



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

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

Курстун коду	Курстун аты (Кыргызча)	Курстун аты (Түркчө)	Семестр	Апталык саат	Кредит	ЕКТС
BSÖ-311	ДЕНЕ ТАРБИЯ ЖАНА СПОРТ ФИЗИОЛОГИЯСЫ	SPOR FİZYOLOJİ	5	2 + 2	3	4

Курстун деңгээли	Бакалавр
Курстун түрү	Талаптуу
Координатор	Ага Окутуучу Др. Тахмира Сабралиева
Курстун мугалими	Ага Окутуучу Др. Тахмира Сабралиева
Курстун тили	Түркчө
Жардамчылар	жок
Аудитория	Kapalı salon 17
Курстун максаты	Ар кандай спорттун түрлөрү менен машыгууда ар кайсы системалардын физиологиялык функциясынын өзгөрүшүнө мүнөздөмө берүү.

**Колдонулуучу адабияттар**

	Колдонулуучу адабияттар	Адабияттын түрү
1	1. Зимкин Н.В. Физиология человека. М.: ФИС, 1975	Китеп
2	2. Основы физиологии человека. Учебник для высших учебных заведений, в 2-х томах, под редакцией акад. РАМН Б.И. Ткаченко. СПб., 1994. Т.1-567с., т2-413с.	Китеп
3	3. Чусов Ю.Н. Кишинин физиологиясы: Пед. Окуу жайлары үчүн окуу куралы /катор. З.Исаева. - Ф.: Мектеп, 1990. -248б.	Китеп
4	4. Коц Я.М. Физиология мышечной деятельности М.: ФИС 1982	Китеп
5	5. Фомин Н.А. Физиология человека М.: Просвещение, 1982	Китеп
6	6. Сабралиева Т.М. Физиология спорта Б. 2010.	Китеп

**Жетишилчү жыйынтыктар**

1	1)Физикалык жумушка организмдин физиологиялык адаптациясы;
2	2)Организмдин кыймыл-аракет аткарууда физиологиялык реакция
3	3)Физикалык жумуштун таасири астында пайда болгон физиологиялык процесстерди спорттун практикасында пайдалана билүү;
4	4) Спорттук ишмердүүлүгүн эске алып организмдин сырткы чөйрөгө ыңгайлануусун аныктоо
5	5) Ар кандай сырткы чөйрөнүн шартында мелдеш өткөрүдө машыгуу процессин пландаштыруу.

**Курстун планы**

Апта	Темасы
1. Апта	Кириш сөз. Спорт физиологиясы илиминин өнүгүшү.
2. Апта	Булчундун иштөө адаптациясы.Адаптациянын түрлөрү
3. Апта	Организмдин абалына физиологиялык мүнөздөмө: Старт абалындагы
4. Апта	:Ишке киришүүнүн физиологиялык мүнөздөмөсү. “Жансыз чеки” жана “Экинчи дем алуунун” физиологиялык мүнөздөмөсү. Туруктуу абалдын физиологиялык мүнөздөмөсү.
5. Апта	Чарчоонун физиологиялык мүнөздөмөсү. Калыбына келүүнүн физиологиялык мүнөздөмөсү.
6. Апта	Спорттук көнүгүүлөрдүн мүнөздөмөсү жана физиологиялык классификациясы . Дене тарбия көнүгүүлөрүнүн жалпы классификациясы.
7. Апта	Циклдкы жана ациклдкы көнүгүүлөрдүн классификациясы.

### Курстун планы

8. Апта	Ара сынак
9. Апта	Дене тарбия сапаттарынын физиологиялык механизмдеринин өнүгүүсү. Күчтүн пайда болуу механизмдери, формалары. Ылдамдыктын пайда болуу механизмдери
10. Апта	Кубатуулуктун же күч сапаттарынын пайда болуусунун физиологиялык механизмдери. Шамдагайлуулуктун физикалык механизмдин негизи
11. Апта	Чыдамкайлуулуктун пайда болуусунун физиологиялык механизмдери
12. Апта	Кан системасы. Кан айлануу системасы жана чыдамкайлуулук
13. Апта	Айлана чөйрөнүн өзгөчө шарттарындагы жумуш жөндөмдүүлүгүн физикалык мүнөздөмөсү.
14. Апта	Айлана-чөйрөнүн температурасынын жогору болгон шарта организмдин булчууш иш аракетинин физиологиялык өзгөчөлүктөрү
15. Апта	Жогорку температурага адаптация.
16. Апта	Аялдын организмдин өзгөчөлүктөрү. Спорт менен машыккан аялдардын морфо-функционалдык өзгөчөлүктөрү
17. Апта	Студенттердин өз алдынча иштөөгө темалар: 1) Спортчунун физикалык иш жөндөмдүүлүгү. 2) Кыймыл көнүмдөрүн калыптандыруунун физиологиялык механизмдери. 3) Машыккандыктын өнүктүрүүнүн физиологиялык негиздери

### Баалоо

Баалоо каражаты	Саны (даана)	Үлүшү (%)	Жалпы үлүшү
Тапшырмалар	1	5	<b>40</b>
Өз алдынча иш	2	5	
Текшерүү иши	2	10	
Арасынак	1	20	
Финал сынагы	1	60	<b>60</b>