



КЫРГЫЗ-ТУРК "МАНАС" УНИВЕРСИТЕТИ
Табигый илимдер факультети факультети
Колдонмо математика жана информатика бөлүмү
Курстун программысы

www.manas.edu.kg

Курстун коду	Курстун аты (Кыргызча)	Курстун аты (Түркчө)	Семестр	Апталык saat	Кредит	ЕКТС
BES-112	ДЕНЕ ТАРБИЯ ЖАНА СПОРТ II	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR II	2	0 + 2	0	0

Курстун деңгээли	Бакалавр
Курстун түрү	Талаптуу
Курстун мугалими	Шамшар Алимжанов
Курстун тили	Кыргызча
Жардамчылар	*
Аудитория	kapali salon
Курстун максаты	ЖОЖдордун студенттеринин дene тарбиясынын максаты болуп инсандын дene тарбиясынын калыптануусу жана дene тарбиясынын, спорттун жана туризмдин ар кандай каражаттарын ден-соолукту чындоо жана кармап туруу үчүн, келечектеги профессионалдык ишмердуулуккө психикалык-физикалык даярдоо жана өзүн-өзү даярдоо үчүн багытталган колдонуу жөндөмдүүлүгү саналат.

Колдонулуучу адабияттар

Колдонулуучу адабияттар		Адабияттын түрү
1	1. «Волейбол», Дене тарбия жана спорт окуу жайлар үчүн китең. Ю. Д. Железняк, А.В. Ивойлов. Москва Физкультура и спорт, 1991 г., 239 с	Китең
2	2. Баскетбол Учебник для институтов физкульт/под ред. Ю.М. Портнова изд Физкультура и спорт М 1988	Китең
3	3. Basketbol \ Prof. Dr. Yaşam Sevim Ankara 2006	Китең
4	4. Temel Basketbol Cengiz Kuru\ Dr.Seyfi SAVAŞ ANKARA - 2008	Китең
5	5.Былеева Л. В, Коротков И. М, Подвижные игры: Москва, ФК и С, 1982-жыл.	Китең
6	6.Коротков И. М, "Подвижные игры в занятиях спортом", Москва, ФК и С, 1971-жыл.	Китең
7	7. R.A. KAYUKOVA, T.N. ŞEVÇENKO. Atletizm Müsabakalarının Organizasyonu ve Düzenlenmesi. Bişkek ş., Kırgızistan Beden Eğitimi ve Spor Akademisi, 2005., 38.s.	Китең
8	8. Atletizm: Beden Eğitimi Enstitüleri için Ders Kitabı. N.G. OZOLİNA, V.İ. VORONKİNA, Y.N. PRİMAKOVA. Moskova ş., 1989, 671.s.	Китең
9	9. Теория и методика физической культуры. Учебник для ИФК. Л.П. Матвеев, м.; ФиС, 1991г.	Китең
10	10. Спорттун түрлөрү боюнча слайддар	Китең

Жетишилчү жыйынтыктар

1	1) дene тарбиясынын жана сергек жашоо образынын негиздерин билет 1,2 A,B,C,D
2	2) дene тарбиясынын жана сергек жашоо образынын илимий-биологиялык жана практикалык негиздерин билет 1,2 A,B,C,D
3	3) дene тарбиясына мотивациялык-баалуу мамилесинин түзүлүшү, сергек жашоо образынын орношунун түзүлүшү, физикалык өзүн-өзү өнүктүрүү жана өзүн-өзү тарбиялоо, физикалык көнүгүүлөр жана спорт сабактарынын үзгүлтүксүз керектүүлүгүнүн түзүлүшүн билет 1,2 A,B,C,D
4	4) Ден-соолукту чындоону жана сактоону камсыз кылган, психикалык сак-саламаттыкты, инсандын психофизикалык жөндөмдүүлүктөрүнүн, салаттарынын жана касиеттеринин өнүгүүшүн жана жакшыртуусун, дene тарбиясында өзүн-өзү аныктоону камсыздаган практикалык көндүмдөрдүн жана билгичтикердин системасына ээ боло алат. 1,2 A,B,C,D
5	5) Ден-соолукту чындоону жана сактоону камсыз кылган, психофизикалык жөндөмдүүлүктөрүнүн жана салаттарынын өнүгүүшүн жана жакшыртуусун, дene тарбиясында өзүн-өзү аныктоону камсыздаган практикалык көндүмдөрдүн жана билгичтикердин системасына ээ боло алат. 1,2 A,B,C,D
6	6) Студенттин келечектеги кесибине болгон психофизикалык даярдыгын аныктоочу жалпы жана профессионалдык-прикладдык физикалык даярдыкты камсыздоону билет 1,2 A,B,C,D

Жетишилчү жыйынтыктар

7) Турмуштук жана профессионалдык максаттар үчүн дene тарбиячылык-спорттук ишмердүүлүктү көркөм колдонуу тажрийбасына ээ болуу. 1,2 А,В,С,D

Курстун планы

Апта	Темасы
1. Апта	Секиругүү техникасын скакалкадан секиругүү аркылуу үйрөтүү; Шамдагайлуулукту жана күч-кубаттуулукту өнүктүрүү.
2. Апта	Секиргич жиптерде секиругүүлөр жана бир орундан узундукка секиругүүлөр техникаларын окутуу. Шамдагайлуулукту жана күч-кубаттуулукту өнүктүрүү.
3. Апта	Ылдамдык-күчтүк сапаттарга арналган тести окутуу жана секиргич жиптерде секиругүүлөр жана бир орундан узундукка секиругүүлөр техникаларын жакшыртуу. Ылдамдык-күчтүк сапаттарды өнүктүрүү.
4. Апта	Ылдамдык-күчтүк сапаттарга арналган тести окутуу жана бир орундан туруп узундукка секиругүүлөр техникаларын жакшыртуу. Ылдамдык-күчтүк сапаттарды жана секиргичтүүлүктү
5. Апта	Ылдамдык-күчтүк сапаттарга арналган тести окутуу. Ылдамдык-күчтүк сапаттарды жана секиргичтүүлүктү өнүктүрүү.
6. Апта	Бадминтондогу соккуулардын техникасын окутуу; секиргич жиптерден секиругүүлөр. Ылдамдык-күчтүк сапаттарды өнүктүрүү.
7. Апта	Ылдамдык-күчтүк тести жакшыртуу. Ылдамдыкты жана күч-кубаттуулукту өнүктүрүү.
8. Апта	Ара сынак.
9. Апта	Жеңил атлетикада кыска дистанцияларга жүгүрүүлөрдүн техникасын жана футболдо топту жонглёрдук кылуу техникасын окутуп-үйрөтүү. Ылдамдыкты жана шамдагайлуулукту өнүктүрүү.
10. Апта	Теория. Жеңил атлетикада кыска дистанцияларга жүгүрүүлөрдүн техникасын жана футболдо топту жонглёрдук кылуу жана соккулар техникасын окутуп-үйрөтүү. Күч-кубаттуулукту жана ылдамдыкты өнүктүрүү.
11. Апта	Теория. Узун дистанцияларга жүгүрүүлөрдүн техникасын жана күүлөнүү менен узундукка секиругүүлөрдүн техникасын окутуу; футболдо топту жонглер кылуу жана соккулар техникасын окутуу. Шамдагайлуулукту жана чыдамдуулукту өнүктүрүү.
12. Апта	Жеңил атлетикада күүлөнүү менен узундукка секиругүүлөрдүн техникасын окутуу. Футболдогу топту жонглёр кылуу жана соккулар техникасын жакшыртуу. Күч-кубаттуулукту жана ылдамдыкты өнүктүрүү.
13. Апта	Теория. Күүлөнүү менен узундукка секиругүүлөрдүн техникасын окутуу жана жеңил атлетикада узун дистанцияларга жүгүрүүлөрдүн техникасын жана футболдогу топту жонглёр кылуу жана соккулар техникасын жакшыртуу. Шамдагайлуулукту жана чыдамдуулукту өнүктүрүү.
14. Апта	Жеңил атлетикада күүлөнүү менен узундукка секиругүүлөрдүн техникасын жана футболдогу топту жонглёр кылуу жана соккулар техникасын жакшыртуу. Ылдамдык-күчтүк сапаттарды жакшыртуу.
15. Апта	Жеңил атлетикада күүлөнүү менен узундукка секиругүүлөрдүн техникасын жана футболдогу топту жонглёр кылуу жана соккулар техникасын жакшыртуу.
16. Апта	Ылдамдык-күчтүк сапаттарды жана чыдамдуулукту жакшыртуу. Финалдык сынака даярдануу.

Баалоо

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