



**КЫРГЫЗ-ТҮРК "МАНАС" УНИВЕРСИТЕТИ**  
**Физкультура жана Спорт Жогорку Мектеби факультети**  
**Дене тарбия жана спорт мугалими бөлүмү**  
**Курстун программасы**

[www.manas.edu.kg](http://www.manas.edu.kg)

Курстун коду	Курстун аты (Кыргызча)	Курстун аты (Түркчө)	Семестр	Апталык саат	Кредит	ЕКТС
BSÖ-421	ООР АТЛЕТИКА	HALTER	7	1 + 2	2	3

Курстун деңгээли	Бакалавр
Курстун түрү	Тандоо
Координатор	
Курстун мугалими	Бакыт Асаналиев
Курстун тили	Кыргызча
Жардамчылар	
Аудитория	Halter Salonu
Курстун максаты	

**Колдонулуучу адабияттар**

	Колдонулуучу адабияттар	Адабияттын түрү
1	А.С. Медведев Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике.	Китеп
2	А.Н.Воробьев Тяжелоатлетический спорт.	Китеп
3	Учебник для институтов фк,тяжелая атлетика и методика преподавания.	Китеп

**Жетишилчү жыйынтыктар**

1	оор атлетиканын булку көнүгүүсүнүн техникасын билет жана туура көрсөтүп аткара алат.
2	оор атлетиканын түртүү көнүгүүсүнүн техникасын билет жана туура көрсөтүп аткара алат
3	штанганы желкеге коюп отуруп-туру көнүгүсүн аткарат.
4	штанганы төшкө коюп отуруп-туру көнүгүсүн аткарат.
5	штанганы төштөн түртүү кармоосу менен жай түртүү көнүгүсүн билет жана аткарат.

**Курстун планы**

Апта	Темасы
1. Апта	Булку көнүгүсүн үйрөнүү ыкмаларды аткаруу. булку кармосуу менен тизеден ойдо тартуу. пресс.
2. Апта	Булку көнүгүсүн үйрөнүү ыкмаларды аткаруу. булку кармосуу менен тизеден ойдо тартуу. отжимание
3. Апта	Булку көнүгүсүн үйрөнүү ыкмаларды аткаруу. булку кармосуу менен тизеден ойдо тартуу. пресс.
4. Апта	Булку көнүгүсүн үйрөнүү ыкмаларды аткаруу. булку кармосуу менен тизеден ойдо тартуу. отжимание.
5. Апта	Түртүү көнүгүсүн үйрөнүү ыкмаларды аткаруу. түртүү кармосуу менен тизеден ойдо тартуу. ордунан узундука секирүү.
6. Апта	Түртүү көнүгүсүн үйрөнүү ыкмаларды аткаруу. түртүү кармосуу менен тизеден ойдо тартуу. ордунан бийиктике секируу.
7. Апта	Түртүү көнүгүсүн үйрөнүү ыкмаларды аткаруу. түртүү кармосуу менен тизеден ойдо тартуу. ордунан узундука секирүү.
8. Апта	Түртүү көнүгүсүн үйрөнүү ыкмаларды аткаруу. түртүү кармосуу менен тизеден ойдо тартуу. ордунан бийиктике секируу.
9. Апта	Булку көнүгүсүн баалого аткаруу(ара сынак) Туртуу көнүгүсүн баалого аткаруу (ара сынак).

**Курстун планы**

10. Апта	Булку көнүгүсүн өнүктүрүү ыкмаларды аткаруу. булку кармосуу менен тизеден өйдө тартуу. пресс.
11. Апта	Булку көнүгүсүн өнүктүрүү ыкмаларды аткаруу. булку кармосуу менен тизеден өйдө тартуу. отжимание.
12. Апта	Булку көнүгүсүн өнүктүрүү ыкмаларды аткаруу. булку кармосуу менен тизеден өйдө тартуу. пресс.
13. Апта	Түртүү көнүгүсүн өнүктүрүү ыкмаларды аткаруу. түртүү кармосуу менен тизеден өйдө тартуу. ордунан узундука секирүү.
14. Апта	Түртүү көнүгүсүн өнүктүрүү ыкмаларды аткаруу. түртүү кармосуу менен тизеден өйдө тартуу. ордунан бийиктикке секирүү.
15. Апта	Түртүү көнүгүсүн өнүктүрүү ыкмаларды аткаруу. түртүү кармосуу менен тизеден өйдө тартуу. ордунан узундука секирүү.
16. Апта	Булку көнүгүсүн баалого аткаруу (сынак) Түртүү көнүгүсүн баалого аткаруу(сынак)

**Баалоо**

<b>Баалоо каражаты</b>	<b>Саны (даана)</b>	<b>Үлүшү (%)</b>	<b>Жалпы үлүшү</b>
Арасынак	1	40	<b>40</b>
Финал сынагы	1	60	<b>60</b>