



КЫРГЫЗ-ТҮРК "МАНАС" УНИВЕРСИТЕТИ
Физкультура жана Спорт Жогорку Мектеби факультети
Дене тарбия жана спорт мугалими бөлүмү
Курстун программасы

www.manas.edu.kg

Курстун коду	Курстун аты (Кыргызча)	Курстун аты (Түркчө)	Семестр	Апталык саат	Кредит	ЕКТС
BSY-203	ЖЕҢИЛ АТЛЕТИКА II	ATLETİZM II	3	1 + 2	2	3

Курстун деңгээли	Бакалавр
Курстун түрү	Талаптуу
Координатор	Шамшар Алимжанов
Курстун мугалими	Шамшар Алимжанов
Курстун тили	Кыргызча
Жардамчылар	*
Аудитория	Спорт аянтчасы
Курстун максаты	Дене тарбия чөйрөсүндө адистердин өз алдынча иштөө үчүн, керектүү атайын компетенциялардын калыптанышы.

Колдонулуучу адабияттар

Колдонулуучу адабияттар	Адабияттын түрү
1 Каюкова Р.А., Шевченко Т.Н. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.-Б.:КГАФКиС, 2005.-38с.	Китеп
2 Легкая атлетика: Учебник для институтов физкультуры/ Под общ. Ред. Н.Г.Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. М.: ФиС, 1989. -671 с.	Китеп
3 Легкая атлетика - журналы за 2003-2013 гг.	Китеп
4 Легкая атлетика: учебное пособие/ Под общ. Редл. О.В. Колопия, Е.М. Лутковского, В.В. Ухова. М.: ФиС, 1985.	Китеп
5 Школа легкой атлетики: Учебное пособие/ Под. Ред. А.В. Коробкова. М.: ФиС, 1968.	Китеп
6 Журналы: Легкая атлетика, Теория и практика физической культуры, Физическая культура в школе (за последние 10 лет)	Китеп

Жетишилчү жыйынтыктар

1	1. Жеңил атлетиканын техникаларын жана методикалык ырааттуулугун билет.
2	2. Жеңил атлетиканы көнүгүүлөрдү усулдук окутууну, физикалык сапатын жана мелдешүүлөрдөгү эрежелерди билет .
3	3. Мазмундун негизги талаптарын, структураны, уюштуруу жана усулдук чагылдырууга жеңил атлетика сабагында өтө алат (негизги жана жыйынтыктоочу сабакта).
4	4. Өзгөчө терминдерди, техниканы жана усулдук окутууну жеңил атлетикада кээ бир бөлүктөрүндө калыс боло алат.
5	5. Пландоону жана окуудагы фрагменттер боюнча сабак өтүүнү жеңил атлетика боюнча: эскертет жана оңдой алат машыгуучулардын даярдыгы боюнча салмактай алат. (негизги жана жыйынтыктоочу сабакта).

Курстун планы

Апта	Темасы
1. Апта	Т: Кросс чуркоосунун техникасы (ар кандай кыйынчылыктары менен жер үстүнөн, тоого, тоо астынан, вертикалдык жана горизонталдык кыйынчылыктардан өтүү). Чуркоо таймашында эрежелерди билүү. П. Чуркоо техникасынын өздөштүрүү үчүн атайын кыймыл-аракеттерди жасоо; өйдөгө жана ылдыйга чуркоо, ар кандай ылдамдыкта жана багытта 60-80 м. чуркоо. Группалык чуркоо. Кемчиликтерди эскертүү жана оңдоо.

Курстун планы

2. Апта	Т. Чуркоо техникасынын үйрөтүү техникасы. Ырааттуулук менен суроолорду чечүү, үйрөтүү методдор П: Өзгөчө көнүгүүлөрдү машыгуу менен кросс чуркоосунун техникасыны өздөштүрүү. вертикалдык жана горизонталдык кыйынчылыктардан ар-кандай ыкма менен өтүү. 600-1000 м. кросс чуркоосуну бир нече тоскоолдуктардан өтүү. Эскертүү жана каталарды оңдоо.
3. Апта	Т: Ядрону жылдыруу техникасы: негизги туруш, спорттук куралды кармоо, чайпалуу, финалдык күч, түртүнүүдөн кийин токтотуу. Ядрону түртүүдөгү лимиттик факторлордун жыйынтыгы. Ядрону түртүү оюнундагы эрежелер П. Ядро кармоо жана ыргытуу техникасын өздөштүрүү үчүн атайын көнүгүүлөрдү жазоо. Финалдык күчтөнүү. Ойнотуу, ар тараптан ыргытуу, ядрону ордунан түртүү. Эскертүү жана каталарды оңдоо.
4. Апта	Т. Ядро түртүүнүн техникасы жана үйрөтүү методикасы. Көнүгүүлөрдү аткаруу ырааттуулугу, куралдар жана методикалар. П: Ядро түртүүдө техникаларды өздөштүрүү үчүн атайын көнүгүүлөрдү жазоо: ордунан ядрону түртүү, чайпалууну жазоо, ар кандай ылдамдыкта чайпалууну жазоо. Ядрону түртүү. Эскертүү.
5. Апта	Т. Жеңил атлетикада физикалык жөндөмдүүлүктөрүн жакшыртуу (шаймандуулук, ийилчектик): методдордун түрдүүлүгүн, үйрөтүү методдору, сабактагы көнүгүү жерлери жана жүк ченеми. П. Шаймандуулук, ийилчектик үчүн комплекстүү көнүгүүлөрдү аткаруу.
7. Апта	Т. Жеңил атлетика сабагында физикалык сапаттарын көнүгүүлөрдү үйрөтүү методикасы (күч-кубат сапаттары): ар тараптуулук, үйрөтүү методдары жана куралдары, сабактагы көнүгүү жерлери жана жүктөрдүн ченеми. П. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдү үйрөтүү жана күч сапаттарынын өркүндөтүү
6. Апта	Т. Жеңил атлетикада (ылдамдуулук) физикалык сапаттарды жакшыртуу үчүн үйрөтүү методикасы: көнүгүү түрлөрү, аныктоо, үйрөтүү методикасы, сабактагы көнүгүү жерлери жана нагрузкалардын ченеми. П. Ылдамдуулук үчүн комплекстүү көнүгүүлөрдү аткаруу.
8. Апта	Виза 1-теория (бланкалык-тест) Виза 1 - практика (өткөн түрлөрдү аткаруу практиканы өлчөмдөр боюнча)
9. Апта	Т: Тоскоолдуктардан өтүү (старт жана старттагы күүлөнүү, дистанциядан чуркоо, тоскоолдуктардан өтүү, тоскоолдуктар арасындагы чуркоо ритми, финишке келүү). Ар кандай дистанцияда чуркоонун өзгөчөлүктөрү. Тоскоолдуктардан өтүү чуркоо боюнча таймашуудагы эрежелер. П. Тоскоолдуктардан өтүү чуркоосунун техникасын өздөштүрүү үчүн атайын көнүгүүлөрдү аткаруу. (өтүү имитациясы, тоскоолдуктарды капталынан жана ар кандай ылдамдык менен ортосунан өтүү)
10. Апта	Т: Тоскоолдуктардан өтүү техникасын үйрөтүү методикасы. Ыкмаларды аткаруу ырааттуулугу, үйрөтүү методу жана техникасы. П: Тоскоолдуктардын арасынан өтүү ритмини өздөштүрүү үчүн атайын техникасыны аткаруу көнүгүүлөр: 40-60 м узундукта жана жапыздыкта старт алуу менен тоскоолдуктан секирип өтүү, кыскартылган жана стандарт коюлган аралыкта өтүү.
11. Апта	Т: Жеңил атлетика сабагы боюнча мектеп окуучулардын конспект жазуусуну зарылчыгы. Көнүгүүлөрдүн структурасы, мазмуну(негизги жана жыйынтыктоочу бөлүгү). Негизги жана жыйынтыктоочу сабак бөлүгүнү пландаштыруу, сабактын усулдары боюнча, катышуучулардын группасы боюнча. П: Жеңил атлетика сабагынын негизги жана жыйынтыктоочу бөлүгүнү практика жүзүнө киргизүү
12. Апта	Т: Жеңил атлетика сабагыны мектепте өткөрүү методикасы (негизги жана жыйынтыктоочу бөлүгү): машыгуучулардын уюштуруу методу, көнүгүүлөрдү аткаруу методу, жүктөрдүн ченеми, уюштуруу методикалык жобосунун мазмуну. Ар кандай класстарда Мектеп окуучуларга сабак өтүү. П. Жеңил атлетика сабагынын негизги жана жыйынтыктоочу бөлүгүнү практика жүзүнө киргизүү
13. Апта	Т: Күүлөнүү менен үч тилке секирүү: чуркоо, түртүнүү, чайпалуу, кадам, секирүү, түшүү. Чектелген факторлордун Үч тилке секирүү оюнунда эрежелер. П: Үч тилке секирүүдө атайын көнүгүүлөрдү аткаруу: көптүк секирүү, «ордунан секирүү менен кадам», «секирүү менен кадам» кыска күүлөнүү менен. Эскертүү жана каталарды оңдоо.
14. Апта	Т: Үч тилке секирүү техникасынын методикасын үйрөнүү. Ырааттуулук менен көнүгүүлөрдү аткаруу, үйрөтүү окуу курал жана үйрөтүү методикасы. П.: Күүлөнүү менен үч тилке секирүү техникасын үйрөнүү үчүн атайын көнүгүүлөрдү аткаруу: үч тилке кыска, орточо аралыкта, толук күүлөнүү, секирүүнүн бүтүнү. Эскертүү жана каталарды оңдоо.
15. Апта	Т.: Жеңил атлетика мелдешини уюштуруу. Жарыш шарттарын билүү. Калыстардын документациялардын даярдоо. Жеңичүүлөрдүн тизмесин жасоо. П. Жеңил атлетикадагы калыстык практикасынан өтүү (чуркоо, секирүү, мээлөө). Жеңил атлетика түрлөрүндө калыстардын милдеттерин аткаруу.
16. Апта	П. практикалардын нормативдерин аткаруу Т. Финалдык виза
17. Апта	Өз алдынча окуп үйрөнүү үчүн кошумча темалар 1.Спорттук басуунун өзгөчөлүгү, спорттук басуунун техникасы, басуу аралыктары жана эрежелери. 2. 400 метр аралыкта чуркоонун техникалык жана тактикалык өзгөчөлүктөрү. 3. Шыргый таяктын жардамы менен бийиктикте секирүү техникасы, чуркоо кадамдары, секирүү техникасынын өзгөчөлүгү, таякчаны өтүү жана түшүүдөгү өзгөчөлүктөр. Мелдеш эрежелери кетирилүүчү каталар. 4. Диск ыргытуу техникасынын методикасы ыргытууда айлануу техникасы жана финалдык абал, токтоо техникасын үйрөнүү. Мелдеш эрежелери калыстар курамы.

Баалоо

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