www.manas.edu.kg

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

Курстун коду	Курстун аты (Кыргызча)	Курстун аты (Түркчө)	Семестр	Апталык саат	Кредит	ЕКТС
BSÖ-313	БИОМЕХАНИКА	BİYOMEKANİK	5	2 + 2	3	4

Курстун деңгээли	Бакалавр
Курстун түрү	Талаптуу
Координатор	Доц.Др. Джипаркуль Абдырахманова
Курстун мугалими	Доц.Др. Джипаркуль Абдырахманова
Курстун тили	Кыргызча
Жардамчылар	*
Аудитория	BESYO
Курстун максаты	Студенттерди, биомеханиканын жалпы негиздери менен адамдын кыймылдары жөнүндө билим катары тааныштыруу, спорттун ар кайсы түрлөрүнүн кыймыл аракет техникасынын биомеханикалык негиздери жөнүндө керектүү маалыматтарды берүү.

Колдонулуучу адабияттар

	Колдонулуучу адабияттар	Адабияттын түрү
1	1. Абдырахманова Д.О., К.Ч. Джанузаков Дене тарбия Жана спорт биомеханикасы, Б.: 2012 – 179	Китеп
2	2. Абдырахманова Д.О., Акбанова Г.А. Биомеханика. Методические указания к лабораторным занятиям. Б.:2007.-49с.	Китеп
3	3. Абдырахманова Д.О. Методические указания к выполнению расчетно-графических работ. Б.:2007 -16с.	Китеп
4	4. Кичайкина Н.Б., Козлов И.М., Коблев А.К., Самсонова А.В. Биомеханика физических упражнений. – Майкоп.: АГУ.-2000.-115с.	Китеп
5	5. Козлов И.М. Практикум по биомеханике. – М.: ФИС, 1980 г.	Китеп
6	6.. Донской Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники -М., 1972г.	Китеп
7	7. Бочаров А.Ф., Иванова Г.П., Муравьев В.П. Биомеханика. – СПб.: СПбГАФК.-2000.-74с.	Китеп
8	8. Донской Д.Д., Зациорский В.М., Биомеханика М.: ФиС, 1979.- 264с.	Китеп

Жетишилчү жыйынтыктар

1	1) Биомеханика жана спорт биомеханикасынын негизги түшүнүгүн ачыктайт.
2	2) Кыймыл-аракеттердин фазалык курамын, кыймыл-аракеттин кинематика, биодинамика жана биоэнергетика законун, кыймыл-аракеттерди изилдөөнүн системалык-структуралык мамиле кылуунун жалпы принциптерин билет.
3	3) Биосистемадан алетке кыймылдардын санын берүүдөгү биомеханикалык закондорду, сапаттуу биомеханикалык анализдин негиздерин, кыймыл-аракеттерди жасоодо дененин тең салмактуулугунун түрлөрү жана шарттарын, кыймыл-аракеттерди жасоодо дененин жалпы борборун аныктоо жолдорун билет.
4	4) Кыймылдын айрым бир бөлүктөрүн бөлүп берүү, кыймылдын айрым бир бөлүктөрүн белгилүү бир убакытта бөлүп берүү (фазалар, мөөнөттөр), кыймыл-аракеттердин техникасынын эффективдүүлүгүн биомеханикалык мүнөздөмөлөрү боюнча баалоону, кыймыл-аракеттерди анализдөө үчүн кыймыл-аракеттин кинематика, динамика жана биоэнергетика закондорун колдонууну аныктай алат.
5	5) Кыймыл-аракеттердин фазалык структураларын талдоонун ыкмаларын, кыймыл-аракеттерди биомеханикалык мүнөздөмөлөр боюнча талдоодо, кыймыл-аракеттерди сапатту биомеханикалык талдоо ыкмаларын, организмдин берилген жумушка болгон реакциясын баалоону, спортчунун денесинин абалын талдоону, спортчунун жалпы оордук борборун аныктай алат.

Курстун планы	
Апта	**Темасы**
1. Апта	Биомеханикага киришүү Секирүү кыймыл-аракетинин фазалык структураларын баалоо
2. Апта	Адамдын денесинин жана анын кыймылдарынын биомеханикалык мүнөздөмөлөрү. Секирүүдө түртүлүү механизмин үйрөнүүнүн биомеханикалык ыкмалары.
3. Апта	Адамдын денесинин жана анын кыймылдарынын биомеханикалык мүнөздөмөлөрү. Убакыттык мүнөздөмөлөр боюнча түртүнүү механизминин фазалык түзүлүшүн баалоо.
4. Апта	Кыймыл-аракеттер кыймылдардын системасы катары. Түртүнүү механизмдерин изилдөөдө спортчунун ылдамдык-күчтүк сапаттарын баалоо
5. Апта	Кыймыл-аракеттер кыймылдардын системасы катары. Түртүнүү ылдамдыгына карай секирүүнүн жогорку бийиктигин божомолдоо.
6. Апта	Сапаттуу биомеханикалык анализдин негиздери. Секирүү кыймыл аракетинин сапаттуу биомеханикалык анализи
7. Апта	Кыймылдаткыч аппаратынын түзүлүшү жана функциясы биомеханикалык система катары. Эсептик-графикалык иш: Таянычтан түртүнүүдө кинетикалык энергияны колдонуунун натыйжалуулугу
8. Апта	I виза
9. Апта	Кыймылдаткыч аппаратынын түзүлүшү жана функциясы биомеханикалык система катары. Чуркоонун фазалык түзүлүшүн изилдөө
10. Апта	Кыймылдаткыч сапаттардын биомеханикасы. Чуркоодо чыдамкайлыкты биомеханикалык критерийлер боюнча баалоо
11. Апта	Кыймылдаткыч сапаттардын биомеханикасы. Ылдамдыктын дистанциядагы динамикасы.
12. Апта	Дененин абалынын сакталышынын жана өзгөрүшүнүн биомеханикасы. Эсептик-графикалык иш: регрессиянын теңдемеси боюнча чуркоонун биомеханикалык анализи.
12. Апта	Дененин абалынын сакталышынын жана өзгөрүшүнүн биомеханикасы. Эсептик-графикалык иш: регрессиянын теңдемеси боюнча чуркоонун биомеханикалык анализи.
13. Апта	Дененин абалынын сакталышынын жана өзгөрүшүнүн биомеханикасы. Чуркоонун сапатту биомеханикалык анализи
14. Апта	Кыймыл-аракеттердин биомеханикасы. Ыргытуу кыймылынын түзүлүшүнүн биомеханикалык талдоосу
15. Апта	Дене тарбиянын жана дене өнүгүүсүнүн биомеханикалык негиздери. Кыймылдардын санын снарядга өткөрүү динамикасы
16. Апта	Эсептик-графикалык иш: Ыргытуунун натыйжалуулугун изилдөө.
1. Апта	Өз алдынча иштөө темалары: Адам кыймылын камсыздаган биомеханикалык системалар. Жеке жана группалык моториканын өзгөчөлүгү. Локомотордуу кыймылдар. Кыймылдын которулушу. Адам денесинин топографиясы. Техникалык даярдыктын көзөмөлүнүн негиздери. Биомеханикалык көзөмөл. өз ордунда аткарылган кыймылдар. Моторика жана адамдын моторикасы. Кыймылдык активдүүлүктү башкаруу.

Баалоо			
Баалоо каражаты	**Саны (даана)**	**Үлүшү (%)**	**Жалпы үлүшү**
Тапшырмалар	15	15	**40**
Практикалык иш (лаборатория)	15	15	
Арасынак	1	10	
Финал сынагы	1	60	**60**