



КЫРГЫЗ-ТҮРК "МАНАС" УНИВЕРСИТЕТИ
Туризм жана мейманкана иштетүү мектеби факультети
Туризм жана мейманкана ишмердүүлүгү бөлүмү
Курстун программасы

www.manas.edu.kg

Курстун коду	Курстун аты (Кыргызча)	Курстун аты (Түркчө)	Семестр	Апталык саат	Кредит	ЕКТС
BES-106	ДЕНЕ ТАРБИЯ IV	BEDEN EĞİTİMİ IV	2	0 + 0	2	2

Курстун деңгээли	Бакалавр
Курстун түрү	Талаптуу
Курстун мугалими	Алмас Абдыракманов
Курстун тили	Кыргызча
Жардамчылар	Шамшар Алимжанов
Аудитория	Спорт сарайы, стадион
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, Дене маданияты теориясы А.М. Мамытов, К.Ч. Джанузаков Жалпы негиздери Окуу куралы Бишкек-2011с	Китеп
2	2, Футболдун теориясы жана методикасы К.Ч. Джанузаков Окуу китеби Бишкек-2013	Китеп
3	3, Basketbol \ Prof. Dr. Yaşam Sevim Ankara 2006	Китеп
4	4, R.A. KAYUKOVA, T.N. ŞEVÇENKO. Atletizm Müsabakalarının Organizasyonu ve Düzenlenmesi. Bişkek ş., Kırgızistan Beden Eğitimi ve Spor Akademisi, 2005., 38.s.	Китеп
5	5, Atletizm: Beden Eğitimi Enstitüleri için Ders Kitabı. N.G. OZOLİNA, V.İ. VORONKİNA, Y.N. PRİMAKOVA. Moskova ş., 1989, 671.s.	Китеп

Жетишилчү жыйынтыктар

1	1, Дене тарбиясынын жана сергек жашоо образынын негиздерин билет
2	2, Дене тарбиясынын жана сергек жашоо образынын илимий-биологиялык жана практикалык негиздерин билет
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
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.
5	5, Студенттин келечектеги кесибине болгон психофизикалык даярдыгын аныктоочу жалпы жана профессионалдык-прикладдык физикалык даярдыкты камсыздоону билет
6	6, Турмуштук жана профессионалдык максаттар үчүн дене тарбиячылык-спорттук ишмердүүлүктү көркөм колдонуу тажрыйбасына ээ болуу

Курстун планы

Апта	Темасы
1. Апта	Ылдамдык-күчтүк сапаттарга арналган тести окутуу жана бир орундан туруп узундукка секирүүлөр техникаларын жакшыртуу. Ылдамдык-күчтүк сапаттарды жана секиргичтүүлүктү өнүктүрүү.

Курстун планы

2. Апта	Ордуна туруп 2 бут менен түртүнүп гимнастикалык олтургучтун үстүнө секирип чыгып-түшүү көнүгүсү менен бийктике секирүүнү үйрөтү; алдыга- артка карай тоңкочук атуу техникасы, далысына тик туруу жана жонунан жатуу абалы менен “көпүрөгө” туруу. Гимнастикалык көнүгүүлөрдүн жардамы менен студенттердин ийилчектүүлүгүн жакшыртуу.
3. Апта	Ордуна туруп 2 бут менен түртүнүп бийктике секирүүнү үйрөтү; алдыга жана артка карай тоңкочук атуу техникасы, тик туруу (далысына (кыздар) жана колуна, тоголонуу менен жарым-жартылай бекем отуруу (уландар)) жана жонуна жатып алуу абалында “көпүрө” жасоо, “дөңгөлөк” жана чабалекей абалына туруу.. Ылдамдуулукту, ийилчээкти жана күч-кубаттуулукту өнүктүрүү.
4. Апта	Ылдамдык-күчтүк сапаттарга арналган тести окутуу бир нече көнүгүлөр менен иштей алуу жөндөмдүүлүгүн артыруу. Жаткан абалдан тулку бойду көтөрүү, секирүүлөр, жерден түртүнүү, секиргич жиптерде секирүүлөр жана топтук пас берүү көнүгүсүнүн жардамы менен ылдамдык-күчтүк сапаттарды өнүктүрүү.
5. Апта	Ылдамдык-күчтүк сапаттарга арналган тести окутуу бир нече көнүгүлөр менен иштей алуу жөндөмдүүлүгүн артыруу. Жаткан абалдан тулку бойду көтөрүү, секирүүлөр, жерден түртүнүү, секиргич жиптерде секирүүлөр жана топтук пас берүү көнүгүсүнүн жардамы менен ылдамдык-күчтүк сапаттарды өнүктүрүү.
6. Апта	Жерден түртүнүү көнүгүүлөрүнүн жардамында студенттердин күчтүк сапаттарын өркүндөтүү. Жардамчы көнүгүүлөр менен тулку бойго, ден соолукка кам көрүү
7. Апта	Ара сынак.
8. Апта	Жеңил атлетикада кыска дистанцияларга жүгүрүүлөрдүн техникасын жана футболдо топту жонглёрдук кылуу техникасын окутуп-үйрөтүү. Ылдамдыкты жана шамдагайлуулукту өнүктүрүү.
9. Апта	Теория. Жеңил атлетикада кыска дистанцияларга жүгүрүүлөрдүн техникасын жана футболдо топту жонглёрдук кылуу жана соккулар техникасын окутуп-үйрөтүү. Күч-кубаттуулукту жана ылдамдыкты өнүктүрүү
10. 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.
11. Апта	Футболдогу топту жонглёр кылуу жана соккулар техникасын жакшыртуу. Күч-кубаттуулукту жана ылдамдыкты өнүктүрүү.
12. 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.
13. Апта	Жеңил атлетикада күүлөнүү менен узундукка секирүүлөрдүн техникасын жана футболдогу топту жонглёр кылуу жана соккулар техникасын жакшыртуу. Ылдамдык-күчтүк сапаттарды жакшыртуу.
14. 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