



Bursa Teknik Üniversitesi

Rektörlük Servis
Ortak Dersler Bölümü

SOS955	Güreş		T+U	Kredi	AKTS
Yarıyıl	Kodu	Adı			
1	SOS955	Güreş	2	3	3

Dersin Dili:

Türkçe

Dersin Düzeyi:

Fakülte

Dersin Staj Durumu:

Yok

Bölümü / Programı:

Ortak Dersler Bölümü

Dersin Türü:

Zorunlu Seçmeli

Dersin Amacı:

Temel Teknik-Taktik ve Teorik bilgilerin verilmesi

Öğretim Yöntem ve Teknikleri:

Temel güreş teknikleri ve gelişimleri kavramayı, antrenörlük prensipliklerini öğretme üzerine düzenlenmiştir.

Ön Koşulları:**Dersin Koordinatörü:****Dersi Veren:**

Öğretim Görevlisi Yahya Yıldırım

Dersin Yardımcıları:**Dersin Kaynakları**

Ders Notları	: USA Wrestling American Coaching Effectiveness program.
Kaynakları	: Rookie coaches wrestling guide 1992
Dökümanlar	: Manuel Tecnico-pratico di lotto Roma 1996
Ödevler	: Petrov, R. Principles of free style wrestling for children and adolescent. Spain 1997
Sınavlar	: Ders notları

Ders Yapısı

Matematik ve Temel Bilimler	:	Eğitim Bilimleri	:
Mühendislik Bilimleri	:	Fen Bilimleri	:
Mühendislik Tasarımı	:	Sağlık Bilimleri	: 50
Sosyal Bilimler	:	Alan Bilgisi	: 50

Ders Konuları

Hafta	Konu	Ön Hazırlık	Dökümanlar
1	Kurallar ve Tarihçe		
2	Elverişli tutuşları uygulama		
3	Genel ve özel ısınma.		
4	Kuvvet çalışmaları.		
5	Uygun beslenme ve ağırlık kontrolü.		
6	Temel güreş teknikleri-duruşlar.		
7	Tek ve çift dalmalar.		
8	Ara sınav.		
9	Atmalar.		
10	Yer teknikleri.		
11	Dalmalar -Savunma ikeleri.		
12	Dalmalar-kontralar.		
13	Ayaktaki teknikler.		
14	Ayaktaki tekniklerin savunma ve kontraları.		

Dersin Öğrenme Çıktıları

Sıra No	Açıklama
Ö01	Spora ve antrenmana katılm stratejilerini aktif olarak kullanır
Ö02	Temel güreş tekniklerini uygular.
Ö03	Güreş sporunun tarihçesini araştırır.
Ö04	Farklı güreş stillerinde hareketler sergiler.
Ö05	Güreş taktikleri ve müsabakası hakkında bilgi sahibi olur.

Programın Öğrenme Çıktıları**Sıra No Açıklama**

P01 Öğrencileri sosyal hayata hazırlamak.

Değerlendirme Ölçütleri

Yarıyıl Çalışmaları	Sayı	Katkı
Ara Sınav	1	%40
Kısa Sınav	0	%0
Ödev	0	%0
Devam	0	%0
Uygulama	0	%0
Proje	0	%0
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	%60
Toplam		%100

AKTS Hesaplama İçeriği

Etkinlik	Sayı	Süresi	Toplam İş Yükü Saati
Ders Süresi	14	2	28
Sınıf Dışı Ç. Süresi	0	0	0
Ödevler	0	0	0
Sunum/Seminer Hazırlama	0	0	0
Ara Sınavlar	1	1	1
Uygulama	0	0	0
Laboratuvar	0	0	0
Proje	0	0	0
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	1	1
Yarıyıl Sonu Sınavı İçin Çalışma Süresi	0	0	0
Ara Sınav İçin Çalışma Süresi	0	0	0
Toplam İş Yükü			30
AKTS Kredisi			1

Dersin Öğrenme Çıktılarının Programın Öğrenme Çıktılarına Katkıları

Katkı Düzeyi: 1: Çok Düşük 2: Düşük 3: Orta 4: Yüksek 5: Çok yüksek

	P01	Total
Tüm	3	3
Ö01	3	3
Ö02	3	3
Ö03	3	3
Ö04	3	3
Ö05	3	3
Total	18	18