www.manas.edu.kg

КЫРГЫЗ-ТҮРК "МАНАС" УНИВЕРСИТЕТИ
Спорт илимдери факультети
Дене тарбия жана спорт мугалими бөлүмү
Курстун программасы

Курстун коду	Курстун аты (Кыргызча)	Курстун аты (Түркчө)	Семестр	Апталык саат	Кредит	ECTS
BSO-209	СПОРТСМ.ДИН ТАМАК.СУ. Д.ТАР. Ж-А СП.ТУН ГИГ.ЛЫК НЕГ.РИ	SPORCU BESLENMESİ	3	2 + 0	2	2

Курстун деңгээли	Бакалавр
Курстун түрү	Талаптуу
Курстун мугалими	Ага окутуучу док. Алтынай Камчыбекова
Курстун тили	Кыргызча
Жардамчылар	-
Аудитория	TEKM-Lab-1
Курстун максаты	Дене тарбия жана спорттун гигиена жаатында системалаштырылган билимди калыптандыруу, дене тарбия жана спорт сабактарынын процесстеринде гигиеналык факторлорду колдоно билүүнүн практикалык көндүмдөрүнө ээ кылуу, ошондой эле профилактикалык медицина жаатында билимдерге ээ кылуу

Колдонулуучу адабияттар

	Колдонулуучу адабияттар	Адабияттын түрү
1	Физическая культура студента [Текст] : учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2001. – 448 с.	Китеп
2	Румянцев Г.И.. Прохоров Н.И., Новиков С.М.. Козлова Т.А., Семеновых Г.К., Архангельский В.И. «Гигиена».- М., ГЭОТЛР - Мед., 2001	Китеп
3	Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Академия, 2002. – 240 с.	Китеп
4	Пивоваров Ю.П. с соавт. «Гигиена и основы экологии человека». М.: Academa, 2004.	Китеп

Жетишилчү жыйынтыктар

1	1.2 - жалпы гигиена жана дене тарбия жана спорттун гигиенасынын негизги жоболору; 1.3 - дене тарбия жана спорт чөйрөсүндө ишмердиктин санитардык-гигиеналык негиздери; 1.4 - негизги спорттук-ден соолукту жабдуулардын жана жабдууларына карата коюлуучу гигиеналык талаптар; 1.5 - мектепте дене тарбия сабагынын гигиеналык жактан камсыздалышы; 1.6 - спорттук машыктыруулардын гигиеналык жактан камсыздалышы; 1.7 - ден соолукту чыңдоочу дене тарбия сабактарынын гигиеналык жактан камсыздалышы; 1.8 - жеке гигиенанын талаптары; 1.9 - курчап турган чөйрө факторлорунун калктын саламаттыгына тийгизген таасири; 1.2.1 - денени чыңалтуунун негиздери; 1.2.2 - рационалдуу жана дарылоочу тамактануунун негиздери; 1.2.3 - спорттун айрым түрлөрү боюнча сабактардын гигиеналык жактан камсыздалышы;
2	2. билүүгө тийиш: 2.1 - дене тарбия жана спорттун конкреттүү милдеттерин калктын ар кандай катмарларында калыптандыруу; 2.2 - дене тарбия сабактарын, машыктыруулар жана мелдештерди өткөрүүчү жайлардын шарттарына гигиеналык позициядан алып баалоо; 2.3 - ар түрдүү куректагы дене тарбиячылардын жана спортчулардын тамактануусуна карата гигиеналык баалоону берүү; 2.4 - ден соолукту чыңдоочу иш-чараларды гигиеналык талаптарды эске алуу менен өткөрүлүшү;
3	3. ээ болууга тийиш: 3.1 - спорттук кийимдерге жана бут кийимдерге, жабдууларга жана жерге төшөлүүчү спорттук нерселерге коюлуучу гигиеналык жалпы талаптарды баалоонун методдору менен. - дене тарбиясы жана спорт сабактарында физикалык жүктөмдөрдүн гигиеналык нормалаштыруунун методдору менен. - спортчулардын тамактануусунун адекваттуулугун баалоонун методдору менен.

Курстун планы

Апта	Темасы

Курстун планы	
1. Апта	Дене тарбия – жана спорттун гигиенасы киришүү./ П: Дене –тарбия спорттун гигиенасы илим катары.
2. Апта	Аба чөйрөнсүнүн фаткоролору../П: Бөлмөдөгү абанын температурасын, нымдуулугун гигиеналык жактан баалоо.
3. Апта	Суу чөйрөнсүнү жана топурактын гигиенасы. /П: Суунун адамдын тиричилигиндеги мааниси жана болгон гигиеналык талаптар.
4. Апта	Тамактануу процессинде энергиянын жана айырым тамак-аш затарынын биологиялык таасири. /П: Тамак-ашка болгон гигиеналык талаптар.
5. Апта	Белоктордун тамктануудагы мааниси. /П: Белоктордун спортсмендердин организмине тийгизген таасири.
6. Апта	Углеводдордун тамктануудагы мааниси./ П: Углеводдордун спортсмендердин организмине тийгизген таасири.
7. Апта	Майлардын тамктануудагы мааниси./ П: Майлардын спортсмендердин организмине тийгизген таасири.
8. Апта	Ара сынак
9. Апта	Витаминдердин тамктануудагы мааниси./ П: Витаминдердин спортсмендердин организмине тийгизген таасири
10. Апта	Минералдардын тамктануудагы мааниси./ П: Минералдардын спортсмендердин организмине тийгизген таасири
11. Апта	Машыгуу жана мелдеш учурунда тамактануу. /П: Машыгуу жана мелдеш учурунда тамактануун өзгөчүлүгү.
12. Апта	Татаал чөйрөдө жана спортсмендин тамактануусу./ П: Айлана чөйрөнөн татаал шартында тамактанунун өзгөчүлүгү.
13. Апта	Спортчунун өздүк гигиенасы, / П: Спортчунун гигееналык эрежелерди сактоосу.
14. Апта	Кийм, бут кийим, гигиенасы. /П:Спортчунун кийиминин жана бут кийиминин сактоо эжерелери.
15. Апта	Спорт курумуларына коюлуучу гигиеналык талаптар./ П: Спорт курумуларынын пландашуусуна коюлуучу гигеналык талаптар.
16. Апта	Мектеп окуучулардын дене – тарбия гигиенасы./ П: Окуучулардын гигиенаны сактоо эрежелери.
17. Апта	Финал сынагы

Баалоо			
Баалоо каражаты	**Саны (даана)**	**Үлүшү (%)**	**Жалпы үлүшү**
Арасынак	1	20	**40**
Өз алдынча иш	1	10	
Текшерүү иши	1	10	
Финал сынагы	1	60	**60**