



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
BSÖ-330	ҮСТӨЛ ТЕННИСИ	MASA TENİSİ	6	1 + 2	2	3

Курстун деңгээли	Бакалавр
Курстун түрү	Тандоо
Координатор	Айгерим Кудайбергенова
Курстун мугалими	Айгерим Кудайбергенова
Курстун тили	Кыргызча
Жардамчылар	жок
Аудитория	спорт залы
Курстун максаты	Үстөл үстүндөгү теннисдин негизги техникасын үйрөтүү жана мелдешүү эрежелерин жана окуу-машыгуусунун конспектисин түзүү

Колдонулуучу адабияттар

	Колдонулуучу адабияттар	Адабияттын түрү
1	Теория и методика настольного тенниса (Г.В.Барчукова, В.М.Богущас,О.В.Матыцин)	Китеп
2	Masa tenisi Eđitim El Kitabı	Китеп
3	Современный настольный теннис(Артем Уточкин, Василий Жданов)	Китеп
4	Настольный теннис. Техника с В. Самсоновым" (Р. Худец)	Китеп

Жетишилчү жыйынтыктар

1	1.Үстөл үстүндөгү теннисинин жаралыш тарыхын илет;
2	2.Үстөл үстүндөгү теннисинин каражаттарын жана эрежелерин билет;
3	3.Үстөл үстүндөгү теннисинин техникасын, тактикасын билет;
4	4.Үстөл үстүндөгү теннисинин ар түрдүү ыкмаларында ойной алат;
5	5.Мелдеш өткөрүүнүн структурасын жана мелдештерде калыстык кыла алат;
6	6.Окуу-машыгуунун жана дене тарбия сабагынын конспектисин түзөт;

Курстун планы

Апта	Темасы
1. Апта	Үстөл үстүндөгү теннисдин келип чыгуу тарыхы жана каражаттардын өлчөмдөрү
2. Апта	Туруу позициясын жана ракетканы кармоо, ракетка жана топ менен таанышуу
3. Апта	Ракетканын ички жагы менен урууну көрсөтүп, үйрөтүү
4. Апта	Ракетканын сырткы жагы менен урууну көрсөтүү, техникасын үйрөтүү
5. Апта	Кесүүнүн түрлөрүн көрсөтүү жана үйрөтүү
6. Апта	Топту өйдө ыргытып топту берүүнүн жана тосуунун техникасын үйрөтүү
7. Апта	Оюн тактикасын үйрөтүү
8. Апта	Ара сынак
9. Апта	Ракетканын ички бети менен топ - спинг ыкмасын көрсөтүп, үйрөтүү
10. Апта	Ракетканын сырткы бети менен топ - спинг ыкмасын көрсөтүп, үйрөтүү
11. Апта	Топ - спинг ыкмасын аткаргандан кийинки тосуун ыкмасын үйрөтүү
12. Апта	Бирден жана экиден ойноонун эрежеси жана калыстык кылуу

Курстун планы

13. Апта	Мелдеш өткөрүүнүн структурасын түзүү
14. Апта	Сабактын конспектисин түзүү
15. Апта	Мелдеш уюштуруу 1:1, 2:2
16. Апта	Мелдеш уюштуруу 1:1, 2:2
18. Апта	Финал

Баалоо

Баалоо каражаты	Саны (даана)	Үлүшү (%)	Жалпы үлүшү
Арасынак	1	40	100
Финал сынагы	1	60	