



**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-419	БОДИБИЛДИНГ	BODYBUILDİNG	7	1 + 2	2	3

Курстун деңгээли	Бакалавр
Курстун түрү	Тандоо
Координатор	Доц.Др. Билал Демирхан
Курстун мугалими	Рефика Гери
Курстун тили	Түркчө
Жардамчылар	*
Аудитория	İF-206
Курстун максаты	Бодибилдинг жөнүндө негизги теориялык маалыматтарга ээ болуу менен түрдүү жаш группаларына жараша программа даярдоо. Бодибилдингдин дененин негизги системасына тийгизген таасири, пайдалары жана энергия системалары. Оордук жана кардио иштери менен байланыштуу техникалык билимге ээ болуу жана ал билимин колдонуу

**Колдонулуучу адабияттар**

Колдонулуучу адабияттар	Адабияттын түрү
1 Frederic Delavier, (2006), Strength Training Anatomy; Human Kinetics, Second Edition	Китеп
2 Focus Training&Assessment, (2002), Exercise and Fitness Knowledge; Copyright&Focus Training. Ö.Baysaling Body Building-Vücut Geliştirme, İpres Basın ve Yayım.	Китеп
3 Balaban C, (2012). Vücut Geliştirme Ders Notları. KTMÜ-Besyo.	Китеп

**Жетишилчү жыйынтыктар**

1	Бодибилдинг менен байланыштуу негизги түшүнүктөрдү билет
2	Оордук жана кардио машиналарын тааныт жана классификациясын жасайт
3	Бодибилдингдин көнүгүү программасын даярдайт
4	Фитнес программаларынын негизги кыймыл-аракеттерин билет жана көрсөтөт
5	Бодибилдинг залдары менен байланыштуу залдар жана куралдар тууралуу маалыматтарды билет

**Курстун планы**

Апта	Темасы
1. Апта	Бодибилдингдин тарыхы жана биомеханикалык принциптери, ич булчуңдарынын өнүгүүсү тууралуу практика
2. Апта	Бодибилдингдин пайдасы, буттун булчуңдарын өнүктүрүү жөнүндө практика.
3. Апта	Жаңы баштагандарга жасалган 12 негизги ката жана ката кетирбөөнүн жолдору, жардамчы фитнес куралдары менен жер кыймыл-аракеттерин аткаруу
4. Апта	Бодибилдинг менен байланыштуу жардамчы темалар, төш булчуңдарын өнүктүрүү үчүн практика
5. Апта	Бодибилдингде колдонулган негизги булчуң жана сөөктөрдүн аталыштары жана функциялары, анатомиялык түшүнүктөр, төш булчуңдарын өнүктүрүү үчүн практика
6. Апта	Жардам жана кыймыл-аракет системасы, кол булчуңдарын өнүктүрүү үчүн практика
7. Апта	Булчуң типтери, булчуңдардын орток өзгөчөлүктөрү жана функциялары, кол булчуңдарын өнүктүрүү үчүн практика
8. Апта	виза

**Курстун планы**

9. Апта	Тамактануу, далы булчуңдарын өнүктүрүү үчүн практика
10. Апта	Стероиддер жана допинг, далы булчуңдарын өнүктүрүү үчүн практика
11. Апта	Машыгуу тобу, белдин кыймыл-аракеттери
12. Апта	Кардио колдонулган тесттер
13. Апта	Көнүгүүлөрдүн программасын даярдоо
14. Апта	Мелдештин эрежелери
15. Апта	Мелдештин позициялары
16. Апта	Кайталоо жана жана жалпы сынакка даярдануу
17. Апта	финал

**Баалоо**

<b>Баалоо каражаты</b>	<b>Саны (даана)</b>	<b>Үлүшү (%)</b>	<b>Жалпы үлүшү</b>
Арасынак	1	32	<b>40</b>
Тапшырмалар	1	4	
Өз алдынча иш	1	4	
Финал сынагы	1	60	<b>60</b>