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-211	СПОРТТУК МАШЫГУУНУН НЕГИЗДЕРИ	ANTRENMAN BİLGİSİ	3	0 + 6	0	3

Курстун деңгээли	Бакалавр
Курстун түрү	Талаптуу
Курстун мугалими	Ага окутуучу Азамат Тиллабаев
Курстун тили	Кыргызча
Жардамчылар	*
Аудитория	№15
Курстун максаты	Окутуу-машыктыруу процессинде сапаттуу окутуунун заманбап технологияларын микро, мезоциклдерге колдонууну өздөштүрүү.

Колдонулуучу адабияттар

	Колдонулуучу адабияттар	Адабияттын түрү
1	Шарабакин Н.И., Мамбеталиев К. Теория физической культуры. Учебник для студентов институтов физической культуры. –Бишкек: Шам, 2001.	Китеп
2	Мамытов А. Теория спорта. Учебник для студентов инсттитутов физической культуры. –Бишкек, 2005. -247с.	Китеп
3	3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.:Олимпийская литература, 2004.	Китеп
4	Бервинова Н.С., Шарабакин Н.И. Мектеп дене тарбиясынын негиздери. Б.2012.	Китеп
5	Çolakoğlu, H. Çocuk ve spor, Milli Eğitim Basımevi Ankara 1986	Китеп
6	Dolmonte a. Sporda Yetenek Belirleme, Marmara ün. Birinci ulusal sempozyumu, 1986	Макала

Жетишилчү жыйынтыктар

1	1.Спорттук машыгуунун каражаттарын, методдорун, принциптерин, машыгуу процессинин жалпы структурасын билет.
2	2.Окутуу-машыктыруу процессинде сапаттуу окутуунун заманбап технологияларын микро, мезоциклдерге колдонууну аныктай алат
3	3.Окутуу-машыктыруу процессин пландаштыруу жана уюштуруунун негизги формаларын жана методдорун билет
4	4. Спорттук машыгуунун мезгилдерине мүнөздөмө берип аныктай алат.
5	5. Спорт машыгууда колдонулган тесттерди колдонунун негиздерин билет.

Курстун планы

Апта	Темасы
1. Апта	Т: Спорттук машыгуунун негизги маселелери
2. Апта	Т: Спорттук машыгуунун негизги мазмуну
3. Апта	Т.Спорттук машыгуунун каражаттары
4. Апта	Т: Спорттук машыгуунун негизги ыкмалары
5. Апта	Т:Машыгуунун мезгилдүүлүгүү
6. Апта	Т:Машыгуунун даярдоо мезгили (максаты, каражаттары, жана өзгөчөлүктөрү)
7. Апта	Т:Машыгуунун мелдештик жана өтмөк мезгили (максаты, каражаттары, жана өзгөчөлүктөрү)

Курстун планы	
8. Апта	Виза
9. Апта	Т: Машыгуунун циклдуулугу (макро-, мезо- жана микро-циклдери)
10. Апта	Т: Машыгуу ыкмаларынын негизги компоненттери жүктөм жана эс алуу (көлөмү жана интенсивдүүлүгү)
11. Апта	Т: Бир жылдык машыгуунун макроциклдеринин планын түзүү
12. Апта	Т:Спорттук машыгуудагы калыбына келтирүү каражаттары
13. Апта	Т: Спорттук форма, мүнөздөмөсү, негизги көрсөткүчтөру
14. Апта	Т:Спорттук адаптациянын теориясы
15. Апта	Т:Спортчунун мелдештик ишмердүүлүктүн мүнөздөмөсү
16. Апта	Т:Спортчунун мелдештик ишмердүүлүктүн натыйжалулуугу

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