www.manas.edu.kg

КЫРГЫЗ-ТҮРК "МАНАС" УНИВЕРСИТЕТИ
Туризм факультети факультети
Саякат иши жана гид кызматы бөлүмү
Курстун программасы

Курстун коду	Курстун аты (Кыргызча)	Курстун аты (Түркчө)	Семестр	Апталык саат	Кредит	ЕКТС
BES-111	ДЕНЕ ТАРБИЯ III	BEDEN EĞİTİMİ III	1	0 + 2	0	0

Курстун деңгээли	Бакалавр
Курстун түрү	Талаптуу
Курстун мугалими	Атилла Чакар
Курстун тили	Кыргызча
Жардамчылар	*
Аудитория	Спорт аянтчасы, спорт салону
Курстун максаты	ЖОЖдордун студенттеринин дене тарбиясынын максаты болуп инсандын дене тарбиясынын калыптануусу жана дене тарбиясынын, спорттун жана туризмдин ар кандай каражаттарын ден-соолукту чыңдоо жана кармап туруу үчүн, келечектеги профессионалдык ишмердүүлүккө психикалык-физикалык даярдоо жана өзүн-өзү даярдоо үчүн багытталган колдонуу жөндөмдүүлүгү саналат.

Колдонулуучу адабияттар		
	Колдонулуучу адабияттар	**Адабияттын түрү**
1	1. Коротков И. М, “Подвижные игры в занятиях спортом”, Москва, ФК и С, 1971-жыл.	Китеп
2	2. Мамытов А., Джанузаков К. Дене маданияты теориясы. Жалпы негиздери. Окуу куралы. – Бишкек: 2011. -184б.	Китеп
3	3. Basketbol/ Prof.Dr. Yasam Sevim ANKARA 200	Китеп
4	4. Волейбол, гандбол, баскетбол: Окуу куралы/ В.Ф.Мишенькина, И.А.Рогов, О.С. Шалаев, Д.В. Карбанов. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2004. – 115	Китеп
5	5. Баскетбол Теория и методика обучения Д.И. Нестеров Москва 2007	Китеп
6	6. Былеева Л. В, Коротков И. М, Подвижные игры: Москва, ФК и С, 1982-жыл.	Китеп
7	7. R.A. KAYUKOVA, T.N. ŞEVÇENKO. Atletizm Müsabakalarının Organizasyonu ve Düzenlenmesi. Bişkek ş., Kırgızistan Beden Eğitimi ve Spor Akademisi, 2005., 38.s.	Китеп
8	8. Atletizm: Beden Eğitimi Enstitüleri için Ders Kitabı. N.G. OZOLİNA, V.İ. VORONKİNA, Y.N. PRİMAKOVA. Moskova ş., 1989, 671.s.	Китеп
9	9. Дене маданияты теориясы А.Мамытов, К.Ч.Жанузаков Бишкек 2011	Китеп

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

Жетишилчү жыйынтыктар	
7	7) Турмуштук жана профессионалдык максаттар үчүн дене тарбиячылык-спорттук ишмердүүлүктү көркөм колдонуу тажрыйбасына ээ болуу.

Курстун планы	
Апта	**Темасы**
1. Апта	Секирүү техникасын скакалкадан секирүү аркылуу үйрөтүү; Шамдагайлуулукту жана күч-кубаттуулукту өнүктүрүү.
2. Апта	Секиргич жиптерде секирүүлөр жана бир орундан узундукка секирүүлөр техникаларын окутуу. Шамдагайksrns жана күч-кубаттуулукту өнүктүрүү
3. Апта	Ылдамдык-күчтүк сапаттарга арналган тести окутуу жана секиргич жиптерде секирүүлөр жана бир орундан узундукка секирүүлөр техникаларын жакшыртуу. Ылдамдык жана күч сапаттарын өнүктүрүү.
4. Апта	Ылдамдык-күчтүк сапаттарга арналган тести окутуу жана бир орундан туруп узундукка секирүүлөр техникаларын жакшыртуу. Ылдамдык жана күч сапаттарын жана секиргичтүүлүктү өнүктүрүү.
5. Апта	Ылдамдык-күчтүк сапаттарга арналган тести окутуу. Ылдамдык-күчтүк сапаттарды жана секиргичтүүлүктү өнүктүрүү.
6. Апта	Бадминтондогу соккуулардын техникасын окутуу; секиргич жиптерден секирүүлөр. 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 секирүүлөрдүн техникасын окутуу; футболдо топту жонглер кылуу жана соккулар техникасын окутуу. Шамдагайлыкты жана чыдамдуулукту өнүктүрүү.
12. Апта	Жеңил атлетикада күүлөнүү менен узундукка секирүүлөрдүн техникасын окутуу. Футболдогу топту жонглёр кылуу жана соккулар техникасын жакшыртуу. Күч-кубаттуулукту жана ылдамдыкты өнүктүрүү.
13. Апта	Теория. Күүлөнүү менен узундукка секирүүлөрдүн 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 секирүүлөрдүн техникасын жана футболдогу топту жонглёр кылуу жана соккулар техникасын жакшыртуу. Ылдамдык-күчтүк сапаттарды жакшыртуу.
15. Апта	Жеңил атлетикада күүлөнүү менен узундукка секирүүлөрдүн техникасын жана футболдогу топту жонглёр кылуу жана соккулар техникасын жакшыртуу. Ылдамдык-күчтүк сапаттарды жана чыдамдуулукту жакшыртуу.
16. Апта	Финал сынактары.

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