**РЕЗЮМЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **C:\Users\Admin\Desktop\Тандоо курсуна материал\ас.jpg** | Ырысмамат уулу Асылбек |
| **Туулган жылы** | 05.07.1995 |
| **Туулган жери** | Ош облусу, Өзгөн району, Ничке-Сай айылы. |
| **Улуту** | Кыргыз |
| **Жарандыгы** | Кыргыз |
| **Билими** | Жогорку.   1. Ош Мамлекеттик унверситети, Педагогика жана дене тарбия факультети. Бакалавр 2018-ж, магистратура 2020-ж. |
| **Адистиги** | 1. Дене тарбия мугалими |
| **ОшМУдагы эмгек стажы** | 4 жыл |
| **Жалпы стажы** | 6 жыл |
| **Сыйлыктары** | 1. Ош шаарында мекемелер арасында өткөрүлгөн волейбол боюнча жеңүүчү. 2. ЖОЖдор аралык спорттун волейбол түрү боюнча өткөрүлгөн турнирдин жеңүүчүсү. 3. Билим берүү жана илим Министрлиги, “Дени сак жашоо” спартакиадасынын жеңүүчүсү. |
| **Компьютердик билими** | Компьютер Word, Excel, |
| **Тил билүү денгээли** | Кыргызча, орусча. |
| **Үй дареги** | Ош шары, А. Шакирова 275.а. 119-батир. |
| **Байланыш телефону** | (0773)-08-73-34 |
| **Электрондук дареги** | [asylbeka051@gmail.com](mailto:asylbeka051@gmail.com) |

**ОШ МАМЛЕКЕТТИК УНИВЕРСИТЕТИ**

**Индустриалдык-педагогикалык колледж**

**Дене-тарбия цикл**

|  |  |
| --- | --- |
| Каф “Бекититемин”  Каф Циклдын кеңешмесинде бекитилген  токттоктом №\_\_\_\_\_\_\_\_\_ “\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_окуу жылына  Ден дене тарбия циклынын башчысы Нур \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | “М “Макулдашылды”  пед колледждин методикалык кеңеши  мет.  “\_\_\_”\_\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_- ж |

**Дене тарбия циклы**

**Студенттерди окутуунун программасы**

**(СИЛЛАБУС)**

***Дисциплина: Дене тарбия***

***Окутуунун түрү: Күндүзгү***

***Баары: 4 кредит***

***Шифр:* 050721**

***Курс: 1***

***Семестр: 1-2***

***Практикалык саат: 40***

***СӨАИ: 40***

***Сынак: 2***

***Жалпы эмгек сыйымдуулугу:*** ***82 саат***

**Түзгөн: окутуучу** Ырысмамат уулу Асылбек

**Ош – 2022-2023-ж**

**Окутуучу жөнүндө кыскача маалымат**

**Окутуучунун аты жөнү:** Ырысмамат уулу Асылбек

**Туулган жылы: 05.07.1995**

**Кайсыл окуу жайын бүтүргөн: Ош мамлекттик университети, педагогика жана дене-тарбия факультети.**

**Адиси : Дене тарбия мугалими, волейбол боюнча тренер**

**Эмгек стажы: 4 - жыл.**

**Жалпы стаж: 6 жыл**

Дене тарбиянын милдеттери өздөрүнүн аткарган функцияларына байланыштуу. Адам баласынын организминин бардык формаларынын жана функцияларынын өнүгүшүнө, турмушта керектүү болгон кыймыл-аракеттерди үйрөнүүгө багытталган. Студенттерди турмушка даярдоого, дене көнүгүүлөр менен системалуу түрдү машыгууга, ден соолуктарын чындоого жана дене даярдыктарын жогорку денгээлде кармоого көмөк болот.

**Дене тарбия дисциплинасынын компетенциялар картасы**

|  |  |
| --- | --- |
| № | **Темалар** |
|  |
|  | **Женил атлетика «10саат»** |
| 1. | Женил атлетиканын эрежелерин үйрөтүү. |
| 2 | Кыска аралыкка чуркоонун ыкмаларын үйрөтүү. |
| 3 | 60-100 метрге убакыт менен чуркоо |
| 4 | ортонку аралыкка чуркоонун ыкмаларын үйрөтүү. |
| 5 | Убакыт менен ортоңку аралыкка чуркоо. |
| 7 | Алыс аралыкка чрукоонун техникасын үйрөтүү. |
| 8 | Алыс аралыкка убакыт менен чуркоо. |
| 8 | Эстафеталык чуркоонун ыкмаларын үйрөтүү. |
| 9 | Убакыт менен 4\*100м эстафеталык чуркоонун техникасын үйрөтүү. |
| 10 | Узундукка чуркап келип бутту бугуп секируу ыкмаларын уйротуу. |
|  | **Баскетбол(10саат)** |
| 11 | Баскетбол оюнун эрежелерин уйротуу. |
| 12 | Баскетбол оюнунун негизги абалы жана орун которуу кыймыл аракеттери |
| 13 | Топту орун которуп алып жүрүү техникасын үйрөтүү. |
| 14 | Топту алып жүрүү ыргытуу техникасын үйрөтүү. |
| 15 | Жекече коргонуунун техникасын үйрөтүү. |
| 16 | Баскетбол чабуулга өтүүнүн ыкмасын үйрөтүү. |
| 17 | Топту көкүрөктөн эки колдоп торчого таштоонун ыкмасын үйрөтүү. |
| 18 | Баскетбол айып сызыгынан шакекчеге таштоо ыкмасын уйротуу. |
| 19 | Баскетбол оюнда коргонуу техникасы. |
| 20 | Баскетболддо экитараптуу командалык оюндун техникасын үйрөтүү. |
|  | **Волейбол(12саат)** |
| 21 | Волейбол оюнунун эрежелери |
| 22 | Оюнчунун турушу жана жылышынын техникасын үйрөтүү. |
| 23 | Топту жогрудан эки колдоп берүүнүн техникасын үйрөтүү. |
| 24 | Топту астынан эки колдоп алуу жана берүү ыкмаларын үйрөтүү. |
| 25 | Топту ордунда жана кыймылда берүүнүн ыкмасын үйрөтүү. |
| 26 | Топту жогорудан артка берүү ыкмасын үйрөтүү. |
| 27 | Волейбол топту оюнга киргизүүнү үйрөтүү. |
| 28 | Волейболодо чабуул жасоону үйрөнүү. |
| 29 | Жекече жана көпчүлүк болуп коргонуу ыкмасын үйрөтүү. |
| 30 | Волейбол эки тараптуу командалык оюн эрежелерин үйрөнүү. |
| 31 | Волейбол тобун сетканын үстүнөн түртүү,астынан алуу техникасын үйрөтүү. |
| 32 | Волейболдо текшерүү сабагы. |
|  | **Гимнастика 4 саат** |
| 33 | Гимнастикалык көнүгүүлөрдүн ыкмасын үйрөтүү. (жалпы аткарылуучу конугуулор.) |
| 34 | Алдыга жана артка томолонуу ыкмасын уйротуу. |
| 35 | Эки бутту жогору которуу менен далыда тик туруу ыкмасын уйротуу . |
| 36 | Турникте тартынуу менен ашып отуу ыкмасын үйрөтүү. |
| 37 | Тогуз коргоол оюнунун эрежесин үйрөтүү. |
| 38 | Ордо оюнунун эрежесин үйрөтүү. |
| 39 | Тогуз коргоол жана Ордо оюнунун эмеректери жана жабдылышы. |
| 40 | Туз алуу эрежесин уйротуу. |
| 41 | Эки тараптуу ойноонун эрежелери.жыдымай эрежелерин уйротуу Ордо. |
| 42 | Ура атуу ыкмасын уйротуу. |
| 43 | Кадамак атуу менен ичке тушуу. |
| 44 | Эки тараптуу ойноо.Ордо. |
|  | **Футбол 6 саат** |
| 45 | Футбол оюнунун тарыхы жана эрежелери. |
| 46 | Топту берүү жана сыртан оюнга киргизүү ыкмасын үйрөеүү. |
| 47 | Топту берүүнүн жана токтотуунун ыкмасын үйрөтүү. |
| 48 | Чабуулга өтүү жана коргонуу ыкмасын үйрөтүү. |
| 49 | Эки тараптуу командалык оюндун эрежелери. |
| 50 | Футбол:топту алып журуу жана токтотуу ыкмалары боюнча норматив тапшыруу. |

**3. ДЕНЕ ТАРБИЯ ПРАКТИКАЛЫК САБАГЫНДА СТУДЕНТТЕР**

**ТӨМӨНКҮ ШАРТТАРДЫ БИЛҮҮСҮ КЕРЕК.**

**Студент билүү керек**.

1. дене тарбия жана спорттун гигиенасын, сергек жашоо образын
2. дене тарбия жана спорттогу кокустуктун алдын алуу, медициналык биринчи жардам.
3. дене тарбияда заманбап технологияларды колдонууну билет;
4. тандап алган спорттун түрүнөн мелдештердин эрежелерин билүү
5. дене даярдыктагы жасалуучу көнүгүүлөрдүн өзгөчөлүктөрүн.

**Студент аткаруу керек.**

1. зачеттук нормативдик контролду тапшыруу.
2. дене тарбия жана спорттогу күчтүүлүктү, шамдагайлыкты,чыдамкайлыкты,

тездиктикти үйрөнүүнү өркүндөтүү

1. тандап алган спорттун түрүнөн машыгууларга катышуу.