

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ, ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И  
ИННОВАЦИЙ КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**НАРЫНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
им. С.НААМАТОВА**

**КАФЕДРА ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И  
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ**

**ОДОБРЕНО**

Начальник учебного управления

Ж.Ж.Усубалиева

“ 5 ” 09 2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по академической работе



К.О.Омурова

2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине Теория и методика избранного вида  
спорта (Баскетбол)

Направление подготовки бакалавра 532000 Физическая культура и спорт

Профиль подготовки Физическая культура

Квалификация (степень) выпускника Бакалавр

Форма обучения очная

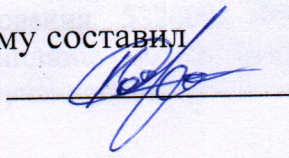
**Нарын -2025**



Рабочая программа дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (Баскетбол)» составлена в соответствии с требованиями ГОС ВПО по направлению подготовки 532000 «Физическая культура и спорт» утвержденного приказом МОН КР № 1578/1 от 21 сентября 2021 г.

Рабочую программу составил

Преподаватель

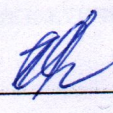
 Кожобердиев Б.Т.

**Рассмотрена и одобрена** на заседании кафедры «Естественнонаучное образование и ФВ» от «26» 08 2025 г., протокол № 1

Заведующий кафедрой,  
к.б.н. доцент

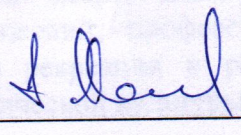
 Н.И.Ибраева

Руководитель ООП,  
к.б.н. доцент

 Н.И.Ибраева

**Рассмотрена и одобрена** на заседании совета факультета от «04» 08 2025 г., протокол № 1

Декан,  
кандидат экон.наук, доцент

 Э.М. Исраилов



## ГЛАВА 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

**1.1. Аннотация дисциплины:** Рабочая программа учебной дисциплины «баскетбол, волейбол» является частью основной профессиональной образовательной программы - программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с государственным образовательным стандартом по специальности общего профессионального образования 532000. Физическая культура и спорт. Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована на уровнях базовой и углублённой подготовки обучающихся.

### Цель изучения дисциплины

Основными задачами изучения дисциплины «баскетбол, волейбол» являются подготовка специалиста по физической культуре и спорту:

- к педагогической и тренерской деятельности во всех типах образовательных учреждений, в организациях, на предприятиях различной формы собственности, в сборных командах по борьбе, включая сборные команды КР;
- к управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта на местном, региональном и государственных уровнях;
- к выполнению рекреационных и реабилитационных задач средствами физической культуры и спорта в физкультурно-спортивных, спортивно-зрелищных, туристских, лечебных, реабилитационных и профилактических учреждениях любой формы собственности.

### 1.2. Цель преподавания дисциплины:

Целью преподавания дисциплины «баскетбол, волейбол» является формирование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной работы выпускника вуза в различных областях профессиональной деятельности.

Областью профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту являются физическая культура, спорт, включая детско-юношеский спорт, массовый спорт, спорт высших достижений, профессиональный спорт, спортивно-оздоровительный туризм, двигательная рекреация и реабилитация, деятельность по оздоровлению населения средствами физической культуры и спорта.

### 1.3. Взаимосвязь учебных дисциплин :

- *Анатомия человека,*
- *Физиология спорта и мышечной деятельности,*
- *Гигиена спорта,*
- *Теория и методика физической культуры,*
- *Спортивная медицина и др.*

### 1.4. Конкретные результаты обучения, которые будут достигнуты и их соответствие компетенциям

|      | Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Компетенции |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Р.1. | <b>Студент будет знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- содержание, формы и методы планирования и организации учебно-тренировочной и соревновательной работы по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности и воспитательной работы в коллективе занимающихся;</li><li>- основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;</li><li>- историю, теорию и методику избранной физкультурно-</li></ul> | ПК-9        |



|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                   |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
|      | <p>спортивной специализации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– принципы устройства основных спортивно-оздоровительных сооружений и оборудования и правила их эксплуатации; основные требования, предъявляемые к личности специалиста в области физической культуры и спорта, основы формирования профессионального мастерства специалиста;</li> <li>– приемы общения специалиста по физической культуре и спорту с коллективом занимающихся и каждым индивидуумом и межличностного общения в коллективе;</li> <li>– технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью;</li> <li>– медико-биологические и психические факторы, определяющие уровень мастерства в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности; медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в сфере высшего спортивного мастерства; организационные и экономические основы профессионального спорта.</li> </ul> |                                   |
| Р.2. | <p><b>Студент умеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– в зависимости от возраста, пола, подготовленности занимающихся формировать цели и задачи физкультурно-спортивных занятий;</li> <li>– планировать уроки, учебно-тренировочные занятия, другие формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурно-спортивной, оздоровительной, рекреационной деятельности, а также возрастных, половых и других особенностей занимающихся;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | СЛК-3, СЛК-4,                     |
| Р.3  | <p><b>Студент имеет навыки:</b> способностью применять современные способы диагностирования достижений</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способами обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочное время;</li> </ul> <p>Учебная работа проводится в форме лекций, практических занятий, деловых игр, самостоятельной работы.</p> <p>Виды промежуточного контроля – ежемесячная рейтинговая оценка выполнения учебной программы и тестирование.</p> <p>Вид итогового контроля – экзамен.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | СЛК-4, ОК-3, ОК-4<br>СЛК-5. СЛК-6 |

### 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Бакалавр по направлению подготовки направления 532000 «Физическая культура и спорт» в соответствии с целями ООП и задачами профессиональной деятельности, указанными в ГОС ВПО, должен обладать общенаучными (ОК) инструментальными (ИК) социально-личностными и общекультурными (СЛК) профессиональными (ПК) и общими(ОК) компетенциями. Перечень компетенций, формируемых в результате освоения учебной дисциплины «Баскетбол, волейбол» приведен в таблице:



## Требования к результатам освоения дисциплины

| Код   | Содержание компетенций                                                                                                                                                                  |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-8  | Способен применять на практике полученные знания в планировании организации тренировочной и соревновательной деятельности в ИВС для различного возраста и спортивной подготовленности;  |
| ПК-9. | Способен самостоятельно проводить тренировочные занятия по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов, осуществлять профилактику травматизма; |

## ГЛАВА 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ И ДОСТИГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

### 2.1. Разделы и виды занятий

#### Раздел 1..

Студент будет знать

- содержание, формы и методы планирования и организации учебно-тренировочной и соревновательной работы по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности и воспитательной работы в коллективе занимающихся;
- основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- историю, теорию и методику избранной физкультурно-спортивной специализации;
- принципы устройства основных спортивно-оздоровительных сооружений и оборудования и правила их эксплуатации; основные требования, предъявляемые к личности специалиста в области физической культуры и спорта, основы формирования профессионального мастерства специалиста;
- приемы общения специалиста по физической культуре и спорту с коллективом занимающихся и каждым индивидуумом и межличностного общения в коллективе;
- технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью;
- медико-биологические и психические факторы, определяющие уровень мастерства в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности; медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в сфере высшего спортивного мастерства; организационные и экономические основы профессионального спорта.

должен уметь:

- в зависимости от возраста, пола, подготовленности занимающихся формировать цели и задачи физкультурно-спортивных занятий;
- планировать уроки, учебно-тренировочные занятия, другие формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурно-спортивной, оздоровительной, рекреационной деятельности, а также возрастных, половых и других особенностей занимающихся;

Студент имеет навыки: - способностью применять современные способы диагностирования достижений

- способами обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочное время;

Учебная работа проводится в форме лекций, практических занятий, деловых игр, самостоятельной работы.

Виды промежуточного контроля – ежемесячная рейтинговая оценка выполнения учебной программы и тестирование.

Вид итогового контроля – экзамен.



## 5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Структура учебной дисциплины

Дисциплина «Баскетбол, волейбол » читается в 6 семестре. Общая трудоемкость дисциплины составляет час.

| Семестр | Кредит | Всего часов | лекция | Практические занятия | Самостоятельная работа | Итоговый контроль |
|---------|--------|-------------|--------|----------------------|------------------------|-------------------|
| 6       | 6      | 180         | 0      | 96                   | 84                     | экзамен           |

### 5.2. Содержание разделов учебной дисциплины

#### ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ

| № | Темы практических занятий                                                                                              | инвентарь                                | ТСО, наглядные пособия            | Самостоятельная работа               | Кол-во часов |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|--------------|
| 1 | Ознакомление и разучивание техники перемещения. Бег обычными и приставными шагами с изменениями направления и скорости | Мячи баскетбольные, свисток, секундомер. | Практический показ плакат рисунки | Упр. на воспитание быстроту ловкости | 4            |
| 2 | Владение мячом, ловля и передача мяча на месте и в движении ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении    | Секундомер свисток мячи баскетбольные    | Практический показ плакат рисунки | Упр. на воспитание быстроту          | 4            |
| 3 | Ознакомление и разучивание техники броска мяча в корзину с различными способами                                        | Секундомер свисток мячи баскетбольные    | Практический показ плакат рисунки | Упр. на воспитание Координ движ      | 6            |
| 4 | Ознакомление и разучивание техники в защите и нападении                                                                | Секундомер свисток мячи баскетбольные    | Практический показ плакат рисунки | Упр. на воспитание быстроту ловкости | 4            |
| 5 | Разучивание техники овладение мячом и противодействия                                                                  | Секундомер свисток мячи баскетбольные    | Практический показ плакат рисунки | Упр на развития быстроту             | 4            |
| 6 | Элементы тактики игр в нападении индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча                         | Секундомер свисток мячи баскетбольные    | Практический показ плакат рисунки | Повторение                           | 6            |
| 7 | Взаимодействия двух и трех игроков без противника и с противником                                                      | Свисток мячи баскетбольные               | Практический показ плакат рисунки | Упр. на воспитание ловкости          | 4            |
| 8 | Элементы тактики игр в защите действия                                                                                 | Свисток мячи баскетбольные               | Практический показ плакат         | ОРУ                                  | 4            |



|    |                                                                                           |                                               |                       |                                      |    |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------|----|
|    | защитника против игрока с мячом и без мяча                                                |                                               | рисунки               |                                      |    |
| 9  | Командные тактические действия варианты тактических систем в защите<br>Двухсторонняя игра | Секундомер свисток мячи баскетбольные         | Видео камера          | Упр на развитие СФ качеств           | 6  |
| 10 | Выполнение элементов техники баскетбола на оценку                                         | Мячи баскетбольные                            | Показ плакат рисунки  | Упр на развитие СФ качеств           | 4  |
| 11 | Разучивание техники и тактики игры в волейбол. Стойка волейболиста нижняя подача          | Мячи волейбольные свисток сетка волейбольная. | Показ рисунки плакаты | Упражнение на развитие ловкости      | 6  |
| 12 | Разучивание техники боковой и верхней подачи приема мяча двумя руками снизу и сверху      | Мячи волейбольные свисток сетка волейбольная. | Показ рисунки плакаты | Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 6  |
| 13 | Совершенствование техники и тактики игры в волейбол. Стойка волейболиста нижняя подача    | Мячи волейбольные свисток сетка волейбольная. | Показ рисунки         | Упражнение на развитие ловкости      | 6  |
| 14 | Разучивание техники передачи мяча над собой                                               | Мячи волейбольные свисток сетка волейбольная. | Показ рисунки плакаты | Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 4  |
| 15 | Нападающий удар. Тактики игры в нападении                                                 | Мячи волейбольные свисток сетка волейбольная. | Показ рисунки плакаты | Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 6  |
| 16 | Тактика игры в защите углом вперед углом назад                                            | Мячи волейбольные свисток сетка волейбольная. | Показ рисунки плакаты | Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 6  |
| 17 | Повторение пройденного материала. Двухсторонняя игра                                      | Мячи волейбольные свисток сетка волейбольная. |                       | Упражнение на развитие быстроты      | 6  |
| 18 | Двухсторонняя игра                                                                        | Мячи волейбольные свисток сетка волейбольная. | Судество              | ОРУ СФП                              | 6  |
| 19 | Выполнение элементов техники игры волейбола на оценку                                     | Мячи волейбольные свисток сетка волейбольная  |                       | СФП                                  | 4  |
|    | Всего                                                                                     |                                               |                       |                                      | 96 |

## 6. СРЕДСТВА ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Для обеспечения дисциплины необходимы:

- программы, учебники;
- учебные и методические пособия;
- пособия для самостоятельной работы;
- наглядные пособия.



Перечень обучающих, контролирующих дидактических материалов.

- Комплект наглядных материалов (стенды, плакаты, методические пособия и т.п.);
- CD и DVD с видеозаписями техники выполнения гимнастических упражнений, комбинаций, соревнований, а также программ оздоровительных видов гимнастики;
- библиотечным фондам, мультимедийные, аудио- видеоматериалы.

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для обеспечения данной дисциплины необходимы:

- спортивные сооружения закрытые (спорт. залы, спорт. площадки), отвечающие необходимым требованиям;
- оборудование и инвентарь высокого качества;
- экипировка обучающихся для тренировочных занятий и участия в соревнования;
- классы для специализированных занятий, оборудованные соответствующими техническими средствами и аппаратурой;
- лаборатории, исследовательские стенды и др.;
- доступ к различным сетевым источникам информации.

Сайты, которые полезно посетить при изучении дисциплины: <http://www.fizkultura.ru/node/905>; <http://gimnastika.ru>

Демонстрационное оборудование, оргсредства, спортивный инвентарь и оборудование.

### **7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ И РЕАЛИЗУЕМЫХ В УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ КОМПЕТЕНЦИЙ.**

В соответствии с требованиями ГОС ВПО для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений планируемым результатам обучения по дисциплине созданы фонды оценочных средств (Приложение 1).

### **8. ОРГАНИЗАЦИЯ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и практических работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины также осуществляется в виде коллоквиума. Коллоквиум проводится после изучения раздела в форме опроса с билетами. Работа может проводиться как в группе, так и индивидуально. Коллоквиум может проводиться в устной и письменной форме. Устная форма. Ответы оцениваются одновременно в традиционной шкале («неудовлетворительно» – «отлично»). Билеты содержат как теоретические вопросы, так и задачи практического характера. На коллоквиум выносятся часть материала экзамена. Оценка за коллоквиум учитывается при выставлении финальной оценки за экзамен. Письменная форма. Состоит из двух теоретических вопросов, предполагающих короткие ответы, трех задач практического характера.

### **9. ВИДЫ И ФОРМЫ ОТРАБОТКИ ПРОПУЩЕННЫХ ЗАНЯТИЙ**

Пропущенные занятия студент отрабатывает до начала модуля. Студент, пропустивший лекционное занятие, обязан предоставить конспект соответствующего раздела учебной литературы (основной и дополнительной) по рассматриваемым вопросам в соответствии с программой дисциплины. Студент, пропустивший практическое занятие,



отрабатывает его в форме реферативного конспекта соответствующего раздела учебной литературы (основной и дополнительной) по рассматриваемым на практическом занятии вопросам в соответствии с программой дисциплины или в форме, предложенной преподавателем.

## **10. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА: УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Список рекомендуемой литературы:

### **Основная литература**

1. Мамбеталиев К.У. Очерки по теории физической культуры (курс лекций.) Б.,2010
2. Сабралиева Т.М Физиология спорта. Б..2011
3. Сабралиева Т.М Студентический баскетбол. Б..2011
4. Сабралиева Т.М Круговая тренировка в занятиях баскетболом. Б., 2009
5. Мамытов А.М. Дене маданияты теориясы. Б..2011
6. Мотукеева Б. Дж Социально-педагогические основы массовой физической культуры и спорта. Б.,2011
7. Назамиев А. Туризимдин негиздери. Ош.,2010
8. Назамиев А Кыргызстандагы туризм. Туризм в Кыргызстане. 2006-2010 Б.,2011
9. Назамиев А Туризм в Кыргызстане. 2005-2009. Годовая публикация Б., 2010
10. Саралаев М К и др. Теория и методика физического воспитания. М.,1979

### **Дополнительная литература**

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2016 (Правила соревнований) 2. Баскетбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2016
2. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 2014
4. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Просвещение, 2014
5. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар.асвета, 2014
6. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 2019.
7. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
8. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.
9. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
10. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.
11. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск.: ОмГТУ, 1994.
12. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
13. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972
14. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962