



КЫРГЫЗ-ТҮРК "МАНАС" УНИВЕРСИТЕТИ
Гуманитардык факультет факультети
Педагогика бөлүмү
Курстун программасы

www.manas.edu.kg

| Курстун коду | Курстун аты (Кыргызча) | Курстун аты (Түркчө) | Семестр | Апталык саат | Кредит | ЕКТС |
|--------------|--------------------------|-------------------------|---------|--------------|--------|------|
| BES-111 | ДЕНЕ ТАРБИЯ ЖАНА СПОРТ I | BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR I | 1 | 2 + 2 | 0 | 0 |

| | |
|------------------|--|
| Курстун деңгээли | Бакалавр |
| Курстун түрү | Талаптуу |
| Курстун мугалими | |
| Курстун тили | Кыргызча |
| Жардамчылар | Марс Акеров |
| Аудитория | Spor sahasi, spor salonu. |
| 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. Шамдагайлык 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 соккулардын 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 жонглёр 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 | 100 |
| Финал сынагы | 1 | 60 | |