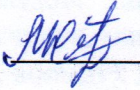
Бакалаврды даярдоо багыты: 532000 «Дене тарбия жана спорт»

Даярдоо профили: Дене тарбия

Академиялык даража: Бакалавр

Окуу формасы: күндүзгү

Бул дисциплинанын жумушчу программасы КР өкмөтүнүн 2021 - жылдын 21 сентябрындагы № 1578/1 буйругу менен бекиген 532000 "Дене тарбия жана спорт" багытындагы мамлекеттик стандартынын талаптарына ылайык түзүлдү.

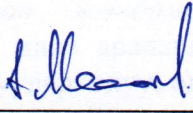
Жумушчу программаны түзгөн:  Мамбетова М.К.

Жумушчу программа 2025-жылдын 26.08 № 1 протоколу менен "Табигый илимдик билим берүү жана дене тарбия" кафедрасынын отурумунда талкууланды.

Кафедра башчысы:  Н.И.Ибраева

ББП жетекчиси,
б.и.к. доцент _____ Н.И.Ибраева

Жумушчу программа 2025-жылдын 04.09 № 2 протоколу менен "Экономика жана табигый гуманитардык илимдер" факультетинин отурумунда талкууланды.

Декан :  Э.М.Исраилов

1. Түшүндүрмө

“Дарылоо дене тарбия жана укалоо” жумушча программасы КР ББМ 2021-жыдын 21-сентябры № №1578 /1 приказы, жана бакалаврларды даярдоо багытындагы: 532000 «Дене тарбия жана спорт» окуу планынын негизинде түзүлдү.

2. ПРЕДМЕТТИН МАКСАТЫ ЖАНА МИЛДЕТИ:

Студенттердин дене тарбия жана спорт сабактарында колдоно алатурган билим, жөндөмдүүлүк, тажрыйбага ээ болуусун камсыздоо. “Дарылоо дене тарбия жана укалоо” боюнча адистештирилген студенттерге окутуучулук, машыктыруучулук, уюштуруу-усулдук ж.б иштердин түрлөрүн мамлекеттик, коомдук жана жеке түзүмдөгү ДКМ жана С (билим берүү тармактары, дене күч маданияты жамааттары, ден соолук борборлор, БӨСМ, спорт клубдары ж.б.) деңгээлинде иштөөдө адистиктерин калыптандыруу. Назарият (теория) жана усулду окуу, “Дарылоо дене тарбия жана укалоо” ыкмаларын жана айла-амалдарын (тактикаларын) үйрөнүү, өркүндөтүү. Сабакты өтүү, уюштуруу, сабактын конспектилерин жазуу, окуу машыгуу иштерин пландаштыруу жана машыгуу сабактарын өтүү.

Окутуунун жыйынтыгы:

1. Дарылоо дене тарбия жана укалоонун тарыхын жана өнүгүүсүн билүү.
 2. Дене тарбия сабактарында Дарылоо дене тарбия жана укалоо боюнча сабактарды өткөрүүгө үйрөнүү.
 3. Дарылоо дене тарбия жана укалоо боюнча мелдештерди өткөрүүгө үйрөнүү.
 4. Мелдештерге тийиштүү документтерди пландоого жана толтурууга үйрөнүү.
 5. Спорттун ар кандай түрлөрүндө Дарылоо дене тарбия жана укалоону колдонууга үйрөнүү. Адистиктин мыйзам ченемдүүлүгүн; спорттук машыгуулардын мазмунун жана түзүмүн үйрөнүү;
 6. Дарылоо дене тарбия жана укалоо” боюнча атайын аталыштарды билишет, ыкмалык жана тактикалык көнүгүүлөрдү окутуу усулун үйрөнүшөт, спорттук тандап алуу жөндөмдүүлүктөрдү билишет, спорттук-таалим-тарбиялык диагностикалык усулдарды билишет, дене күч маданияты жана спорт тармагында илим-изилдөө усулдарын үйрөнүшөт;
- Алган жөндөмдүүлүктөрү: дене күч маданияты, дене тарбия, спорттук машыгуулар жана аралаш сабактардан адистик билим алышат, учурдагы жана ыкчам пландаштыруулар, окуу, окуу-машыгуу жана ден-соолукту чыңдоо сабактарын өтүшөт, ар кандай контингенттеги адамдарга окуу жайларда, элге билим берүү тармактарында дене күч маданияты жамааттарында, ден-соолукту чыңдоо борборлорунда БӨСМ ж.б., дене тарбия багытында дене жүктөрүн машыгуучулардын жашына жараша башкара билүү; машыгуучулардын кыймыл аракетиндеги ыкмаларды эскертүү жана оңдоо, студенттерге спортсмендердин ар кандай даярдыгындагы иштерди текшере билүү; Дарылоо дене тарбия жана укалоо” боюнча ар кандай спорттук массалык иштерди жана мелдештерди өтүү; өзүнүн иш аракетине талдоо жүргүзө билүү жана оңдоп түзөөлөрдү киргизүү.

Окутуунун формасы: “Дарылоо дене тарбия жана укалоо” боюнча окуу иштери, окуу пландын негизинде бул формада өтүлөт: лекциялык, семинардык, усулдук-тажрыйбалык, анын ичинде окуу тажрыйбалык (практикалык) жана студенттердин өз алдынча иштөө сабактары.

3. ББП ДИСЦИПЛИНАНЫН ОРДУ

Семестр	Кредит менен	Жалпы саат	лекция	Практика	Лабораториялык иш	СӨИ	Отчеттуулук
7	4	120	10	20	10	80	зачет

Лекциялык сабактарда (ЛС) студенттерге Дарылоо дене тарбия жана укалоонун тарыхы, анын өнүгүү жана калыптанышы, ыкмалардын негиздери, ыкмалардын кээ бир бөлүктөрүнүн аткарылышынын негиздерин жана окутуу усулдарын, машыгуу процессин, дене тарбия сапаттарын тарбиялоону, жалпы орто мектептерде, БӨСМ-нде сабак өтүүнү, Илим изилдөө мекемелеринде илим изилдөөнү жана ДКМ ж/а С тармактарында Дарылоо дене тарбия жана укалоо ден-соолукту чыңдоону жана мелдештерди өтүүнү билүүнү камтыйт.

Окуу тажрыйба (ОТ) студенттердин өз алдынча иштөөсү үчүн, таалим-тарбия-адистик билим жана ыктарын адис катары калыптанышын карайт. Студенттер атайын тапшырманын негизинде окуу, машыгуу жана спорттук иш кагаздарды түзөт, дене тарбия жана машыгуу сабактарын өтөт. Окуу-изилдөө иштеринин технологияларын (СОИИ), мелдештерди уюштуруу жана өтүүгө катышат.

Өз алдынча иштөөгө (СӨИ): Сунушталган адабияттарды окуу, адабий булактардан рефераттарды жазууну; сабактын конспектилерин түзүүнү; машыгуу сабактарынын иш кагаздарын түзүүнү; калыстык иш кагаздарын түзүүнү; ачылыштарда сөз сүйлөө жана аны уюштурууну үйрөнөт; СОИ иш кагаздарын жазуу; жеке пландар жана машыгуунун күндөлүктөрүн; таалим-тарбиякалык байкоо жүргүзүүнү жана аны эсепке алууну билет; бүтүрүүчү адистик иштерди усулдук жана илимий-изилдөө иштерди жасайт; таалим-тарбиякалык иш тажрыйбага даярдык көрөт, спорттук мелдештерге катышат жана өтөт.

Мелдештерге катышуу студенттин окуу иштеринин милдетүү түрдө бир бөлүгү катары каралат. Мындан тышкары окуу-тарбия иш катары студенттердин окуу-машыгуу, ден-соолукту чыңдоо борборлорунда иштерин тейлөө, сабак өтүүчү жерлерди, жабдууларды жана усулдук көргөзмөлөрдү, пособияларды даярдоо каралган.

Сабактар аралык байланыш. Тандалган спорттун теориясы жана методикасы, Адамдын анатомиясы, адамдын биохимиясы. Дене тарбия жана спорттун биохимиясы, кыймыл аракеттин биомеханикасы, адамдын физиологиясы, булчундардын активдүүлүгүнүн физиологиясы, дене тарбия жана спорттун психологиясы сабактар аралык байланышта.

Студенттердин билимин текшерүү ыкмасы. Студенттердин жетишүүсүн модуль-рейтинг ыкмасы менен аныкталат. Сынактык баллдары текшерүү рейтингдин негизинде, окуган бардык модульдук сабактардын жана баллдардын суммасынын негизинде модуль учурунда коюлат. Студенттердин жетишүү бааларынын критерийлери: өткөн сабактардан алган билими, ыкмалардын аткаруу жактары жана усулдук окутуу ыкмалары, Дарылоо

дене тарбия жана укалоонун бекитилген талаптардан: практикалык норма талаптар, окуу практикасы, адистик классификациялык иши, мелдештерде калыстык кылуу ж.б. 7 семестрде жүргүзүлөт.

Студенттердин билимин текшерүү формасы: Суроо, жазуу жүзүндөгү текшерүү иштери, окуу практикасы боюнча жазуу текшерүү иштери, тестик тапшырмалар, рефераттар, доклад жана презентациялар, план жана отчет иш кагаздары назарияттык (жазуу түрүндө) сынактар.

Пререквизиттер

Окулуп жаткан курстун *пререквизиттеринде* студенттер төмөнкү курстар боюнча көндүмдөрдү жана билимдерди өздөштүргөн болууга тийиш

Дисциплина	Компетенциялардын коду
Адамдын анатомиясы,	ПК-5. Жеке өзгөчөлүктөрүн, гигиеналык талаптарды, климаттык, Экологиялык жана башка факторлорду эске алуу менен спорттук-ден соолукту чыңдоочу машыгуулардын ар кандай формаларын ишке ашырууга жөндөмдүү;

Постреквизиттер

Курстун *постреквизиттери* Дарылоо дене тарбия жана укалоо дене тарбия жана спорттун тармагы катары калыптанып, башка илимдер менен да тыгыз байланышта өнүгүп келе жатат. Алсак, студенттердин дүйнөнү таанып-билүүдөгү ой жүгүртүүлөрүн, тарыхый баалуулуктарга болгон көз-караштарын билүү боюнча **Массалык жана маданий ден соолукту чыңдоо иштерин уюштуруу** илимине, студенттердин ички дүйнөсүн, психологиялык өнүгүү өзгөчөлүктөрүн, руханий байлыгын аңдап байкоо жүргүзүүдө, маалыматтык көз карашын өстүрүүдө **Спорттук педагогиканы өркүндөтүү** илимине таянат.

Дисциплина	Компетенциялардын коду
Массалык жана маданий ден соолукту чыңдоо иштерин уюштуруу	ПК-19. Ар кандай типтеги мекемелерде ден соолукту чыңдоочу машыгуу программаларын ишке ашырууга, контингентти, гигиеналык табигый-айлана-чөйрө факторлорун эске алуу менен жана контролдоо маалыматтарынын негизинде машыгуучулардын физикалык, психикалык жөндөмдүүлүктөрүн жана функционалдык абалын оңдоо үчүн адекваттуу каражаттарды жана ыкмаларды тандап алууга жөндөмдүү;
Спорттук педагогиканы өркүндөтүү	ПК-18. Рекреациялык иш-чараларга катышуу үчүн коммуникативдик жана уюштуруучулук жөндөмдөрүн колдонуп, калкты кызыктыра алат;
дене тарбия жана спорттун психологиясы	ПК-20. Машыгуучуларда дене тарбия каражаттарын ишке жөндөмдүүлүктү калыбына келтирүү, активдүү узак жашоону камсыз кылуу фактору катары аң-сезимдүү пайдаланууну калыптандырууга жөндөмдүү;

4. “ДАРЫЛОО ДЕНЕ ТАРБИЯ ЖАНА УКАЛОО” САБАГЫНЫН ОКУУ СААТТАРЫНЫН БӨЛҮНҮШҮ.

Теманын аталышы	Лекциялык саат	Практикалык саат	Лабораториялык саат
7 семестр			
Тема 1 Дарылоо дене тарбиясы	1		
Тема 2. Дене бойду машыктыруунун принциптери жана усулдары	1		
Тема 3. Медициналык реабилитациянын максаты, клиникалык-физиологиялык негиздери жана түрлөрү.	2		
Тема 4. Сөөк жана муун системасынын ооруларындагы дарылоо дене тарбиясы	1		
Тема 5. Нерв системасынын ооруларындагы дарылоо дене тарбиясы	1		
Тема 6. Массаждын гигиеналык негиздери	2		
Тема 7. Массаждын организмге тийгизген физиологиялык таасиринин механизми	1		
Тема 8. Классикалык массаж	1		
Тема 1 Дарылоо дене тарбиядагы физикалык көнүгүүлөрдүн классификациясы		4	
Тема 2 Дарылоо ДТ каражаттары жана формалары		2	
Тема 3. Дарылоочу жана реабилитациялоочу дене тарбия көнүгүүлөрүнүн механизмдеринин клиникалык физиологиялык негиздери		4	
Тема 4 Дарылоо жана дене тарбияны колдонууга көрсөтмөлөр жана каршы көрсөтмөлөр		2	
Тема 5. Массаждын ыкмаларын аткаруу		2	
Тема 6. Массаждын классификациясы		2	
Тема 7. Адамдын денесиндеги өз алдынча бөлүктөргө массаж жасоо ыкмасы		4	
1-2 Лабораториялык иш Практическое проведение занятий ЛФК при нарушениях осанки у детей и подростков			4
3-4 Лабораториялык иш Практическое проведение ЛФК при заболеваниях органов дыхания.			2
5-6 Лабораториялык иш Практическое изучение приемов массажа.			2
7-8 Лабораториялык иш Практическое изучение основных видов массажа			2
Бардыгы:	10	20	10

6. МАТЕРИАЛДЫК-ТЕХНИКАЛЫК КАМСЫЗДОО

- окуу китептери;
- окуу-методикалык колдонмолор;
- өз алдынча иштөө үчүн колдонмолор;
- массаждык кушетка
- массаждын техникасы боюнча сүрөттөрдүн комплекси

7. ОКУУ-УСУЛДУК АДАБИЯТТАРЫ

1. С.Н.Попов., Н.М.Валеев., Т.С. Гарасева и др. Лечебная физическая культура: учебник для студентов высших учебных заведений - 6-изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2016. - 416с.
2. Бирюков А.А. Спортивный массаж: Учебник для студ.высш.учеб.заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 576с.
3. Физическая реабилитация: Учебник для вузов/ под редакцией С.Н. Попова. - Ростов- на-Дону. Феникс, 2018. - 602с.
4. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура. - М.: ГЗОТАР. - Медиа, 2015. - 568с.

7.1 Кошумча адабияттар

1. Лечебная физкультура. Учебник для институтов физкультуры/ под редакцией Попова С.Н., 2016.- 270с.
2. Смоленский А.В. Состояние повышенного риска сердечно-сосудистой патологии в практике спортивной медицины: Учебное пособие. - М.: Физическая культура, 2015.- 140с.
3. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учеб. О-461 пособие для студ. высш. учебн. заведений / под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: «Академия», 2017. - 432с.

Зачеттук суроолор

1. Дать определение реабилитации
Реабилитацияга аныктама бериңиз
2. Дать определение массажу
Массажга аныктама бериниз
3. Перечислить основные виды массажа
Массаждын негизги түрлөрүн санап бериңиз
4. Влияние массажа на кожу
Массаждын териге тийгизген таасири
5. Влияние массажа на нервную систему
Массаждын нерв системасына тийгизген таасири
6. Влияние массажа на мышцы
Массаждын булчуңдарга тийгизген таасири
7. Перечислить основные приемы массажа
Массаждын негизги ыкмаларын санап бериңиз
8. Назвать скорость выполнения основных приемов массажа
негизги массаж ыкмаларын аткаруу ылдамдыгын атагыла

9. Перечислить показания к массажу
Массаждын көрсөткүчтөрүн тизмектеңиз
10. Перечислить противопоказания к массажу
Массажа каршы көрсөтмөлөрдү тизмектеңиз.
11. Дать определение ЛФК
Дарылоо дене тарбиясына аныктамасын бериңиз
12. Перечислить показания к лфк
Дарылоо дене тарбиясы үчүн көрсөтмөлөрдү санап бериңиз.
13. Перечислить противопоказания к лфк
Дарылоо дене тарбиясы үчүн каршы көрсөтмөлөрдү санап бериңиз.
14. Дать определение терренкур
Терренкур деген эмне аныктама бериңиз
15. Дать определение статические упражнения
Статикалык көнүгүүлөрдү аныктаңыз
16. На какие группы делятся физические упражнения в лфк?
Дарылоо дене тарбияда физикалык көнүгүүлөр кандай топторго бөлүнөт?
17. На какие группы подразделяются гимнастические упражнения?
Гимнастика көнүгүүлөрү кандай топторго бөлүнөт?
18. Перечислить режимы движения в стационаре
стационарда кыймыл режимдерин санап бергиле
19. Дать определение дозировка физической нагрузки
Физикалык активдүүлүктүн дозасын аныктаңыз
20. Организация занятий ЛФК при различных двигательных режимах и в различные периоды заболеваний.
Оорунун ар кандай мезгилдеринде көнүгүүлөр жана кыймыл-аракеттер менен дарылоону уюштуруу