



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-423	БОКС (ТАН.ГАН СПОРТ ТҮР.Н ТЕО.Ы Ж-А МЕТ.СЫ I)	BOXS (SEÇMELİ UZMANLIK SPOR BRANŞI I)	7	2 + 4	4	7

Курстун деңгээли	Бакалавр
Курстун түрү	Тандоо
Координатор	
Курстун мугалими	Проф.Др. Муратбек Кийизбаев
Курстун тили	Кыргызча
Жардамчылар	*
Аудитория	КМДТЖСА Бокс залы
Курстун максаты	Студенттерди, бокс менен тааныштыруу, ыкма-амалдарын үйрөтүү, мушкердин даярдыктарын үйрөтүү, машыгуу пландарын түзүү, мелдештер жөнүндө керектүү маалыматтарды берүү.

Колдонулуучу адабияттар

	Колдонулуучу адабияттар	Адабияттын түрү
1	1. Адыкулов А.А., Кийизбаев М.С. Пульсометрия- средство дозирования учебно-тренировочной нагрузки боксеров и студентов. В кн: «Билим жана тарбия» илимий педагогикалык журнал Махмуд Кашгари-Барскани атындагы Чыгыш университети1 (8) 2007 с.81-85	Китеп
2	1. Адыкулов А.А., Кийизбаев М.С. Пульсометрия- средство дозирования учебно-тренировочной нагрузки боксеров и студентов. В кн: «Билим жана тарбия» илимий педагогикалык журнал Махмуд Кашгари-Барскани атындагы Чыгыш университети1 (8) 2007 с.81-85	Китеп
3	3. Бараев Х.А. Ашляев К.С. Куттубаев К.А. Байкулбаев Б.С. Техничко-тактическая подготовка. Учебное пособие. Алматы, 2005.	Китеп
4	4. Бокс. Учебник для ин-тов физической культуры. Под общ.ред. Дегтярева И.П. М.,ФиС, 1979, 287 с.	Китеп
5	5. Дегтярев И.П. Тренированность боксера. К.: Здоровья, 1985. - 144 с.	Китеп
6	6. Методика воспитания выносливости в боксе. Метод. рекомендации /А.Адыкулов, У.А.Уметбеков, М.С.Кийизбаев, А.А.Ишмухамедов - Б.: 2008, - 56 с.	Китеп
7	7. Филимонов В.И. Теория и методика бокса /В.И.Филимонов. -М.: Инсан, 2006. - 548 с.	Китеп

Жетишилчү жыйынтыктар

1	Бокстун тарыхын, эрежелерин, ыкмаларынын, амалдарынын классификациясын, дене сапаттарынын өзгөчөлүктөрүн, машыктыруу жолдорун, үйрөтүүнүн усулдарын.
2	Ыкмаларын - чабуул коюу, коргонуу ыкмаларын; Амалдарын - чалгындоо, чабуул коюу, коргонуу, каршы чабуул, мушкердин жекече-өзгөчөлүктөрүн, боксташуунун таандык мүнөздөрүн.
3	Мушкердин чеберчилигине жараша мерчемдерин түзүүнү, окуу-машыгууну өткөрүүнү; Мелдешке даярдоо өзгөчөлүктөрүн; Дене сапаттарын тарбиялоону.
4	Бокстун ыкмаларын - сокку урууну (түз, капталдан кайрып, астынан, кош сокку, карама каршы сокку, көп сокку урууну, коргонуу - кол менен, дене менен, бут менен жылып жүрүү).
5	Машыгуу учурунда мушкердин денесиин абалын көзөмөлдөө; Бокстун даярдоо көнүгүүлөрүн, негизги көнүгүүлөрүн көрсөтүү.

Курстун планы

Апта	Темасы
------	--------

Курстун планы

1. Апта	Т: Бокска киришүү, тарыхы, эрежелери. П: Мушкердин негизги абалдары, соккулары, коргонуу ыкмалары.
2. Апта	Т: Бокстун ыкмалары. П: Боксерлордун жалпы дене даярдыктары.
3. Апта	Т: Бокстун амалдары. П: Мушкерлердин атайын дене даярдыктары.
4. Апта	Т: Мушкердин дене даярдыгы. П: Мушкерлердин алыскы аралыктагы колдонуучу ыкма-амалдары.
5. Апта	Т: Мушкердин психологиялык даярдыгы. П: Мушкерлердин орто аралыкта колдонуучу ыкма-амалдары.
6. Апта	Т: Бокста окутуунун негизги усулдары. П: Мушкерлердин жакынкы аралыкта колдонуучу ыкма-амалдары .
7. Апта	Т: Бокста ыкмаларды үйрөтүүнүн негизги каражаттары жана методтору. П: Жаңы үйрөнчүк мушкерлерге ыкма үйрөтүүнүн усулдары.
8. Апта	I виза.
9. Апта	Т: Бокста айла-амалдарды үйрөтүүнүн негизги каражаттары жана методтору. П: Кичине чеберчиликтеги мушкерлерге ыкма үйрөтүүнүн усулдары.
10. Апта	Т: Бокста дене сапаттарын өрчүтүүнүн негизги каражаттары жана методтору. П: Жогорку чеберчиликтеги мушкерлерге ыкма үйрөтүүнүн усулдары.
11. Апта	Т: Бокста илим изилдөө иштерин жүргүзүү. П: Мушкерлердин айла-амалдарын өркүндөтүү.
12. Апта	Т: Мушкерлерди машыктыруунун каражаттары жана методтору. П: Окуу тажырыйбасы: машыгуунун даярдоо жана аяктоо бөлүгүн өткөрүү.
13. Апта	Т: Балдар спорт мектептеринде, орто мектептерде, лицейлерде бокс боюнча машыгууну уюштуруу жана өткөрүү. П: Окуу тажырыйбасы: машыгуунун негизги бөлүгүн өткөрүү.
14. Апта	Т: Ар кандай жаштагы мушкерлерди даярдоонун өзгөчөлүктөрү. П: Окуу тажырыйбасы: Мушкерлердин дене сапаттарын өркүндөтүү.
15. Апта	Т: Бокста машыгуунун пландаштыруу жолдору. П: Мелдештерге калыстык кылууну үйрөнүү.
16. Апта	Т: Бокс боюнча мелдештерди уюштуруу жана өткөрүү. П: Окуу тажырыйбасы: мушкерлерге таандык ыкмаларды үйрөтүү, кол каб менен колдонуу.

Баалоо

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