www.manas.edu.kg

KIRGIZİSTAN TÜRKİYE MANAS ÜNİVERSİTESİ
İletişim Fakültesi Fakültesi
Halkla İlişkiler ve Reklamcılık Bölümü
DERS İZLENCESİ

Ders Kodu	Ders Adı (Kırgızca)	Ders Adı (Türkçe)	Yarıyıl	Haftalık Saat	Kredisi	AKTS
BES-111	ДЕНЕ ТАРБИЯ ЖАНА СПОРТ I	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR I	1	0 + 2	0	0

Seviyesi	Lisans
Ders Türü	Zorunlu
Ders Veren	Bakıt ASANALİEV
Ders Dili	Kırgızca
Yardımcılar	*
Derslik	Spor sahasi, spor salony.
Dersin Amacı	Yüksek Ögretim Ögrencileri İçin Verilen Beden Egitimi ve Spor Dersinin Amacı: İnsanın Beden Egitiminin Oluşumu, Beden Egitimi ve Spor, Turizm Amaçlı Sağlıklı Yaşam ve Gelecekteki Karyeri Psikolojik ve Fiziksel Egitimi. Kendi Kendini Geliştirmek için Kabiliyet Kazandırmaktır.

Dersin Kaynakları

	Kaynak	Kaynak Türü
1	1. Yu. D. JELEZNYAK, A. V. IVOYLOV, Voleybol - Beden Egitimi ve Spor Yüksek Öğretim Kurumları için kitap, Moskova. Beden Egitimi ve Spor, 1991, 239. Sayfa	Kitap
2	2. Yu. M. PORTNOVA. Basketbol Beden Egitimi Enstitiileri igin, Moskova, 1988	Kitap
3	3. Yaşam SEVIM, Basketbol, Ankara, 2006	Kitap
4	4. Seyfi SAVAŞ, Temel Basketbol, Cengiz Kuru Yayınları, Ankara, 2008	Kitap
5	5.L.V.BILEEVA, I. M. KOROTOV, Hareketli Oyunlar, Beden Egitimi ve Spor, Moskova, 1982 6.1.	Kitap
6	7. R. A. KAYUKOVA, T. N. ŞEVÇENKO, Atletizm Müsabakalarını Organizasyonu ve Düzenlenmesi, Kırgızistan Beden Egitimi ve Spor Akademisi, Bişkek, 2005, 38.sayfa	Kitap
7	8. N. G. OZOLİNA, V. İ. VORONKİNA, Y. N. PRİMAKOVA, Atletizm: Beden Egitimi Enstitüleri için Ders Kitabı, Moskova, 1989, 671. sayfa	Kitap

Dersin Öğrenme Çıktıları

1	1) Kişisel ve mesleki gelişimde Beden Egitimi ve Spor Dersinin sosyal rolü, Kişisel gelişimde ve uzman hazirlamada Beden Egitimi ve Sporun rolü
2	2) Beden egitim ve saglikli yaşam esasları, Beden egitimi ve Spor, Saglıklı Yaşamın bilimsel, biyolojik ve pratik esasları
3	3) Fiziksel olarak kendini geliştirme ve kendi kendine egitim, diüzenli fiziksel egzersiz ve spora olan ihtiyaç, Sağlıklı yaşam ve onu muhafaza eden ruhsal sağlık, insanın zihinsel ve fiziksel yetenekleri, becerilerin ve kişisel ozelliklerin gelişimi, beden egitiminde kendisini usta olarak gosteren beceri ve görgülere sahip olmak,
4	4) Gelecekteki meslegine yonelik olarak öğrenciyi psikolojik ve fiziksel hazırlığını gösteren genel ve mesleki bilgilerin verilmesi,
5	5) Yaşam ve Mesleki amaçları için beden egitimi ve spor bilgilerin etkin ve yaratıcı olarak kullanma tecrübesin kazanmak.

Haftalık Ders İçeriği

Hafta	Dersin Konusu
1. Hafta	Yüksek Ögretim Kurumlarında Beden Egitimi ve Spor programı bir ders olarak ogrencilerin fiziksel hazırlığını kontrol etmek için normatifleri kabul etmek. Atletizmde kısa mesafelerde koşu, duruş, voleybolda alttan düz topu aktarma ve yer değiştirme. Hız ve Güç Kalitesinin gelişimi

Haftalık Ders İçeriği	
2. Hafta	Beden Egitimin bilimsel temelleri. Barajları kabul etmek ve oğrencilerin Beden Eğitimi ve Sporda seviyesini tespit etmek. Atletizmde kısa mesafeye koşu tekniği. Voleybolda alttan düz ve üstten topu aktarma, topu üstten ve alttan kabul etme tekniği. Hız ve Güç Gelişimi.
3. Hafta	Sağlıklı yaşam temelleri. Atletizmde kısa mesafelere koşu teknik gelişimi. Voleybolda alttan düz, yukarıdan ve yandan topu aktarma, yukarıdan ve alttan topu aktarma ve kabul etme tekniği. Çeviklik ve Hız Gelişimi
4. Hafta	Fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşam. Beden Egitimi ve Sporda Travma, sağlıklı yaşam temelleri. Basketbolda yer degiştirme ve duruş tekniği. Voleybolda alttan düz ve yukarıdan topu aktarma tekniği. Çeviklik ve Hiz Gelişimi
5. Hafta	Beden Eğitimi ve Spor Esasları. Basketbolda 2 adımdan sonra topu aktarma ve top sürme tekniği. Çeviklik ve Hız Gelişimi.
6. Hafta	Mesleki ve Uygulamalı Beden Eğitimi ve Sporu. Basketbolda 2 adımdan sonra topu aktarma ve topu sürme tekniği. Çeviklik ve Hız Gelişimi.
7. Hafta	Beden Eğitimi ve Spor, bilimsel faaliyetleri düzenleme. Basketbolda 2 adımdan sonra topu aktarma ve top sürme tekniği. Çeviklik ve Hız Gelişimi.
8. Hafta	Vize. Normatifleri kabul etmek
9. Hafta	Belirli bir aralıkta mekik koşma teknikniğini öğretimi; Sabit yerden bitişik ayakla uzağa atlama teknikiğini öğretimi. Takla çeşitleri öne ve geriye. mum duruşu, amuttan taklaya geçiş , yerden köprüye kalkış. Çeviklik ve Hız Gelişimi.
10. Hafta	Belirli bir aralıkta mekik koşma teknikniğini öğretimi; Sabit yerden bitişik ayakla uzağa atlama teknikiğini öğretimi. Takla çeşitleri öne ve geriye, mum duruşu (kız), amuttan taklaya geçiş (erkek), yerden köprüye kalkış, çember, planör duruşu, kartal duruşu. Çeviklik ve Hız Gelişimi.
11. Hafta	Belirli bir aralıkta mekik koşma teknikniğini öğretimi; Sabit yerden bitişik ayakla uzağa atlama teknikiğini öğretimi. Jimnastik Egzersizlerini geliştirme, Hız ve Kalitesinin gelişimi.
12. Hafta	Belirli bir aralıkta mekik koşma teknikniğini öğretimi; Sabit yerden bitişik ayakla uzağa atlama teknikiğini öğretimi. Jimnastik Egzersizlerini geliştirme, Hız ve Kalitesinin gelişimi.
13. Hafta	Belirli bir aralıkta mekik koşma teknikniğini öğretimi; Sabit yerden bitişik ayakla uzağa atlama teknikiğini öğretimi. Jimnastik Egzersizlerini geliştirme, Hız ve Kalitesinin gelişimi.
14. Hafta	Belirli bir aralıkta mekik koşma teknikniğini öğretimi; Sabit yerden bitişik ayakla uzağa atlama teknikiğini öğretimi. Jimnastik Egzersizlerini geliştirme, Hız ve Kalitesinin gelişimi.
15. Hafta	Jimnastik Egzersizleri geliştirme. Çeviklik ve Hız Gelişimi
16. Hafta	Final

Ölçme Değerlendirme Biçimi			
Değerlendirme Aracı	**Adet**	**Katkı (%)**	**Katkı Yüzdesi**
Vize	1	40	**40**
Final	1	60	**60**