www.manas.edu.kg

КЫРГЫЗ-ТҮРК "МАНАС" УНИВЕРСИТЕТИ
Табигый илимдер факультети факультети
Колдонмо математика жана информатика бөлүмү
Курстун программасы

Курстун коду	Курстун аты (Кыргызча)	Курстун аты (Түркчө)	Семестр	Апталык саат	Кредит	ECTS
BES-112	ДЕНЕ ТАРБИЯ ЖАНА СПОРТ II	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR II	2	0 + 2	0	0

Курстун деңгээли	Бакалавр
Курстун түрү	Талаптуу
Курстун мугалими	Шамшар Алимжанов
Курстун тили	Кыргызча
Жардамчылар	*
Аудитория	kapalı salon
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. «Волейбол», Дене тарбия жана спорт окуу жайлар үчүн китеп. Ю. Д. Железняк, А.В. Ивойлов. Москва Физкультура и спорт, 1991 г., 239 с	Китеп
2	2. Баскетбол Учебник для институтов физкульт/под ред. Ю.М. Портнова изд Физкультура и спорт М 1988	Китеп
3	3. Basketbol \ Prof. Dr. Yaşam Sevim Ankara 2006	Китеп
4	4. Temel Basketbol Cengiz Kuru\ Dr.Seyfi SAVAŞ ANKARA – 2008	Китеп
5	5.Былеева Л. В, Коротков И. М, Подвижные игры: Москва, ФК и С, 1982-жыл.	Китеп
6	6.Коротков И. М, “Подвижные игры в занятиях спортом”, Москва, ФК и С, 1971-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. Теория и методика физической культуры. Учебник для ИФК. Л.П. Матвеев, м.; ФиС, 1991г.	Китеп
10	10. Спорттун түрлөрү боюнча слайддар	Китеп

Жетишилчү жыйынтыктар	
1	1) дене тарбиясынын жана сергек жашоо образынын негиздерин билет 1,2 A,B,C,D
2	2) дене тарбиясынын жана сергек жашоо образынын илимий-биологиялык жана практикалык негиздерин билет 1,2 A,B,C,D
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 үзгүлтүксүз керектүүлүгүнүн түзүлүшүн билет 1,2 A,B,C,D
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. 1,2 A,B,C,D
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. 1,2 A,B,C,D
6	6) Студенттин келечектеги кесибине болгон психофизикалык даярдыгын аныктоочу жалпы жана профессионалдык-прикладдык физикалык даярдыкты камсыздоону билет 1,2 A,B,C,D

Жетишилчү жыйынтыктар	
7	7) Турмуштук жана профессионалдык максаттар үчүн дене тарбиячылык-спорттук ишмердүүлүктү көркөм колдонуу тажрыйбасына ээ болуу. 1,2 A,B,C,D

Курстун планы	
Апта	**Темасы**
1. Апта	Секирүү техникасын скакалкадан секирүү аркылуу үйрөтүү; Шамдагайлуулукту жана күч-кубаттуулукту өнүктүрүү.
2. Апта	Секиргич жиптерде секирүүлөр жана бир орундан узундукка секирүүлөр техникаларын окутуу. Шамдагайлуулукту жана күч-кубаттуулукту өнүктүрүү.
3. Апта	Ылдамдык-күчтүк сапаттарга арналган тести окутуу жана секиргич жиптерде секирүүлөр жана бир орундан узундукка секирүүлөр техникаларын жакшыртуу. Ылдамдык-күчтүк сапаттарды өнүктүрүү.
4. Апта	Ылдамдык-күчтүк сапаттарга арналган тести окутуу жана бир орундан туруп узундукка секирүүлөр техникаларын жакшыртуу. Ылдамдык-күчтүк сапаттарды жана секиргичтүүлүктү өнүктүрүү.
5. Апта	Ылдамдык-күчтүк сапаттарга арналган тести окутуу. Ылдамдык-күчтүк сапаттарды жана секиргичтүүлүктү өнүктүрүү.
6. Апта	Бадминтондогу соккуулардын техникасын окутуу; секиргич жиптерден секирүүлөр. Ылдамдык-күчтүк сапаттарды өнүктүрүү.
7. Апта	Ылдамдык-күчтүк тести жакшыртуу. Ылдамдыкты жана күч-кубаттуулукту өнүктүрүү.
8. Апта	Ара сынак.
9. Апта	Жеңил атлетикада кыска дистанцияларга жүгүрүүлөрдүн техникасын жана футболдо топту жонглёрдук кылуу техникасын окутуп-үйрөтүү. Ылдамдыкты жана шамдагайлуулукту өнүктүрүү.
10. Апта	Теория. Жеңил атлетикада кыска дистанцияларга жүгүрүүлөрдүн техникасын жана футболдо топту жонглёрдук кылуу жана соккулар техникасын окутуп-үйрөтүү. Күч-кубаттуулукту жана ылдамдыкты өнүктүрүү.
11. Апта	Теория. Узун дистанцияларга жүгүрүүлөрдүн техникасын жана күүлөнүү менен узундукка секирүүлөрдүн техникасын окутуу; футболдо топту жонглер кылуу жана соккулар техникасын окутуу. Шамдагайлуулукту жана чыдамдуулукту өнүктүрүү.
12. Апта	Жеңил атлетикада күүлөнүү менен узундукка секирүүлөрдүн техникасын окутуу. Футболдогу топту жонглёр кылуу жана соккулар техникасын жакшыртуу. Күч-кубаттуулукту жана ылдамдыкты өнүктүрүү.
13. Апта	Теория. Күүлөнүү менен узундукка секирүүлөрдүн техникасын окутуу жана жеңил атлетикада узун дистанцияларга жүгүрүүлөрдүн техникасын жана футболдогу топту жонглёр кылуу жана соккулар техникасын жакшыртуу. Шамдагайлуулукту жана чыдамдуулукту өнүктүрүү.
14. Апта	Жеңил атлетикада күүлөнүү менен узундукка секирүүлөрдүн техникасын жана футболдогу топту жонглёр кылуу жана соккулар техникасын жакшыртуу. Ылдамдык-күчтүк сапаттарды жакшыртуу.
15. Апта	Жеңил атлетикада күүлөнүү менен узундукка секирүүлөрдүн техникасын жана футболдогу топту жонглёр кылуу жана соккулар техникасын жакшыртуу.
16. Апта	Ылдамдык-күчтүк сапаттарды жана чыдамдуулукту жакшыртуу. Финалдык сынака даярдануу.

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