www.manas.edu.kg

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

Курстун коду	Курстун аты (Кыргызча)	Курстун аты (Түркчө)	Семестр	Апталык саат	Кредит	ECTS
BSO-108	ЖЕҢИЛ АТЛЕТИКАНЫН ТЕОРИЯСЫ ЖАНА МЕТОДИКАСЫ I	ATLETİZM I	2	1 + 2	2	3

Курстун деңгээли	Бакалавр
Курстун түрү	Талаптуу
Курстун мугалими	Шамшар Алимжанов
Курстун тили	Кыргызча
Жардамчылар	-
Аудитория	A-17 büyük spor saha
Курстун максаты	Дене тарбия жана спорт тармагында өз алдынча иштөөсү үчүн атайы кесипкөй-педагогикалык билимдерди, билгичтиктерди жана көндүмдөрдү калыптандыруу.

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

Жетишилчү жыйынтыктар	
1	1 Жеңил атлетиканын тарыхын, мелдештин тартибин жеңил атлетиканын бөлүнүштөрүн билет.
2	2 Жеңил атлетиканы, көнүгүүлөрдү усулдук окутууну билет.
3	3 Мазмундун негизги талаптарын, структураны, уюштуруу жана усулдук чагылдырууга жеңил атлетика сабагында өтө алат (даярдоо бөлүмүндөгү өтүүчү сабактын негизинде).
4	4 өзгөчө терминдерди, техниканы жана усулдук окутууну жеңил атлетикада кээ бир бөлүктөрүндө калыс боло алат.
5	5 Пландоону жана окуудагы фрагментер боюнча сабак өтүүнү жеңил атлетика боюнча: эскертет жана оңдой алат машыгуучулардын даярдыгы боюнча салмактай алат.

Курстун планы	
Апта	**Темасы**
1. Апта	Т: Сабакка киришүү, студенттерге талап коюуу. Жеңил атлетика спортунун өнүгүгүү дүйнө жүзүндө. Жеңил атлетиканын классификациялык көнүгүүлөрү. П: Жалпы өнүктүрүүчү жана атайын көнүгүүлөр .
2. Апта	Т: Чуркоонун баштапкы техникасы, орто жана алыскы аралыка чуркоонун техникалык өзгөчөлүктөрү: старт жана старттык күүлөнүү, аралыкта чуркоо. Чуркоонун методикасын үйрөтүү. П: Орто аралыкта чуркоо учун атайын көнүгүүлөрдү жасоо. Бийик старта чуркоо.

Курстун планы	
3. Апта	Т: (100-400м) чуркоодогу техникалык өзгөчөлүктөр. П: Түз аралыкта чуркоо техниканы үйрөнүү үчүн көнүгүүлөр. 30-200 м. Аралыкта чуркоодо ар кандай ылдамдыкта чуркоо жана бир калыпта же ар кандай ылдамдыкта чуркоо. Каталарды ондоо.
4. Апта	Т: Кыска аралыкта чуркоого үйрөтүүнүн методикасы. Кыска аралыкка чуркоодогу мелдештин ыкмасы. П: Жерден эңкейип чуркоодогу атайын көнүгүүлөрдү жасоо. 30- 100 метр аралыкта жерден эңкейип чуркоо.
5. Апта	Т:Секирүү ыкмаларынын техникасы. Бийиктике жана узундука секирүүдөгү техникалык өзгөчөлүктөр. П: "Аттап өтүү" жана секирүүнүн аяктоо үчүн жасалуучу атайын көнүгүүлөрдү аткаруу. Бийиктикке секирүү үчүн кыска, орточо, толук чуркоо аракети.
6. Апта	Т: "Фосбюри-флоп" деп аталган секирүү үчүн жасалуучу атайын көнүгүүлөр.Ыкмаларды үйрөтүү методикалык жардам берүү. П: "Фосбюри-флоп" секирүү. Орто жана толук чуркап келип бийиктикке секирүү.
7. Апта	Т: жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдүн комплексин түзүү үчүн талап даярдоо бөлүгүнө (терминдер, көнүгүүлөрдү жазуу ыкмасы, ченем, уюштуруу методикалык көрсөтмөлөр) П: Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдү өтүүдөгү практикум даярдоо бөлүккө жеңил атлетика боюнча.
8. Апта	Виза 1-теория (бланкалык-тест) Виза 1 - практика (өткөн түрлөрдү аткаруу практиканы өлчөмдөр боюнча)
9. Апта	Т: Эстафеталык чуркоо (4х100 м., 4х400м. и др. ж.б.) эстафеталык таякчаны берүү ылдыйдан-өйдөдөн. Мелдештин өзгөчө ыкмалары эстафеталык чуркоодо. П: Эстафеталык чуркоодогу атайын көнүгүүлөрдү жасоо.
10. Апта	Т:Эстафеталык чуркоонун методикасын үйрөнүү милдеттерди ыраттуу чечүү. Методикалык үйрөнүү. П: Эстафеталык чуркоодогу атайын көнүгүүлөрдү аткаруу техника үйрөнүү. Эстафеталык таякчаны 20 метрлик аянтчада өтө тез ылдамдыкта берүү. Каталарды ондоо.
11. Апта	Т:Узундукка чуркап келип секирүү ыкмалары жана өзгөчөлүктөрү. Мелдештин ыкмаларын үйрөтүү. П: Узундукка секирүүдө атайын көнүгүүлөрдү аткаруу түртүлүүнү менен учууну "кадамдоо" көнүгүүсүн аралаштыруу жана жерге конууну үйрөнүүо.
12. Апта	Т: Узундукка чуркап барып секирүү ыкмасын уйрөтүү. Милдеттерди ыраттуу чечүү методикалык жардам П: "Кайчы" деп аталган узундукка секирүүдөгү атайын көнүгүүлөрдү үйрөнүү. Узундукка кыска, орточо жана толук чуркап секирүү.
13. Апта	Т:Узундукка чуркап келип 3 аттап секирүү ыкмалары жана өзгөчөлүктөрү. Мелдештин ыкмаларын үйрөтүү. П: Узундукка 3 аттап секирүүдө атайын көнүгүүлөрдү аткаруу түртүлүүнү менен учууну "кадамдоо" көнүгүүсүн аралаштыруу жана жерге конууну үйрөнүү.
14. Апта	Т: Узундукка чуркап барып 3 аттап секирүү ыкмасын уйрөтүү. Милдеттерди ыраттуу чечүү методикалык жардам П: "Кайчы" деп аталган узундукка секирүүдөгү атайын көнүгүүлөрдү үйрөнүү. Узундукка кыска, орточо жана толук чуркап секирүү.
15. Апта	Т: Найза ыргытуудагы усулдук окутуу методикалык окуу, ыраттуу чечүү милдеттерди аткаруу. П: Найза ыргытуудагы техникалык элемент чуркап келип ыргытуу. Найзаны кыска, орточо жана толук чуркоо менен ыргытуу.
16. Апта	П: Практикалык нормативдерди аткаруу өткөн темаларды кайталоо. Финалдык виза

Баалоо			
Баалоо каражаты	**Саны (даана)**	**Үлүшү (%)**	**Жалпы үлүшү**
Арасынак	1	40	**100**
Финал сынагы	1	60	