



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-111	?	GENEL JİMNASTİK	1	2 + 4	4	6

Курстун деңгээли	Бакалавр
Курстун түрү	Талаптуу
Координатор	Эмилбек Эгембердиев
Курстун мугалими	Доц.Др. Джипаркуль Абдырахманова
Курстун тили	Кыргызча
Жардамчылар	уок
Аудитория	Karalı Spor Salonu, Cimnastik salonu
Курстун максаты	Билим берүү түзүмүндө өзбеталдынчаденетарбиямугалимижанаспорттунтүрлөрүбоюнчамашыктуруучуадистиккесипкөйлүгүнөкөректүүназарияттыкилимиймаалыматтуулугун, уюштуруу-усулдукбилгилигинжанатажрыйбалькиш-аракеткөндүмүнкалыптандыруугакөмөктүзүү

Колдонулуучу адабияттар

	Колдонулуучу адабияттар	Адабияттын түрү
1	Качалкин В.М. – Башталгычмектептегиденетарбия.- Ф. «Мектеп» 1982г. • Мукамбетов А.А. – Гимнастика сабагынынусулу.- Ф. «» 1989г. 35б. • Логвиненко О.С. с соавторами. – Гимнастика (учебные пособия), Бишкек., 2007г. Брыкин А.Т., Смоленский В.М. – Гимнастика.	Китеп
2	Бекежанов М. Спорттук гимнастикалык аталыштардын кыргызча колдонулушу. 2003	Китеп

Жетишилчү жыйынтыктар

1	Музыканын коштоосунда кыймыл-аракет аткаруу жөндөмдүүлүгүнө ээ болот. Жөнөкөй гимнастикалык кыймыл-аракеттердин комплекстүү кыймыл-аракеттерге өтүүсүн камсыз кылат. Группага көнүү жана группа менеништөө жөндөмдүүлүгүн өнүктүрөт Сахнага чыгууда аткарыла турган музыкалык иш-чараларды уюштуруу жөндөмдүүлүгүнө ээ болот
---	--

Курстун планы

Апта	Темасы
1. Апта	ДБ: Гимнастика сабагына киришүү УТС: Тизмек көнүгүүлөрү. Тизмек, тизмектин түрлөрү, катар сап ОТК: Катар сапка тизүү, ордунда бурулуу, буйруктар Гимнастика жабдуларынын орду (ГЖК): Акробатика – оңкочук атуу, төбөгө тик туру; таянып секирүү: -бутту жайып секирүү
2. Апта	ДБ: Гимнастикалык атоолор УТС: Тизмек көнүгүүлөрү. Бир катардан (саптан) 2-3 катарга (сапка) тизүү жана кайра тизүү ОТК: Бир катардан (саптан) 2-3 катарга (сапка) тизүү. Буйруктар, алгачкы, аткаруучу, кайталоо, бышыктоо УС: Гимнастика сабагында коопсуздукту сактоо.
3. Апта	УТС: Тизмек көнүгүүлөрү: кыйгач тизмеке ажыратуу жана жанаштыруу ОТК: кыйгач тизмеке ажыратуу жана жанаштыруу, эсептетүү. Буйруктар алгачкы, аткаруучу, кайталоо, бышыктоо С: Гимнастиканын дене тарбия түзүмүндөгү орду жана мааниси, каражаттары, топ түркүмдөрү, усулдук өзгөчөлүктөрү. ГЖК: Акробатика – колго тик туруу, таянып секирүүдө – бийиктиктен секирип түшүү. Коопсуздукту камсыз кылуу, жардам көрсөтүү УТС: Тизмек көнүгүүлөрүнүн атоолору негизги, кошумча, тактоочу

Курстун планы

4. Апта	УС: Гимнастика сабагынын жабдуулары жана орду. УТ: Тизмек көнүгүүлөрү. Жүрүүдө бир саптан 3-5 сапка бурулуп тизилүү. Кадамдап ажыратуу жана жанаштыруу. ОТК: Жүрүү учурунда бир саптан 3-5 сапка буруп тизүү жана кайра бир сапка тизүү. Кадамдап ажыратуу жана жанаштыруу. Буйруктар алгачкы, аткаруучу, бышыктоо ГЖК: Турникте-тартынып аласалып чыгуу. Жарышшыргайда - чыканака таянып алдыга күлөнүүп колго чыгуу. Турникте таянып артка айлануу, жарышшыргайда бутту жазып отуруп алга оңкочук атуу, коопсуздукту камсыздоо, жардам көрсөтүүнүн ыкмалары
5. Апта	УТ: Тизмек көнүгүүлөрү. Тизмектин түрлөрү: тизмекти өзгөртүп тизүү, ажыратуу жана жанаштыруу (кайталоо). ОТК: Тизмек көнүгүүлөрү. Тизмектерди өзгөртүп тизүү, кыйгач тизмеке ажыратуу жана жанаштыруу. Буйруктарды кайталоо, тактоо, бышыктоо, өздөштүрүү. ДКС: Жарыш шыргайда - колго таянып басу, трапецияда - колго асылып басу, отургучтун үстүнөн алдыга жылып 10 жолу секирип өтүү, чалкасынан жатып тулабоюн көрүп түшүрүү.
6. Апта	ДБ: Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр (ЖӨК). УТС: ЖӨКдүн атоолору, жазылышы. Түрмөк тутумун түзүүнүн ирээт тартиби ОТК: Тизмек көнүгүүлөрүнүн түрлөрүн жана буйруктарды кайталап бышыктоо өздөштүрүү ГЖК: Акробатика - Капталы менен ала салуу, аттын үстүнөн бутту жайып (жазып, бүгүп) секирүү (бүгүлүп)
7. Апта	ДБ: Гимнастикалык көнүгүүлөргө окутуп үйрөтүүнүн усулу. С: Тизмек көнүгүүлөрүнүн түшүнүктөрү, аныктамалары, колдонулушу, өзгөчөлүктөрү жана колдонулуучу буйруктар. УТС жана ОТК: ЖӨКдүн атоолорунтолукжаначийметүрүндөжазуу (көрсөтүү боюнча). Түрмөк тутумун түзүүнүн ирээт тартибин бышыктоо, кайталоо ГЖК: Кольцада - асылып күүлөнүү, бүгүлү пасылуу, тик асылыптуруу. Жарышшыргайда - карууга таянып күүлөнүү, серпилип чыгып бутту жазып отуруу, ар-бийиктеги шыргайда - бутту шилтеп жана түртүлүп ала салып чыгуу.
8. Апта	ДБ: Ден соолукту калыпандырып чындоочу гимнастиканын түрлөрү УТС: ЖӨК үйрөтүү - сөз, көрсөтүү, көрсөтүп сөз менен коштоо. Буйруктар: алгачкы - аткаруучу эсептөө ОТК - карточка боюнча ЖӨК бөлөк - бөлөк аткаруу, маалымат - ар түрдүү ыкма менен
9. Апта	ДБ: Гимнастика сабагынынусулу УТС: Денсоолуктукалыптандырыпчындоочу ГК.Түрлөрү, милдеттери, каражаттары, ыкмалары ОТК: ЖӨК бөлөк - бөлөкөтүүнү, үйрөтүүнү, ыкмалардыбышыктоо, өздөштүрүү ГЖК: таянып бутту жазып секирүү. Колго тик туруп, алдыга оңкочук атуу, башка тик туруу
10. Апта	УТС: ТС түзүлүшү Д.Н.Ж бөлүктөрү милдеттери, каражаттары, мазмунуу ОТК: ЖӨК шаймандар менен аткаруунун ыкмалары. ЖӨК үйрөтүүнүн ыкмаларын бышыктоо, өздөштүрүү ГЖК: түрмөк түзүмдөрүн кайталоо, бышыктоо, өздөштүрүү. Дене-кыймыл сапаттарын өрчүтүү түрмөк түзүмдөрдү аткаруу
11. Апта	ДБ: окуучулардын дене-кыймыл даярдыгын Гимнастикалык көнүгүүлөр менен өрчүтүүнүн усулу УТС: ГС даярдоо бөлүгүн өтүүнүн усулу, мазмуну, каражаттары ОТК: ГС даярдоо бөлүгүн өтүүнү өздөштүрүп, бышыктоо ГЖК: дене-кыймыл сапаттарын өрчүтүүчү көнүгүүлөрдү үйрөнүп, өздөштүрүү, кайталоо
12. Апта	УТС: ГС негизги бөлүгүн, өтүүнүн усулу, мазмуну, каражаттары ОТК: ГС негизги бөлүгү, дене-кыймыл сапаттарын өрчүтүүчү көнүгүүлөрдүн түрмөк түзүмдөрүн түзүү, үйрөтүү, аткаруунун ыкмалары ГЖК: түрмөк түзүмдөрүн кайталоо, бышыктоо, өркүндөтүү, баага аткаруу
13. Апта	ДБ: гимнастиканын көмөкчү түрлөрү ГЖК: үйрөтүүнүн ыкмаларын кайталоо, бышыктоо коопсуздукту камсыздоонун, жардам берүүнүн ыкмаларын үйрөнүү, кайталап бышыктоо, өздөштүрүү ОТК: ГС негизги бөлүгүн түзүү, өтүү ыкмаларын өздөштүрүү
14. Апта	УТС: ГС багыттамасын түзүү, өтүүнүн усулу ОТК: ГС даярдоо бөлүгүн өтүүнүн усулдук ыкмаларын бышыктап өздөштүрүү, дене-кыймыл сапаттарын өрчүтүүчү көнүгүүлөрдүн түрмөк түзүмдөрүн үйрөтүп аткаруунун айлампа түрү ГЖК: түрмөк түзүмдөрүн кайталоо, бышыктоо, өркүндөтүү, баага аткаруу
15. Апта	ОТК: ГС багыттама боюнча толук өткөрүү, баалоо ГЖК: түрмөк түзүмдөрүн баага аткаруу. Дене-кыймыл сапаттарын өрчүтүүчү көнүгүүлөрдүн түрмөк түзүмдөрүн түзүү, аткаруу. Окутуп үйрөтүүнүн ыкмаларын өздөштүрүүнүн сапаты, аралык жыйынтыгын чыгаруу
16. Апта	ОТК: ГС багыттама боюнча толук өткөрүү, баалоо ГЖК: түрмөк түзүмдөрүн баага аткаруу. Дене-кыймыл сапаттарын өрчүтүүчү көнүгүүлөрдүн түрмөк түзүмдөрүн түзүү, аткаруу. Окутуп үйрөтүүнүн ыкмаларын өздөштүрүүнүн сапаты, аралык жыйынтыгын чыгаруу

Баалоо

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

