



КЫРГЫЗ-ТҮРК "МАНАС" УНИВЕРСИТЕТИ
Физкультура жана Спорт Жогорку Мектеби факультети
Дене тарбия жана спорт мугалими бөлүмү
Курстун программасы

www.manas.edu.kg

Курстун коду	Курстун аты (Кыргызча)	Курстун аты (Түркчө)	Семестр	Апталык саат	Кредит	ЕКТС
BSY-104	ЖЕҢИЛ АТЛЕТИКА I	ATLETİZM I	2	2 + 2	3	3

Курстун деңгээли	Бакалавр
Курстун түрү	Талаптуу
Координатор	Шамшар Алимжанов
Курстун мугалими	
Курстун тили	Кыргызча
Жардамчылар	*
Аудитория	спорт аянтчасы
Курстун максаты	Дене тарбия тармагында мугалимдин өз алдынча иштөөсү үчүн атайы кесипкөй-педагогикалык билимдерди, билгичтиктерди жана көндүмдөрдү калыптандыруу.

Колдонулуучу адабияттар

Колдонулуучу адабияттар	Адабияттын түрү
1 Каюкова Р.А., Шевченко Т.Н. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.-Б.:КГАФКиС, 2005.-38с.	Китеп
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 Легкая атлетика - журналы за 2003-2013 гг.	Китеп
4 Легкая атлетика: учебное пособие/ Под общ. Редл. О.В. Колопия, Е.М. Лутковского, В.В. Ухова. М.: ФиС, 1985.	Китеп
5 Школа легкой атлетики: Учебное пособие/ Под. Ред. А.В. Коробкова. М.: ФиС, 1968.	Китеп
6 Журналы: Легкая атлетика, Теория и практика физической культуры, Физическая культура в школе (за последние 10 лет).	Китеп

Жетишилчү жыйынтыктар

1 Жеңил атлетиканын тарыхын, мелдештин тартибин жеңил атлетиканын бөлүнүштөрүн билет.
2 Жеңил атлетиканы, көнүгүүлөрдү усулдук окутууну билет.
3 Мазмундун негизги талаптарын, структураны, уюштуруу жана усулдук чагылдырууга жеңил атлетика сабагында өтө алат (даярдоо бөлүмүндөгү өтүүчү сабактын негизинде).
4 Өзгөчө терминдерди, техниканы жана усулдук окутууну жеңил атлетикада кээ бир бөлүктөрүндө калыс боло алат.
5 Пландоону жана окуудагы фрагменттер боюнча сабак өтүүнү жеңил атлетика боюнча: эскертет жана оңдой алат машыгуучулардын даярдыгы боюнча салмактай алат.

Курстун планы

Апта	Темасы
1. Апта	Т: Сабакка киришүү, студенттерге талап коюу. Жеңил атлетика спортунун өнүүгү дүйнө жүзүндө. Жеңил атлетиканын классификациялык көнүгүүлөрү. П: Жалпы өнүктүрүүчү жана атайын көнүгүүлөр .
2. Апта	Т: Чуркоонун баштапкы техникасы, орто жана алыскы аралыка чуркоонун техникалык өзгөчөлүктөрү: старт жана старттык күүлөнүү, аралыкта чуркоо. Чуркоонун методикасын үйрөтүү. П: Орто аралыкта чуркоо учун атайын көнүгүүлөрдү жасоо. Бийик старта чуркоо.

Курстун планы

3. Апта	Т: (100-400м) чуркоодогу техникалык өзгөчөлүктөр. П: Түз аралыкта чуркоо техниканы үйрөнүү үчүн көнүгүүлөр. 30-200 м. Аралыкта чуркоодо ар кандай ылдамдыкта чуркоо жана бир калыпта же ар кандай ылдамдыкта чуркоо. Каталарды ондоо.
4. Апта	Т: Кыска аралыкта чуркоого үйрөтүүнүн методикасы. Кыска аралыкка чуркоодогу мелдештин ыкмасы. П: Жерден эңкейип чуркоодогу атайын көнүгүүлөрдү жасоо. 30- 100 метр аралыкта жерден эңкейип чуркоо.
5. Апта	Т:Секирүү ыкмаларынын техникасы. Бийиктике жана узундука секирүүдөгү техникалык өзгөчөлүктөр. П: "Аттап өтүү", "Атка минүү", "Фосбюри флоп" техникалары менен секирүүнү жана аяктоо үчүн жасалуучу атайын көнүгүүлөрдү аткаруу. Бийиктикке секирүү үчүн кыска, орточо, толук чуркоо аракетин.
6. Апта	Т: "Фосбюри-флоп" деп аталган секирүү үчүн жасалуучу атайын көнүгүүлөр.Ыкмаларды үйрөтүү методикалык жардам берүү. П: "Фосбюри-флоп" секирүү. Орто жана толук чуркап келип бийиктикке секирүү.
7. Апта	Т: жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдүн комплексин түзүү үчүн талап даярдоо бөлүгүнө (терминдер, көнүгүүлөрдү жазуу ыкмасы, ченем, уюштуруу методикалык көрсөтмөлөр) П: Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдү өтүүдөгү практикалык даярдык жеңил атлетика боюнча.
8. Апта	Виза 1-теория (бланкалык-тест) Виза 1 - практика (өткөн түрлөрдү аткаруу практиканы өлчөмдөр боюнча)
9. Апта	Т: Эстафеталык чуркоо (4x100 м., 4x400м. и др. ж.б.) эстафеталык таякчаны берүү ылдыйдан-өйдөдөн. Мелдештин өзгөчө ыкмалары эстафеталык чуркоодо. П: Эстафеталык чуркоодогу атайын көнүгүүлөрдү жасоо.
10. Апта	Т:Эстафеталык чуркоонун методикасын үйрөнүү милдеттерди ыраттуу чечүү. Методикалык үйрөнүү. П: Эстафеталык чуркоодогу атайын көнүгүүлөрдү аткаруу техника үйрөнүү. Эстафеталык таякчаны 20 метрлик аянтчада өтө тез ылдамдыкта берүү. Каталарды ондоо.
11. Апта	Т:Узундукка чуркап келип секирүү ыкмалары жана өзгөчөлүктөрү. Мелдештин ыкмаларын үйрөтүү. П: Узундукка секирүүдө атайын көнүгүүлөрдү аткаруу түртүлүүнү менен учууну "кадамдоо" көнүгүүсүн аралаштыруу жана жерге түшүүнү үйрөнүү.
12. Апта	Т: Узундукка чуркап барып секирүү ыкмасын үйрөтүү. Милдеттерди ыраттуу чечүү методикалык жардам П: "Кайчы" деп аталган узундукка секирүүдөгү атайын көнүгүүлөрдү үйрөнүү. Узундукка кыска, орточо жана толук чуркап секирүү.
13. Апта	Т:Ыргытуунун негизги техникасы. Жеңил атлетикадагы ыргытуунун түрлөрү. Техникалык өзгөчөлүктөр ыргытуудагы мелдештин ыкмасы. П: Снаряд кармоо жана коё берүү, финалдык чыңалуу, ыргытуучу кадамдардын техникасын найза ыргытууда аткаруу.
14. Апта	Т: Мектептеги дене-тарбия боюнча сабактын документтерин түзүү. Даярдоо бөлүгү үчүн конспект. Даярдоо бөлүктү машыгуучулардын контингентине жараша жана милдетке жараша аткаруу. П: Жеңил атлетика сабагында даярдоо бөлүктү аткаруу .
15. Апта	Т: Найза ыргытуудагы усулдук окутуу методикалык окуу, ыраттуу чечүү милдеттерди аткаруу. П: Найза ыргытуудагы техникалык элемент чуркап келип ыргытуу. Найзаны кыска, орточо жана толук чуркоо менен ыргытуу.
16. Апта	П: Практикалык нормативдерди аткаруу өткөн темаларды кайталоо. Финалдык виза
17. Апта	Өз алдынча окуп үйрөнүү үчүн кошумча темалар 1.Спорттук басуунун өзгөчөлүгү, спорттук басуунун техникасы, басуу аралыктары жана эрежелери. 2. 400 метр аралыкка чуркоонун техникалык жана тактикалык өзгөчөлүктөрү. 3. Шыргый таяктын жардамы менен бийиктикке секирүү техникасы, чуркоо кадамдары, секирүү техникасынын өзгөчөлүгү, таякчаны өтүү жана түшүүдөгү өзгөчөлүктөр. Мелдеш эрежелери кетирилүүчү каталар. 4. Диск ыргытуу техникасынын методикасы ыргытууда айлануу техникасы жана финалдык абал, токтоо техникасын үйрөнүү. Мелдеш эрежелери калыстар курамы.

Баалоо

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