



КЫРГЫЗ-ТҮРК "МАНАС" УНИВЕРСИТЕТИ
Экономика жана Башкаруу факультети
Эл Аралык Мамилелер Бөлүмү
Курстун программасы

www.manas.edu.kg

| Курстун коду | Курстун аты (Кыргызча) | Курстун аты (Түркчө) | Семестр | Апталык саат | Кредит | ЕКТС |
|--------------|--------------------------|-------------------------|---------|--------------|--------|------|
| BES-105 | ДЕНЕ ТАРБИЯ ЖАНА СПОРТ I | BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR I | 1 | 0 + 2 | 0 | 0 |

| | |
|------------------|--|
| Курстун деңгээли | Бакалавр |
| Курстун түрү | Талаптуу |
| Координатор | Ага окутуучу Усенкан Майназаров |
| Курстун мугалими | Алмас Абдыракманов |
| Курстун тили | Кыргызча |
| Жардамчылар | * |
| Аудитория | Spor sahasi, spor salonu. |
| Курстун максаты | ЖОЖдордун студенттеринин дене тарбиясынын максаты болуп инсандын дене тарбиясынын калыптануусу жана дене тарбиясынын, спорттун жана туризмдин ар кандай каражаттарын ден-соолукту чыңдоо жана кармап туруу үчүн, келечектеги профессионалдык ишмердүүлүккө психикалык-физикалык даярдоо жана өзүн-өзү даярдоо үчүн багытталган колдонуу жөндөмдүүлүгү саналат. |

Колдонулуучу адабияттар

| | Колдонулуучу адабияттар | Адабияттын түрү |
|---|--|-----------------|
| 1 | 1. Теория и методика физической культуры. Учебник для ИФК. Л.П. Матвеев, м.; ФиС, 1991г | Китеп |
| 2 | 2. Basketbol/ Prof.Dr. Yasam Sevim ANKARA 200 | Китеп |
| 3 | 3. Волейбол, гандбол, баскетбол: Окуу куралы/ В.Ф.Мишенькина, И.А.Рогов, О.С. Шалаев, Д.В. Карбанов. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2004. – 115 | Китеп |
| 4 | 4. Мамытов А., Джанузаков К. Дене маданияты теориясы. Жалпы негиздери. Окуу куралы. – Бишкек: 2011. -184б. | Китеп |
| 5 | 5. Atletizm: Beden Eğitimi Enstitüleri için Ders Kitabı. N.G. OZOLİNA, V.İ. VORONKİNA, Y.N. PRİMAKOVA. Moskova ş., 1989, 671.s. | Китеп |
| 6 | 6.R.A. KAYUKOVA, T.N. ŞEVÇENKO. Atletizm Müsabakalarının Organizasyonu ve Düzenlenmesi. Bişkek ş., Kırgızistan Beden Eğitimi ve Spor Akademisi, 2005., 38.s. | Китеп |

Жетишилчү жыйынтыктар

| | |
|---|---|
| 1 | 1) Дене тарбиясынын жана сергек жашоо образынын негиздерин билет |
| 2 | 2) Дене тарбиясынын жана сергек жашоо образынын илимий-биологиялык жана практикалык негиздерин билет |
| 3 | 3) Дене тарбиясына мотивациялык-баалуу мамилесинин түзүлүшү, сергек жашоо образынын орношунун түзүлүшү, физикалык өзүн-өзү өнүктүрүү жана өзүн-өзү тарбиялоо, физикалык көнүгүүлөр жана спорт сабактарынын регулярдуу керектүүлүгүнүн түзүлүшүн билет |
| 4 | 4) Ден-соолукту чыңдоону жана сактоону камсыз кылган, психикалык сак-саламаттыкты, инсандын психофизикалык жөндөмдүүлүктөрүнүн, сапаттарынын жана касиеттеринин өнүгүшүн жана жакшыртуусун, дене тарбиясында өзүн-өзү аныктоону камсыздаган практикалык көндүмдөрдүн жана билгичтиктердин системасына ээ боло алат. |
| 5 | 5) Ден-соолукту чыңдоону жана сактоону камсыз кылган, психофизикалык жөндөмдүүлүктөрүнүн жана сапаттарынын өнүгүшүн жана жакшыртуусун, дене тарбиясында өзүн-өзү аныктоону камсыздаган практикалык көндүмдөрдүн жана билгичтиктердин системасына ээ боло алат. |
| 6 | 6) Студенттин келечектеги кесибине болгон психофизикалык даярдыгын аныктоочу жалпы жана профессионалдык-прикладдык физикалык даярдыкты камсыздоону билет |
| 7 | 7) Турмуштук жана профессионалдык максаттар үчүн дене тарбиячылык-спорттук ишмердүүлүктү көркөм колдонуу тажрыйбасына ээ болуу. |

Курстун планы

| Апта | Темасы |
|----------|---|
| 1. Апта | Дене тарбиясы ЖОЖдо окуу дисциплинасы катары. Студенттердин жалпы физикалык даярдыгынын деңгээлин аныктоо үчүн контролдук нормативдерди кабыл алуу. |
| 2. Апта | Жеңил атлетикада кыска дистанцияларга жүгүрүүнүн техникасын; волейболдо төмөнкү түз жана үстүнкү берүүнүн техникасын, үстүнкү жана төмөнкү өткөрүп берүүлөрдү, топту үстүнөн жана астынан тосуп алууну окутуу. Ылдамдыкты жана күч-кубатты өнүктүрүү. |
| 3. Апта | Сергек жашоо образынын негиздери. Волейболдо үстүнкү жана төмөнкү алып берүүлөрдү, тоту үстүнөн жана астынан тосуп алуу техникасын жакшыртуу. Шамдагайлуулукту жана күч-кубаттуулукту өнүктүрүү. |
| 4. Апта | Дене тарбиясы сабагында травматизм, студенттердин сергек жашоо образынын негиздери. Баскетболдо жылып жүрүүлөрдүн, кыймылдардын жана токтоолордун техникасын окутуп үйрөтүү; Шамдагайлуулукту жана күч-кубаттуулукту өнүктүрүү |
| 5. Апта | Физикалык жана спорттук даярдыктын негиздери. Баскетболдогу топту өткөрүүлөрдүн жана топту эки кадамдан кийинки ыргытуу менен алып жүрүү жана топту өткөрүп берүү техникасын окутуу. Шамдагайлуулукту жана ылдамдыкты өнүктүрүү. |
| 6. Апта | Профессионалдык-прикладдык физикалык даярдык (ППФД). Баскетболдогу топту эки кадамдан кийинки ыргытуу менен алып жүрүү жана топту өткөрүп берүү техникасын окутуу. Ылдамдык-күчтүк сапаттарды өнүктүрүү |
| 7. Апта | Дене тарбиясы жана эмгектин илимий жактан уюштурулушу. Баскетболдогу топту өткөрүүлөрдүн жана топту эки кадамдан кийинки ыргытуу менен алып жүрүү жана топту өткөрүп берүү техникасын жакшыртуу. Шамдагайлуулукту жана ылдамдыкты өнүктүрүү. |
| 8. Апта | Ара сынак. Контролдук нормативдерди кабыл алуу. |
| 9. Апта | Белгилүү аралыкты кайра-кайра (челночный) жүгүрүүнү үйрөтү; Ордуна туруп 2 бут менен түртүнүп бииктикке секирү үйрөтү; алдыга- артка карай тоңкочук атуу техникасы, далысына тик туруу жана жонунан жатуу абалы менен “көпүрөгө” туруу. |
| 10. Апта | Алдыга жана артка карай тоңкочук атуу техникасы, тик туруу (далысына кыздар) жана колуна, тоголонуу (уландар) жана жонуна жатып алуу абалында “көпүрө” жасоо, “дөңгөлөк” жана чабалекей абалына туруу. Ылдамдуулукту, ийилч%D |
| 11. Апта | Белгилүү аралыкты кайра-кайра (челночный) жүгүрүүнү үйрөтү; Ордуна туруп 2 бут менен түртүнүп бииктикке секирү үйрөтү; гимнастикалык көнүгүүлөрдүн комплексин өркүндөтүү. Координацияны жана ылдамдык-күчтүк сапаттарды өнүктүрүү. |
| 12. Апта | Белгилүү аралыкты кайра-кайра (челночный) жүгүрүүнү үйрөтү; Ордуна туруп 2 бут менен түртүнүп бииктикке секирү үйрөтү; гимнастикалык көнүгүүлөрдүн комплексин өркүндөтүү. Шамдагайлуулукту жана ылдамдык-күчтүк сапаттарды өнүктүрүү. |
| 13. Апта | Белгилүү аралыкты кайра-кайра (челночный) жүгүрүүнү үйрөтү; Ордуна туруп 2 бут менен түртүнүп бииктикке секирү өнүктүрү; гимнастикалык көнүгүүлөрдүн комплексин өркүндөтүү. Ылдамдык-күчтүк сапаттарды өнүктүрүү. |
| 14. Апта | Белгилүү аралыкты кайра-кайра (челночный) жүгүрүүнү үйрөтү; Ордуна туруп 2 бут менен түртүнүп бииктикке секирү өнүктүрү; гимнастикалык көнүгүүлөрдүн комплексин өркүндөтүү. Ылдамдык-күчтүк сапаттарды өнүктүрүү. |
| 15. Апта | Гимнастикалык көнүгүүлөрдүн комплексин жакшыртуу. Шамдагайлуулукту жана күч-кубатту |
| 16. Апта | Гимнастикалык көнүгүүлөрдүн комплексин жакшыртуу. Шамдагайлуулукту жана күч-кубаттуулукту өнүктүрүү. |

Баалоо

| Баалоо каражаты | Саны (даана) | Үлүшү (%) | Жалпы үлүшү |
|-----------------|--------------|-----------|-------------|
| Арасынак | 1 | 40 | 40 |
| Финал сынагы | 1 | 60 | 60 |