

Грек-рим жана эркин күрөш адистигине тапшыруу үчүн сынактардын программасы.

Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы сырттан окуу бөлүмүнө тапшыруучулар үчүн.

Күрөштүн түрлөрү боюнча II разрядтан өйдө спортчулар гана экзамен тапшырууга уруксат:

Талап боюнча 6 сынактан өтүшү зарыл.

1. Күрөштүн атайын көнүгүүлөрү:

а) аркага чалкалап ийилип, көпүрө туруу.

б) көпүрөгө турган абалда, баштын тегерегине арыштап айлануу.

в) ордунан оодарылуу.

(үч көнүгүүнүн баарына бирден 0-10 упай берилет, Уч көнүгүү биригип 0 дон – 30га чейин болот).

2. Күрөштүн техникасы. (үч ыкманы жасап көрсөтүү, ыкмалардын ар бирине 0-10 упай берилет, убакыты жана сапаты каралат. Баардык ыкмага биригип 0-30 упай берилет).

3. Сыналуучу беттеш. (жалпы баасы 0-60 упай)

а) туруп күрөшүү (баасы 0-20 упай)

б) төрт аяктап турган абалда күрөш (үстүндө), (баасы 0-20 упай)

в) төрт аяктап турган абалда күрөш (астында), (баасы 0-20 упай)

4. Асылган абалда тартынуу (канча жасайт) - эркектер.

Таянып турган абалда колдорун бүгүп жана түздөө (канча жасайт) – кыздар

(баасы 0-20 упайга чейин берилет. 1 таблица (эркектерге), 2 таблица (кыздарга)).

5. Салмагы теңдеш болгон адамды ийинине алып, отуруп туруу. (канча жолу жасайт, баасы 0-20 упай. 1 таблица (эркектерге), 2 таблица (кыздарга)).

6. 400 метрге стадиондо чуркоо. (баасы 0-20 упай, эркектер 1 таблица, кыздар 2 таблица боюнча).

Тандалма спорттун түрүндө тапшырган экзамендин баасын ортоңку (0-30 упай арифметика) боюнча чыгарылат.

Ортоңку арифметика боюнча бааны чыгаруу үчүн, баарын кошуп нормативтердин санына бөлүү.

$$\frac{180y}{6k.c} = 30 \text{ упай}$$

Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясынын. машыктыруучулар факультетинин, грек-рим жана эркин күрөш адистигине тапшыруу үчүн сынактардын нормативдери.

I. Атайын күрөшчүлөрдүн көнүгүүлөрү:

(ар бир көнүгүүнүн сапаты жана убакыты каралып 0-10 упайга бааланат). Жалпы 0 – 30 упайга чейин.

№	Көнүгүүлөр	Упайлар		Салмактары жана кылынган убакыты (сек)			
		Сапатына	Убакытына	Эркектер		Кыздар	
				чейин 85 кг	жогору 85кг	чейин 70кг	жогору 70кг
1	Артка чалкалап ийилип, көпүрөгө туруу. Башкы абалы, колдор кошулуп кармалган. көпүрөдөн арыштап айланып кетүү. (10 жолу жасалат).	5	5	18	20	23	25
		4	4	20	22	25	27
		3	3	22	24	27	29
		2	2	24	26	29	31
		1	0	26	28	31	33
		0	0	Көнүгүү кылынган жок			
2	Көпүрөдө турган абалда, баштын тегерегинде арыштап айлануу. Башкы абалы көпүрөдө турат, колдор кошулуп кармалып турат, билек жана чыканак килемге тийип турат. (оңго, солго 5тен жасалат).	5	5	20	24	25	29
		4	4	22	26	27	31
		3	3	24	28	29	33
		2	2	26	30	31	35
		1	0	28	32	33	39
		0	0	Көнүгүү кылынган жок			
3	Ордунан одарылу, башкы абалы, баш жана кол килемде турат. (10 жолу жасалат.)	5	5	20,0	22,0	25	27
		4	4	22,0	24,0	27	29
		3	3	24,0	26,0	29	31
		2	2	26,0	28,0	31	33
		1	0	28,0	30,0	33	35
		0	0	жогору 30	жогору 32	жогору 35	жогору 37

II. Күрөштүн техникасы (КТ).

(ар бир көнүгүү сапаты жана кылынган убакыты каралып бааланат) ар бири 0-10 упайга чейин бааланат.

Грек-рим жана эркин күрөш. Жалпы 0-30 упайга чейин.

№	Ыкмалар	Упайлар		Салмактары аткарган убакытысы.			
		Сапатына	Кылынган убакытына	Эркектер		Кыздар	
				чейин 85 кг	жогорку 85 кг	чейин 70 кг	жогорку 70 кг
1	Бир колунан жана моюнунан кармап бурулуп жамбанка алып чабуу. (10 жолу жасоо).	5	5	21	23	30	33
		4	4	23	25	32	35
		3	3	25	27	34	37
		2	2	27	29	36	39
		1	0	жогору 29	жогору 31	жогору 38	жогору 41
2	Манекенди (атайын курчакты) артка ийилип чабуу. (10 жолу жасоо).	5	5	24	26	31	34
		4	4	26	28	33	36
		3	3	28	30	35	38
		2	2	30	32	37	40
		1	0	32	34	39	42
		0	0	Ыкма жасалган жок			
3	Аладан тетири кармап артка чабуу. Грек-рим тулку боюнунан тетири кармап аркага чабуу. (10 жолу жасоо).	5	5	21	23	26	28
		4	4	23	25	28	30
		3	3	25	27	30	32
		2	2	27	29	32	34
		1	0	30	32	35	37
		0	0	Ыкма жасалган жок			

Сыналуучу беттеш эркин, грек-рим күрөшүнүн эрежелери менен жүргүзүлөт (турган абалда күрөш).

Ар беттеш 0 – 20 упайга чейин бааланат. Жалпы 0 – 60 упайга чейин.

№	Мазмуну	Канча жолу күрөшкөнү үчүн баа	Уткан жана уттурган упайлардын баасы	Уткан жана уттурган упайлардын саны
1	Турган абалдагы сыналуучу беттеш. Беттештин убактысы 3-5 мин	10	10	20
		7	7	14
		5	5	10
		3	3	6
		1	1	2
		0	0	0
2	Жаткан абалда үстүндө өткөргөн сыналуучу беттеш. Беттештин убактысы 1 мин	10	10	20
		7	7	14
		5	5	10
		3	3	6
		1	1	2
		0	0	0
3	Жаткан абалда астында өткөргөн сыналуучу беттеш. Беттештин убактысы 1 мин	10	10	20
		7	7	14
		5	5	10
		3	3	6
		1	1	2
		0	0	0

Түшүндүрмөлөр: Эки далысына басып кармаса 20 упайга барабар. Туура эмес ыкмаларды жана көнүгүүлөрдү кылса, эрежени бусса сынактан четтетилет.

III. Жалпы физикалык жактан даярдоо. (ЖФД).

1. Асылып турган абалда тартынуу – эркектер (канча жолу).
2. Колго таянып турган абалда колду бүгүп – түзөө кыздар.

(0-20 упайга бааланат) 1 таблица.

№	Тартынуу эркектерге	Колду бүгүп түзөө кыздарга	Упайдын саны	№	Тартынуу эркектерге	Колду бүгүп түзөө кыздарга	Упайдын саны
1	0	0		17	16	16	6
2	1	1		18	17	17	7
3	2	2		19	18	18	8
4	3	3		20	19	19	9
5	4	4		21	20	20	10
6	5	5		22	21	21	11
7	6	6	1	23	22	22	12
8	7	7		24	23	23	13
9	8	8	2	25	24	24	14
10	9	9		26	25	25	15
11	10	10	3	27	26	26	16
12	11	11		28	27	27	17
13	12	12	4	29	28	28	18
14	13	13		30	29	29	19
15	14	14	5	31	30	30	20
16	15	15					

1. Салмагы өзүнүкүндөй болгон адамды ийинине алып отуруп туру канча жолу жасайт, баасы 0-20 упай, 2
таблица боюнча.

2.20 кг ийинге алып отуруп туруу. Кыздар таб. № 2

№	Отуруп туруу (эркектер)	Отуруп туруу кыздарга	Упайлардын саны	№	Отуруп туруу (эркектер)	Отуруп туруу (кыздарга)	Упайлардын саны
1	0	0		17	16	16	6
2	1	1		18	17	17	7
3	2	2		19	18	18	8
4	3	3		20	19	19	9
5	4	4		21	20	20	10
6	5	5		22	21	21	11
7	6	6	1	23	22	22	12
8	7	7		24	23	23	13
9	8	8	2	25	24	24	14
10	9	9		26	25	25	15
11	10	10	3	27	26	26	16
12	11	11		28	27	27	17
13	12	12	4	29	28	28	18
14	13	13		30	29	29	19
15	14	14	5	31	30	30	20
16	15	15					

400 метрге стадионго чуркоо (0-20 упайга бааланат). Таблица № 3

№	Чуркоонун бактысы (сек)		Упайлардын саны	№	Чуркоонун убактысы (сек)		Упайдын саны
	эркектерге	кыздарга			эркектерге	кыздарга	
1	95	105		17	79	89	6
2	94	104		18	78	88	7
3	93	103		19	77	87	8
4	92	102		20	76	86	9
5	91	101		21	75	85	10
6	90	100		22	74	84	11
7	89	99	1	23	73	83	12
8	88	98		24	72	82	13
9	87	97	2	25	71	81	14
10	86	96		26	70	80	15
11	85	95	3	27	69	79	16
12	84	94		28	68	78	17
13	83	93	4	29	67	77	18
14	82	92		30	66	76	19
15	81	91	5	31	65	75	20
16	80	90					

Түшүндүрмө: Күрөштүн эрежесин бузуп, сынактын көнүгүүлөрдүн туура эмес аткарса же аткаруудан баш тартса, сынактан четтетилет. Алты көнүгүүнүн упайын кошуп, көнүгүүнүн санына бөлөбүз.

$\frac{\text{топтолгон конгуу упайы}}{\text{конгуу саны}}$ ү жыйынтык упайы

$\frac{180y}{6k}$ ү 30 упай

Кафедранын чогулушунда бекитилди « 25 » февраль 2019- жыл.

Күрөш кафедрасынын башчысы:

Өмөров М. Ы.