



НИЙСЛЭЛИЙН БИЕЙН ТАМИР, СПОРТЫН ГАЗРЫН ДАРГЫН ТУШААЛ

2016 оны 05 сарын 11 өдөр

Дугаар А/31

Улаанбаатар хот

Нийслэлийн Иргэдийн спортын наадамд зориулсан хийн дасгал болон аэробийн “Сургагч багш бэлтгэх” сургалт семинар явуулах тухай

Монгол Улсын “Биеийн тамир, спортын тухай” хууль, Төсвийн тухай хуулийн 16 дугаар зүйлийн 16.5.5 дахь заалт, 41 дүгээр зүйлийн 41.2.2 дахь заалт, Засгийн газрын 2009 оны 05, 2014 оны 43 дугаар тогтоолууд, Нийслэлийн Засаг дарга бөгөөд Улаанбаатар хотын захирагчийн мөрийн хөтөлбөр, эдийн засаг, нийгмийн 2016 оны зорилтыг хэрэгжүүлэх зорилгоор ТУШААХ нь:

1. Нийслэлийн иргэдийн спортын IV наадмын бэлтгэл ажлын хүрээнд “Монголын хийн дасгалын холбоо”, “Монголын гимнастикийн холбоо”-той хамтран “Хийн дасгал аэробик”-ийн “Сургагч багш бэлтгэх” сургалт семинарыг 2016 оны 05 дугаар сарын 16-25-ны өдрүүдэд Баянзүрх дүүргийн Эрүүл мэндийн хөгжлийн үндэсний төвийн 2-р байранд зохион байгуулсугай.

2. Сургалт семинарыг байгуулахад шаардагдах төсвийг нэгдүгээр, сургалт семинарын хөтөлбөрийг хоёрдугаар, хичээл заах багш нарын бүрэлдэхүүнийг гуравдугаар хавсралтаар тус тус баталсугай.

3. Сургалт семинарт шаардагдах 2.100.000 /Хоёр сая нэг зуун мянган/ төгрөгийг Нийслэлийн Биеийн тамир, спортын газрын төвлөрсөн арга хэмжээний зардлаас гаргахыг нягтлан бодогч /О.Эрдэнэцэцэг/-д зөвшөөрсүгэй..

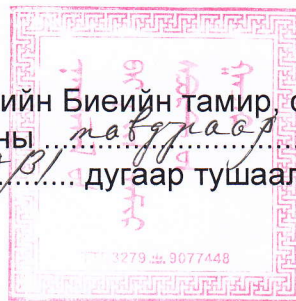
4. Сургалт семинарыг зохион байгуулалтын өндөр хэмжээнд явуулахыг ахлах мэргэжилтэн А.Болдмаад үүрэг болгосугай.

ДАРГА



Ж.ГАНБОЛД

Нийслэлийн Биеийн тамир, спортын газрын даргын
2016 оны нагсрасс сарын 11-ны өдрийн
А/В/ дугаар тушаалын нэгдүгээр хавсралт



Хийн дасгал аэробикийн “Сургагч багш бэлтгэх”
сургалт семинарын төсөв

№	Зардлын нэр	Нийт дүн /төг/
1.	Багшийн ажлын хөлс 10/хоног/ х 60 цаг х 20.000/төг/	1.200.000
2.	Заал, талбайн хөлс	400.000
3.	Бичиг хэргийн зардал	100.000
4.	Гарын авлага, сурталчилгаа	300.000
6.	Сертификат хэвлүүлэх	100.000
ДҮН:		2.100.000

Боловсруулсан:
Мэргэжилтэн

А.Болдмаа

Хянасан:
Нягтлан бодогч

О.Эрдэнэцэцэг

БАТЛАВ
НИЙСЛЭЛИЙН БИЕЙН ТАМИР,
СПОРТЫН ГАЗРЫН ДАРГА

Ж.ГАНБОЛД

20.. он.. сар.. өдөр

3279 3077-448

ХИЙН ДАСГАЛ, АЭРОБИКИЙН СУРГАГЧ БАГШ БЭЛТГЭХ СУРГАЛТ
СЕМИНАРЫН ХӨТӨЛБӨР

2016 оны 05 дугаар сарын 12
хот

Улаанбаатар

Даваа гариг /2016 оны 05 дугаар сарын 16/		
08:30-09:00	Хийн дасгалын сургалт, семинарын хөтөлбөрийг тараах бүртгэх, сургалтын өмнөх сонжуур авах	
09:00-09:10	Сургалтыг нээж үг хэлэх	А.Болдмаа /НБТСГ-ын ахлах мэргэжилтэн/
09:10-11:00	НБТСГ-аас Биеийн тамир, спортын талаар баримтлах бодлого “Иргэдийн спортын наадам”	А.Болдмаа /НБТСГ-ын ахлах мэргэжилтэн/
11:00-11:30	Цайны завсарлага	
11:30-13:00	31-55 хүртэлх насны “Биеийн хэлбэрийн шүлэглэл” хийн дасгалын эхний хэсгийг заах бататгах	Х.Оюунбилэг \хийн дасгалын уламжлагч багш, доктор, профессор\
13:00-14:00	Үдийн завсарлага	
14:00-16:30	56 ба түүнээс дээш насны шөрмөс тэжээх хийн дасгалын эхний хэсгийг заах бататгах	Х.Оюунбилэг \хийн дасгалын уламжлагч багш, доктор, профессор\
16:30-17:00	Дүгнэлт ярилцлага	
БЗД-ийн Эрүүл мэндийн хөгжлийн төвийн 2-р байр		
Мягмар /2016 оны 05 дугаар сарын 17/		
09:00-09:15	Бүртгэл	
09:15-11:00	31 - 55 хүртэлх насны “Биеийн хэлбэрийн шүлэглэл” хийн дасгалын эхний хэсгийг бататгах	Х.Оюунбилэг \хийн дасгалын уламжлагч багш, доктор, профессор\
11:00-11:30	Цайны завсарлага	
11:30-13:00	31-55 хүртэлх насны “Биеийн хэлбэрийн шүлэглэл” хийн дасгалын эхний хэсгийг бататгах, давтах	Х.Оюунбилэг \хийн дасгалын уламжлагч багш, доктор, профессор\
13:00-14:00	Үдийн завсарлага	
14:00-16:30	56 ба түүнээс дээш насны Шөрмөс тэжээх хийн дасгалын эхний хэсгийг бататгах, давтах	Х.Оюунбилэг \хийн дасгалын уламжлагч багш, доктор, профессор\
БЗД-ийн Эрүүл мэндийн хөгжлийн төвийн 2-р байр		

16:30-17:00	Дүгнэлт ярилцлага		
Лхагва гариг /2016 оны 05 дугаар сарын 18/			
09:00-09:15	Бүртгэл		БЗД-ийн Эрүүл мэндийн хөгжлийн төвийн 2-р байр
09:15-11:00	31-55 хүртэлх насны “Биеийн хэлбэрийн шүлэглэл” хийн дасгалын төгсгөл хэсгийг заах бататгах	Х.Оюунбилэг \хийн дасгалын уламжлагч багш, доктор, профессор\	
11:00-11:30	Цайны завсарлага		
11:30-13:00	31-55 хүртэлх насны “Биеийн хэлбэрийн шүлэглэл” хийн дасгалын төгсгөл хэсгийг бататгах, давтах	Х.Оюунбилэг \хийн дасгалын уламжлагч багш, доктор, профессор\	
13:00-14:00	Үдийн завсарлага		
14:00-16:30	56 ба түүнээс дээш насны Шөрмөс тэжээх хийн дасгалын төгсгөл хэсгийг заах	Х.Оюунбилэг \хийн дасгалын уламжлагч багш, доктор, профессор\	
16:30-17:00	Дүгнэлт ярилцлага		
Пүрэв гариг /2016 оны 05 дугаар сарын 19/			
09:00-09:15	Бүртгэл		БЗД-ийн Эрүүл мэндийн хөгжлийн төвийн 2-р байр
09:15-11:00	31-55 хүртэлх насны “Биеийн хэлбэрийн шүлэглэл” хийн дасгалын төгсгөл хэсгийг бататгах	Х.Оюунбилэг \хийн дасгалын уламжлагч багш, доктор, профессор\	
11:00-11:30	Цайны завсарлага		
11:30-13:00	31-55 хүртэлх насны “Биеийн хэлбэрийн шүлэглэл” хийн дасгалын төгсгөл хэсгийг бататгах, давтах	Х.Оюунбилэг \хийн дасгалын уламжлагч багш, доктор, профессор\	
13:00-14:00	Үдийн завсарлага		
14:00-16:30	56 ба түүнээс дээш насны Шөрмөс тэжээх хийн дасгалын төгсгөл хэсгийг бататгах, давтах	Х.Оюунбилэг \хийн дасгалын уламжлагч багш, доктор, профессор\	
16:30-17:00	Дүгнэлт ярилцлага		
Баасан гариг /2016 оны 05 дугаар сарын 20/			
09:00-09:15	Бүртгэл		БЗД-ийн Эрүүл мэндийн хөгжлийн төвийн 2-р байр
09:15-11:00	31-55 хүртэлх насны “Биеийн хэлбэрийн шүлэглэл” хийн дасгалыг нэгтгэн бататгах, давтах	Х.Оюунбилэг \хийн дасгалын уламжлагч багш, доктор, профессор\	

11:00-11:30	Цайны завсарлага	
11:30-13:00	31-55 хүртэлх насны “Биеийн хэлбэрийн шүлэглэл” хийн дасгалыг нэгтгэн бататгах, давтах	Х.Оюунбилэг \хийн дасгалын уламжлагч багш, доктор, профессор\
13:00-14:00	Үдийн завсарлага	
14:00-16:30	56 ба түүнээс дээш насны Шөрмөс тэжээх хийн дасгалыг бататгах	Х.Оюунбилэг \хийн дасгалын уламжлагч багш, доктор, профессор\
16:30-17:00	Сургалтын хаалт	А.Болдмаа /НБТСГ-ын ахлах мэргэжилтэн/

Аэробик дасгалын сургалт семинарын хөтөлбөр

Бямба гариг /2016 оны 05 дугаар сарын 21/			
08:30-09:00	Аэробикийн сургалт, семинарын хөтөлбөрийг тараах бүртгэх, сургалтын өмнөх сонжуур авах		БЗД-ийн Эрүүл мэндийн хөгжлийн төвийн 2-р байр
09:00-09:10	Сургалтыг нээж үг хэлэх	А.Болдмаа /НБТСГ-ын ахлах мэргэжилтэн/	
09:10-11:00	НБТСГ-аас Биеийн тамир, спортын талаар баримтлах бодлого “Иргэдийн спортын наадам”	А.Болдмаа /НБТСГ-ын ахлах мэргэжилтэн/	
11:00-11:30	Цайны завсарлага		
11:30-12:15	“Идэвхтэй хөдөлгөөн эрүүл мэнд”	Ц.Март /Монголын гимнастикийн холбооны зөвлөх багш, судлаач/	
12:15-13:00	“Хөгжим сонголт” сонсох тоолох арга барил	Ц.Март /Монголын гимнастикийн холбооны зөвлөх багш, судлаач/	
13:00-14:00	Үдийн завсарлага		
14:00-15:30	31-55 насны аэробикийн дасгал хөдөлгөөний эхний хэсгийг заах	Ц.Март /Монголын гимнастикийн холбооны зөвлөх багш, судлаач/, А.Болорцэцэг	
15:30-17:00	56 ба түүнээс дээш насны аэробикийн дасгал хөдөлгөөний эхний хэсгийг заах	Ц.Март /Монголын гимнастикийн холбооны зөвлөх багш, судлаач/, А.Болорцэцэг	
17:00-17:30	Дүгнэлт ярилцлага		
Ням гариг /2016 оны 05 дугаар сарын 22/			
09:00-09:15	Бүртгэл		БЗД-ийн Эрүүл мэндийн хөгжлийн төвийн 2-р байр
09:15-11:00	31-55 насны аэробикийн дасгал хөдөлгөөний эхний хэсгийн дасгалын бататгал гүйцэтгэл	Ц.Март /Монголын гимнастикийн холбооны зөвлөх багш, судлаач/, А.Болорцэцэг	
11:00-11:30	Цайны завсарлага		
11:30-12:30	31-55 насны аэробикийн дасгал хөдөлгөөний төгсгөл хэсгийг заах	Ц.Март /Монголын гимнастикийн холбооны зөвлөх багш, судлаач/ А.Болорцэцэг	
12:30-13:00	“Гимнастрада”-ийн тухай ойлголт	Ц.Март /Монголын гимнастикийн холбооны зөвлөх багш, судлаач/	

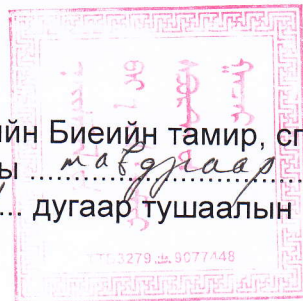
13:00-14:00	Үдийн завсарлага		
14:00-15:30	56 ба түүнээс дээш насны аэробикийн дасгал хөдөлгөөний төгсгөл хэсгийг заах	Ц.Март /Монголын гимнастикийн холбооны зөвлөх багш, судлаач/ А.Болорцэцэг	
15:30-16:30	“Хөгжим сонголт” сонсох тоолох арга барил	Ц.Март /Монголын гимнастикийн холбооны зөвлөх багш, судлаач/	
16:30-17:00	Дүгнэлт ярилцлага		
Даваа гариг /2016 оны 05 дугаар сарын 23/			
09:00-09:15	Бүртгэл		БЗД-ийн Эрүүл мэндийн хөгжлийн төвийн 2-р байр
09:15-11:00	56 ба түүнээс дээш насны аэробикийн дасгал хөдөлгөөний төгсгөл хэсгийн бататгал, гүйцэтгэл	Ц.Март /Монголын гимнастикийн холбооны зөвлөх багш, судлаач/ А.Болорцэцэг	
11:00-11:30	Цайны завсарлага		
11:30-13:00	56 ба түүнээс дээш насны аэробикийн дасгал хөдөлгөөнийг нэгтгэн заах	А.Болорцэцэг	
13:00-14:00	Үдийн завсарлага		
14:00-15:30	31-55 насны аэробикийн дасгал хөдөлгөөнийг нэгтгэн заах	А.Болорцэцэг	
15:30-16:30	“Хөгжим сонголт” сонсох тоолох арга барил	Ц.Март /Монголын гимнастикийн холбооны зөвлөх багш, судлаач/	
16:30-17:00	Дүгнэлт ярилцлага		
Мягмар гариг /2016 оны 05 дугаар сарын 24/			
09:00-09:15	Бүртгэл		БЗД-ийн Эрүүл мэндийн хөгжлийн төвийн 2-р байр
09:15-11:00	56 ба түүнээс дээш насны аэробикийн дасгал хөдөлгөөний нэгдсэн бататгал, гүйцэтгэл	Ц.Март /Монголын гимнастикийн холбооны зөвлөх багш, судлаач/	
11:00-11:30	Цайны завсарлага		
11:30-13:00	56 ба түүнээс дээш насны аэробикийн дасгал хөдөлгөөний нэгдсэн бататгал, гүйцэтгэл, цэвэршүүлэлт	Ц.Март /Монголын гимнастикийн холбооны зөвлөх багш, судлаач/ А.Болорцэцэг	
13:00-14:00	Үдийн завсарлага		
14:00-16:00	31-55 насны аэробикийн дасгал хөдөлгөөний нэгдсэн бататгал, гүйцэтгэл	Ц.Март /Монголын гимнастикийн холбооны зөвлөх багш, судлаач/ А.Болорцэцэг	
16:00-17:00	Дүгнэлт ярилцлага		

Лхагва гариг /2016 оны 05 дугаар сарын 25/				
09:00-09:15	Бүртгэл			БЗД-ийн Эрүүл мэндийн хөгжлийн төвийн 2-р байр
09:15-11:00	31-55 насны аэробикийн дасгал хөдөлгөөний нэгдсэн бататгал, гүйцэтгэл, цэвэршүүлэлт	Ц.Март /Монголын гимнастикийн холбооны зөвлөх багш, судлаач/ А.Болорцэцэг		
11:00-11:30	Цайны завсарлага			
11:30-13:00	31-55 нас, 56 ба түүнээс дээш насны аэробикийн дасгалын бүхэлд нь гүйцэтгэх, бататгах, цэвэршүүлэлт	Ц.Март /Монголын гимнастикийн холбооны зөвлөх багш, судлаач/ А.Болорцэцэг		
13:00-14:00	Үдийн завсарлага			
14:00-15:00	Бататгал, шүүх аргачлал	А.Болдмаа /НБТСГ-ын ахлах мэргэжилтэн/		
15:00-16:30	Сургалтын дараах сорил болон сэтгэл ханамжийн судалгаа авах	Ц.Март /Монголын гимнастикийн холбооны зөвлөх багш, судлаач/ А.Болорцэцэг		
16:30- 17:00	Сургалтын хаалт	А.Болдмаа /НБТСГ-ын ахлах мэргэжилтэн/		

Хөтөлбөр Боловсруулсан
Хянасан

Мэргэжилтэн С.Саранцэцэг
Ахлах мэргэжилтэн А.Болдмаа

Нийслэлийн Биеийн тамир, спортын газрын даргын
2016 оны мавдугаар сарын 11-ны өдрийн
А/Б/ дугаар тушаалын гуравдугаар хавсралт



Хийн дасгал аэробикийн “Сургагч багш бэлтгэх”
сургалт семинарын хичээл заах
багш нарын бүрэлдэхүүн

- | | |
|---------------------------|--|
| 1. Ц.Март | Монголын Гимнастикийн холбооны зөвлөх багш |
| 2. Х.Оюунчимэг
тэргүүн | Монголын бие тэтгэх хийн дасгалын холбооны |
| 3. А.Болорцэцэг | Монголын Гимнастикийн холбооны зөвлөх багш |
| 4. А.Болдмаа | НБТСГ-ын ахлах мэргэжилтэн |
| 5. Ж.Тунгалаг | ЭМСЯ-ны харъяа БТС-ын хөгжлийн Биеийн
тамир , спортын хэлтэсийн ахлах мэргэжилтэн |