



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

www.manas.edu.kg

Курстун коду	Курстун аты (Кыргызча)	Курстун аты (Түркчө)	Семестр	Апталык саат	Кредит	ЕКТС
BSY-425	СПОРТТУК КҮРӨШ (ТАН.ГАН СПОРТ ТҮР.Н ТЕО.Ы Ж-А МЕТ.СЫ I)	GÜREŞ (SEÇMELİ UZMANLIK SPOR BRANŞI I)	7	2 + 4	4	7

Курстун деңгээли	Бакалавр
Курстун түрү	Тандоо
Координатор	
Курстун мугалими	Доц.Др. Билал Демирхан
Курстун тили	Түркчө
Жардамчылар	*
Аудитория	GÜREŞ SALONU
Курстун максаты	Жалпы Техникалык-Тактикалык жана Теоретикалык маалыматтарды үйрөтүү

Колдонулуучу адабияттар

Колдонулуучу адабияттар	Адабияттын түрү
1 Gökdemir K. Güreş Antrenmanının Bilimsel temelleri. Poyraz Ofset. Ankara Haziran 2000	Китеп
2 USA Wrestling American Coaching Effectiveness program.Rookie coaches wrestling guide 1992	Китеп

Жетишилчү жыйынтыктар

1 Техникалык-Тактикалык жана Теоретикалык методдорду үйрөнүү
--

Курстун планы

Апта	Темасы
1. Апта	Күрөшүн Эрежелери жана Тарыхы
2. Апта	Кармаштарды жана Туруштарды Үйрөнүү
3. Апта	Практикалык ысынуу жана калыбына келүү
4. Апта	Күрөштө күч сапаттарын өнүктүрүүнү үйрөтүү
5. Апта	Күрөштө тамактануу жана салмакты контролдо жөнүндө жалпы маалыматтарды үйрөтүү
6. Апта	Күрөштөрдө жалпы позициялардын жана туруштардын деталдарын түшүндүрүү
7. Апта	Чабул жана коргонуу
8. Апта	Ара сынак
9. Апта	Ыргытуулар
10. Апта	Партерде иштөөнү үйрөтүү
11. Апта	Партерде техникалар жана коргоону
12. Апта	Комбинациялар
13. Апта	Туруштагы техникалар
14. Апта	Туруштагы техникаларынын чубуулдар жана коргонуулар
15. Апта	Спортчу калыстын диалогдарына көңүл буруу
16. Апта	Финал

Баалоо

Баалоо каражаты	Саны (даана)	Үлүшү (%)	Жалпы үлүшү
Арасынак	1	20	40
Практикалык иш (лаборатория)	1	20	
Практикалык иш (лаборатория)	1	60	60