www.manas.edu.kg

КЫРГЫЗ-ТҮРК "МАНАС" УНИВЕРСИТЕТИ
Ветеринария факультети факультети
Ветеринария
Курстун программасы

Курстун коду	Курстун аты (Кыргызча)	Курстун аты (Түркчө)	Семестр	Апталык саат	Кредит	ECTS
BES-111	ДЕНЕ ТАРБИЯ III	BEDEN EĞİTİMİ III	1	0 + 2	0	0

Курстун деңгээли	Бакалавр
Курстун түрү	Талаптуу
Курстун мугалими	Дайыр Жамангулов
Курстун тили	Кыргызча
Жардамчылар	*
Аудитория	Спорт аянтчасы, спорт салону
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. Коротков И. М, “Подвижные игры в занятиях спортом”, Москва, ФК и С, 1971-жыл.	Китеп
2	2. Мамытов А., Джанузаков К. Дене маданияты теориясы. Жалпы негиздери. Окуу куралы. – Бишкек: 2011. -184б.	Китеп
3	3. Basketbol/ Prof.Dr. Yasam Sevim ANKARA 200	Китеп
4	4. Волейбол, гандбол, баскетбол: Окуу куралы/ В.Ф.Мишенькина, И.А.Рогов, О.С. Шалаев, Д.В. Карбанов. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2004. – 115	Китеп
5	5. Баскетбол Теория и методика обучения Д.И. Нестеров Москва 2007	Китеп
6	6. Былеева Л. В, Коротков И. М, Подвижные игры: Москва, ФК и С, 1982-жыл.	Китеп
7	7. R.A. KAYUKOVA, T.N. ŞEVÇENKO. Atletizm Müsabakalarının Organizasyonu ve Düzenlenmesi. Bişkek ş., Kırgızistan Beden Eğitimi ve Spor Akademisi, 2005., 38.s.	Китеп
8	8. Atletizm: Beden Eğitimi Enstitüleri için Ders Kitabı. N.G. OZOLİNA, V.İ. VORONKİNA, Y.N. PRİMAKOVA. Moskova ş., 1989, 671.s.	Китеп
9	9. Дене маданияты теориясы А.Мамытов, К.Ч.Жанузаков Бишкек 2011	Китеп
10	«Волейбол», Дене тарбия жана спорт окуу жайлар үчүн китеп. Ю. Д. Железняк, А.В. Ивойлов. Москва Физкультура и спорт, 1991 г., 239 с	Китеп
11	Баскетбол Учебник для институтов физкульт/под ред. Ю.М. Портнова изд Физкультура и спорт М 1988	Китеп
12	Basketbol \ Prof. Dr. Yaşam Sevim Ankara 2006	Китеп
13	Temel Basketbol Cengiz Kuru\ Dr.Seyfi SAVAŞ ANKARA – 2008	Китеп
14	Былеева Л. В, Коротков И. М, Подвижные игры: Москва, ФК и С, 1982-жыл.	Китеп
15	Коротков И. М, “Подвижные игры в занятиях спортом”, Москва, ФК и С, 1971-жыл.	Китеп
16	R.A. KAYUKOVA, T.N. ŞEVÇENKO. Atletizm Müsabakalarının Organizasyonu ve Düzenlenmesi. Bişkek ş., Kırgızistan Beden Eğitimi ve Spor Akademisi, 2005., 38.s.	Китеп
17	Atletizm: Beden Eğitimi Enstitüleri için Ders Kitabı. N.G. OZOLİNA, V.İ. VORONKİNA, Y.N. PRİMAKOVA. Moskova ş., 1989, 671.s.	Китеп
18	Теория и методика физической культуры. Учебник для ИФК. Л.П. Матвеев, м.; ФиС, 1991г.	Китеп
19	Спорттун түрлөрү боюнча слайддар	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 өнүгүүшүн 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 өнүгүүшүн 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. Жеңил атлетикада кыска дистанцияларга жүгүрүүнүн техникасын; тик турууларды жана жылып жүрүүлөрдү; волейболдо төмөнкү түз берүүнүн техникасын окутуу. Ылдамдык-күчтүк сапаттардын өнүгүүшү.
2. Апта	Дене тарбиясынын табигый-илимий негиздери. Студенттердин жалпы физикалык даярдыгынын деңгээлин аныктоо үчүн контролдук нормативдерди кабыл алуу. 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. Жеңил атлетикада кыска дистанцияларга жүгүрүүлөрдүн техникасын жакшыртуу; волейболдо төмөнкү түз жана үстүнкү берүү техникасын, төмөнкү каптал берүүнү, үстүнкү жана төмөнкү алып берүүлөрдү, тоту үстүнөн жана астынан тосуп алуу техникасын жакшыртуу. Шамдагайлуулукту жана күч-кубаттуулукту өнүктүрүү.
4. Апта	Кыймылдык активдүүлүк жана ишке жөндөмдүүлүк режими. Дене тарбиясы сабагында травматизм, студенттердин сергек жашоо образынын негиздери. Баскетболдо жылып жүрүүлөрдүн, кыймылдардын жана токтоолордун техникасын окутуп үйрөтүү; Волейболдогу төмөнкү түз жана үстүнкү берүү техникасын, үстүнкү жана төмөнкү өткөрүп берүүлөр техникасын жакшыртуу. 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 үйрөтүү; Шамдагайлуулукту, күч-кубаттуулукту жана ылдамдыкты өнүктүрүү.
10. Апта	Кроссфиттик көнүгүүлөрдү аткаруу менен балдардын ылдамдык-күчтүк саппаттарын өнүктүрүү. Бир нече көнүгүлөрдү аз убакыттын ичинде аткара алуу менен шамдагайлуулукка чыдамдуулука тарбиялоо.
11. Апта	Белгилүү аралыкты кайра-кайра (челночный) жүгүрүүнү үйрөтүү; Кроссфиттик көнүгүүлөрдү аткаруу менен балдардын ылдамдык-күчтүк саппаттарын өнүктүрүү. Бир нече көнүгүлөрдү аз убакыттын ичинде аткара алуу менен шамдагайлуулукка чыдамдуулука тарбиялоо.Координацияны жана ылдамдык-күчтүк сапаттарды өнүктүрүү.
12. Апта	Белгилүү аралыкты кайра-кайра (челночный) жүгүрүүнү үйрөтүү; Кроссфиттик көнүгүүлөрдү аткаруу менен балдардын ылдамдык-күчтүк саппаттарын өнүктүрүү. Бир нече көнүгүлөрдү аз убакыттын ичинде аткара алуу менен шамдагайлуулукка чыдамдуулука тарбиялоо.Координацияны жана ылдамдык-күчтүк сапаттарды өнүктүрүү.

Курстун планы	
13. Апта	Секиргич жиптер менен секирүү. Секирүүнүн түрлөрүнүн жардамында бийиктикке секирүүнү өнүктүрүү.
14. Апта	Секиргич жиптер менен секирүү. Секирүүнүн түрлөрүнүн жардамында бийиктикке секирүүнү өнүктүрүү. Ылдамдык-күчтүк сапаттарды өнүктүрүү.
15. Апта	Жерден түртүнүп колдорду кошумча кыймылга өткөрүү көнүгүлөрдүн жардамында күчтүк саппатарды жана кол булчуңдарын өнүктүрүү.
16. Апта	Олтуруу абалында жогору секирүүлөр, секирүүнүн түрлөрүнүн жардамында бут булчуңдарын жана күчтүк-чыдамкайлуулукту өнүктүрүү.

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