



**КЫРГЫЗ-ТУРК "МАНАС" УНИВЕРСИТЕТИ**  
**Экономика жана башкаруу факультети факультети**  
**Менеджмент бөлүмү**  
**Курстун программасы**

[www.manas.edu.kg](http://www.manas.edu.kg)

Курстун коду	Курстун аты (Кыргызча)	Курстун аты (Түркчө)	Семестр	Апталык saat	Кредит	ЕКТС
BES-111	ДЕНЕ ТАРБИЯ III	BEDEN EĞİTİMİ III	1	0 + 2	0	0

Курстун деңгээли	Бакалавр
Курстун түрү	Талаптуу
Курстун мугалими	Ага окутуучу Айдар Акматов
Курстун тили	Кыргызча
Жардамчылар	*
Аудитория	Spor sahası, spor salony.
Курстун максаты	ЖОЖдордун студенттеринин дene тарбиясынын максаты болуп инсандын дene тарбиясынын калыптануусу жана дene тарбиясынын, спорттун жана туризмдин ар кандай каражаттарын ден-соолукту чындоо жана кармап туруу үчүн, келечектеги профессионалдык ишмердуулуккө психикалык-физикалык даярдоо жана өзүн-өзү даярдоо үчүн багытталган колдонуу жөндөмдүүлүгү саналат.

**Колдонулуучу адабияттар**

Колдонулуучу адабияттар		Адабияттын түрү
1	1. Теория и методика физической культуры. Учебник для ИФК. Л.П. Матвеев, м.; ФиС, 1991г	Китеп
2	2. Basketbol/ Prof.Dr. Yasam Sevim ANKARA 200	Китеп
3	3. Волейбол, гандбол, баскетбол: Окуу куралы/ В.Ф.Мишенъкина, И.А.Рогов, О.С. Шалаев, Д.В. Карбанов. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2004. - 115	Китеп
4	4. Мамытов А., Джанузаков К. Дене маданияты теориясы. Жалпы негиздери. Окуу куралы. - Бишкек: 2011. -1846.	Китеп
5	5. Atletizm: Beden Eğitimi Enstitüleri için Ders Kitabı. N.G. OZOLINA, V.İ. VORONKINA, Y.N. PRİMAKOVA. Moskova ş., 1989, 671.s.	Китеп
6	6.R.A. KAYUKOVA, T.N. ŞEVÇENKO. Atletizm Müsabakalarının Organizasyonu ve Düzenlenmesi. Bışkek ş., Kirgızistan Beden Eğitimi ve Spor Akademisi, 2005., 38.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 регулярдуу керектүүлүгүнүн түзүлүшүн билет
4	4) Ден-соолукту чындоону жана сактоону камсыз кылган, психикалык сак-саламаттыкты, инсандын психофизикалык жөндөмдүүлүктөрүнүн, сапаттарынын жана касиеттеринин өнүгүүшүн жана жакшыртуусун, дene тарбиясында өзүн-өзү аныктоону камсыздаган практикалык көндүмдөрдүн жана билгичтикердин системасына ээ боло алат.
5	5) Ден-соолукту чындоону жана сактоону камсыз кылган, психофизикалык жөндөмдүүлүктөрүнүн жана сапаттарынын өнүгүүшүн жана жакшыртуусун, дene тарбиясында өзүн-өзү аныктоону камсыздаган практикалык көндүмдөрдүн жана билгичтикердин системасына ээ боло алат.
6	6) Студенттин келечектеги кесибине болгон психофизикалык даярдыгын аныктоочу жалпы жана профессионалдык-прикладдык физикалык даярдыкты камсыздоону билет
7	7) Түрмуштук жана профессионалдык максаттар учун дene тарбиячылык-спорттук ишмердуулукту көркөм колдонуу тажрыйбасына ээ болуу.

## Курстун планы

Апта	Темасы
1. Апта	Дене тарбиясы ЖОЖдо окуу дисциплинасы катары. Студенттердин жалпы физикалык даярдыгынын деңгээлин аныктоо учун контролдук нормативдерди кабыл алуу.
2. Апта	Женцил атлетикада кыска дистанцияларга жүгүрүүнүн техникасын; волейболдо төмөнкү түз жана үстүңкү берүүнүн техникасын, үстүңкү жана төмөнкү өткөрүп берүүлөрдү, топту үстүнөн жана астынан тосуп алууну окутуу. Ылдамдыкты жана күч-кубатты өнүктүрүү.
3. Апта	Сергек жашоо образынын негиздери. Волейболдо үстүңкү жана төмөнкү алыш берүүлөрдү, топту 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 алыш 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 алыш 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 алыш жүрүү жана топту өткөрүп берүү техникасын жакшыртуу. Шамдагайлуулукту жана ылдамдыкты өнүктүрүү.
8. Апта	Ара сынақ. Контролдук нормативдерди кабыл алуу.
9. Апта	Белгилүү аралыкты кайра-кайра (челночный) жүгүрүүнү үйрөтүү; Ордуна туруп 2 бут менен түртүнүп бииктике секириү үйрөтүү; алдыга- артка карай тоңкочук атуу техникасы, далысына тик турруу жана жонунан жатуу абалы менен “көпүрөгө” туруу.
10. Апта	Алдыга жана артка карай тоңкочук атуу техникасы, тик турруу (далысына кыздар) жана колуна, тоголонуу (уландар) жана жонуна жатып алуу абалында “көпүрө” жасоо, “дөңгөлөк” жана чабалекей абалында турруу. Ылдамдуулукту, ийилч%D
11. Апта	Белгилүү аралыкты кайра-кайра (челночный) жүгүрүүнү үйрөтүү; Ордуна туруп 2 бут менен түртүнүп бииктике секириү үйрөтүү; гимнастикалык көнүгүүлөрдүн комплексин өркүндөтүү. Координацияны жана ылдамдык-күчтүк сапаттарды өнүктүрүү.
12. Апта	Белгилүү аралыкты кайра-кайра (челночный) жүгүрүүнү үйрөтүү; Ордуна туруп 2 бут менен түртүнүп бииктике секириү 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 секириү 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 секириү 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	<b>40</b>
Финал сынагы	1	60	<b>60</b>