www.manas.edu.kg

КЫРГЫЗ-ТҮРК "МАНАС" УНИВЕРСИТЕТИ
Туризм факультети факультети
Туризм жана мейманкана ишмердүүлүгү бөлүмү
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	Шамшар Алимжанов
Аудитория	Стадион, Оюн залы
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	Мамытов А., Джанузаков К. Дене маданияты теориясы. Жалпы негиздери. Окуу куралы. – Бишкек: 2011. -184б.	Китеп
2	Atletizm: Beden Eğitimi Enstitüleri için Ders Kitabı. N.G. OZOLĠNA, V.Ġ. VORONKĠNA, Y.N. PRĠMAKOVA. Moskova Ģ., 1989, 671.s.	Китеп
3	Basketbol/ Prof.Dr. Yasam Sevim ANKARA 200	Китеп
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	Теория и методика физической культуры. Учебник для ИФК. Л.П. Матвеев, м.; ФиС, 1991г	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 регулярдуу керектүүлүгүнүн түзүлүшүн билет
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	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	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**

Курстун планы	
1. Апта	Дене тарбиясы ЖОЖдо окуу дисциплинасы катары. Студенттердин жалпы физикалык даярдыгынын деңгээлин аныктоо үчүн контролдук нормативдерди кабыл алуу.
2. Апта	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. Волейболдо үстүнкү жана төмөнкү алып берүүлөрдү, тоту үстүнөн жана астынан тосуп алуу техникасын жакшыртуу. Шамдагайлуулукту жана күч-кубаттуулукту өнүктүрүү.
4. Апта	Дене тарбиясы сабагында травматизм, студенттердин сергек жашоо образынын негиздери. Баскетболдо жылып жүрүүлөрдүн, кыймылдардын жана токтоолордун техникасын окутуп үйрөтүү; 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; Ордуна туруп 2 бут менен түртүнүп бииктике секирүү үйрөтүү; алдыга- артка карай тоңкочук атуу техникасы, далысына тик туруу жана жонунан жатуу абалы менен —көпүрөгө‖ туруу.
10. Апта	Алдыга жана артка карай тоңкочук атуу техникасы, тик туруу (далысына кыздар) жана колуна, тоголонуу (уландар) жана жонуна жатып алуу абалында —көпүрө‖ жасоо, —дөнгөлөк‖ жана чабалекей абалына туруу. Ылдамдуулукту, ийилчектикти өнүктүрүү.
11. Апта	Белгилүү аралыкты кайра-кайра (челночный) жүгүрүүнү үйрөтүү; Ордуна туруп 2 бут менен түртүнүп бииктике секирүү үйрөтүү; гимнастикалык көнүгүүлөрдүн комплексин өркүндөтүү. Координацияны жана ылдамдыккүчтүк сапаттарды өнүктүрүү.
12. Апта	Белгилүү аралыкты кайра-кайра (челночный) жүгүрүүнү үйрөтүү; Ордуна туруп 2 бут менен түртүнүп бииктике секирүү үйрөтүү; гимнастикалык көнүгүүлөрдүн комплексин өркүндөтүү. Шамдагайлуулукту жана ылдамдык-күчтүк сапаттарды өнүктүрүү.
13. Апта	Белгилүү аралыкты кайра-кайра (челночный) жүгүрүүнү үйрөтүү; Ордуна туруп 2 бут менен түртүнүп бииктике секирүү өнүктүрүү; гимнастикалык көнүгүүлөрдүн комплексин өркүндөтүү. Ылдамдык-күчтүк сапаттарды өнүктүрүү.
14. Апта	Белгилүү аралыкты кайра-кайра (челночный) жүгүрүүнү үйрөтүү; Ордуна туруп 2 бут менен түртүнүп бииктике секирүү өнүктүрүү; гимнастикалык көнүгүүлөрдүн комплексин өркүндөтүү. Ылдамдык-күчтүк сапаттарды өнүктүрүү.
15. Апта	Гимнастикалык көнүгүүлөрдүн комплексин жакшыртуу. Шамдагайлуулукту жана күч-кубатту
16. Апта	Гимнастикалык көнүгүүлөрдүн комплексин жакшыртуу. Шамдагайлуулукту жана күч-кубаттуулукту өнүктүрүү.

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