



КЫРГЫЗ-ТҮРК "МАНАС" УНИВЕРСИТЕТИ
Гуманитардык факультети
Чыгыш Тилдери Бөлүмү
Курстун программасы

www.manas.edu.kg

| Курстун коду | Курстун аты (Кыргызча) | Курстун аты (Түркчө) | Семестр | Апталык саат | Кредит | ЕКТС |
|--------------|------------------------|-----------------------|---------|--------------|--------|------|
| BES-106 | ДЕНЕ ТАРБИЯ ЖАНА СПОРТ | BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR | 2 | 0 + 2 | 0 | 1 |

| | |
|------------------|--|
| Курстун деңгээли | Бакалавр |
| Курстун түрү | Талаптуу |
| Координатор | Дайыр Жамангулов |
| Курстун мугалими | Ага Окутуучу Др. Марат Сейтказиев |
| Курстун тили | Кыргызча |
| Жардамчылар | * |
| Аудитория | 206 |
| 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 | «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 | Баскетбол Учебник для институтов физкульт/под ред. Ю.М. Портнова изд Физкультура и спорт М 1988 | Китеп |
| 3 | Basketbol \ Prof. Dr. Yaşam Sevim Ankara 2006 | Китеп |
| 4 | Temel Basketbol Cengiz Kuru\ Dr.Seyfi SAVAŞ ANKARA - 2008 | Китеп |
| 5 | Былеева Л. В, Коротков И. М, Подвижные игры: Москва, ФК и С, 1982-жыл. | Китеп |
| 6 | Коротков И. М, “Подвижные игры в занятиях спортом”, Москва, ФК и С, 1971-жыл. | Китеп |
| 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 | Atletizm: Beden Eğitimi Enstitüleri için Ders Kitabı. N.G. OZOLINA, V.İ. VORONKINA, Y.N. PRİMAKOVA. Moskova ş., 1989, 671.s. | Китеп |
| 9 | Теория и методика физической культуры. Учебник для ИФК. Л.П. Матвеев, м.; ФиС, 1991г. | Китеп |
| 10 | Спорттун түрлөрү боюнча слайддар. | Китеп |

Жетишилчү жыйынтыктар

| | |
|---|--|
| 1 | Дене тарбиясынын жана сергек жашоо образынын негиздерин билет. |
| 2 | Дене тарбиясынын жана сергек жашоо образынын илимий-биологиялык жана практикалык негиздерин билет. |
| 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. |
| 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 | 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. |

Жетишилчү жыйынтыктар

| | |
|---|--|
| 6 | Студенттин келечектеги кесибине болгон психофизикалык даярдыгын аныктоочу жалпы жана профессионалдык-прикладдык физикалык даярдыкты камсыздоону билет. |
| 7 | Турмуштук жана профессионалдык максаттар үчүн дене тарбиячылык-спорттук ишмердүүлүктү көркөм колдонуу тажрыйбасына ээ болуу. |

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 соккулардын 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 жонглёр 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 | Жеңил атлетикада күүлөнүү менен узундукка секирүүлөрдүн техникасын жана футболдогу топту жонглёр кылуу жана соккулар техникасын жакшыртуу. |

Баалоо

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