www.manas.edu.kg

КЫРГЫЗ-ТҮРК "МАНАС" УНИВЕРСИТЕТИ
Спорт илимдери факультети
Машыктыруучуларды даярдоо бөлүмү
Курстун программасы

Курстун коду	Курстун аты (Кыргызча)	Курстун аты (Түркчө)	Семестр	Апталык саат	Кредит	ECTS
BSA-209	ЖЕҢИЛ АТЛЕТИКАНЫН ТЕОРИЯСЫ ЖАНА МЕТОДИКАСЫ II	ATLETİZM II	3	1 + 2	2	3

Курстун деңгээли	Бакалавр
Курстун түрү	Талаптуу
Курстун мугалими	Шамшар Алимжанов
Курстун тили	Кыргызча
Жардамчылар	-
Аудитория	А-17 спорт аянтчасы
Курстун максаты	Дене тарбия чөйрөсүндө адистердин өз алдынча иштөө үчүн, керектүү атайын компетенциялардын калыптанышы.

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. 2 Легкая атлетика: Учебник для институтов физкультуры/ Под общ. Ред. Н.Г.Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. М.: ФиС, 1989. -671 с. 3 Легка	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 техникаларын жана методикалык ыраатуулугун 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 фрагментер боюнча сабак өтүүнү жеңил атлетика боюнча: эскертет жана ондой алат машыгуучулардын даярдыгы боюнча салмактай алат. (негизги жана жыйынтыктоочу сабакта).

Курстун планы

Апта	Темасы
1. Апта	Өзөктү (ядро) түртүүнүн келип чыгуусу жана өнүгүүсү, аянтчасы жана колдонулган шаймандар.
2. Апта	Өзөктү (ядро) түртүүнүн техникасы, мелдеш эрежелери жана калыстык.
3. Апта	Тоскоолдуктар менен чуркоонун өнүгүүсү, техникасы жана тосколдук өлчөмдөрү.
4. Апта	Тоскоолдуктар менен чуркоо аралыктары, эрежелер, каталардын анализи, мелдеш өткөрүү, калыстык.

Курстун планы	
5. Апта	Найза ыргытуунун кыскача тарыхы жана техникасын өздөштүрүү, үйрөтүү методтору.
6. Апта	Найза түрлөрү, мелдеш эрежелери жана калыстык.
7. Апта	Кросстун кыскача тарыхы жана өнүгүүсү, кросс чуркоонун өзгөчөлүктөрү жана жашка жараша бөлүнүшү.
8. Апта	Кросс чуркоодо тоскол болуучу тосколдуктар, мелдештер, калыстар.
9. Апта	Дене сапаттарынын түрлөрү жана өнүгүүсү.
10. Апта	Ийилчектик дене сапатынын түрлөрү жана өнүктүрү үчүн көрсөтмөлөр, таасир эткен факторлор.
11. Апта	Күч дене сапатынын түрлөрү, өнүктүрүү жолдору жана таасир эткен факторлор.
12. Апта	Ылдамдык дене сапатынын түрлөрү жана ага таасир эткен факторлор. Өрчүтүү этаптары.
13. Апта	Чыдамкайлык дене сапатынын түрлөрү, өнүктүрүү жолдору жана таасир эткен факторлор.
14. Апта	Шамдагайлуулук дене сапатынын түрлөрү, өнүгүүсү, таасир эткен факторлор.
15. Апта	Конспект түзүү, мелдешти уюштуруу, , мелдеш кагаздарын толтуруу (мелдеш жобосу, билдирүү баракчасын даярдоо, өздү баракча даярдоо, калыстар үчүн керектүү маалымат баракчалары.
16. Апта	Калыстык кылуунун эрежелери, калыска коюлуучу талаптар жана алардын укуктары.

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