

**Қазақстан Республикасы ІІМ
Бәрімбек Бейсенов атындағы Қарағанды академиясы**

**Заң институты
Дене шынықтыру даярлығы кафедрасы**

**Бекітемін
Академия бастығының
оқу ісі жөніндегі орынбасары
полиция полковнигі**

_____ **З.С. Тоқыбаев**

«_____» _____ **2016 жыл**

Дене шынықтыру және қоян-қолтық ұрысы бойынша

Пәннің оқу-әдістемелік кешені

ООД 07 «Дене шынықтыру» пәні бойынша

5В030300 – құқық қорғау қызметі мамандығы үшін

Курс: 1-4

Семестр: 1-7

Кредит саны: 16

Қарағанды 2016

Пәннің оқу-әдістемелік кешені «Дене шынықтыру және қоян-қолтық ұрысы» бойынша 5B030300 – құқық қорғау қызметі мамандығы үшін арналған

Құрастырушы:

- Асайынов Сәкен Оралұлы, полиция полковнигі, дене шынықтыру даярлығы кафедрасының бастығы;
- Кішкентаев Жанболат Жұмабайұлы, полиция подполковнигі, дене шынықтыру даярлығы кафедрасының бастығының орынбасары.

Аннотация

Қазақстан Республикасы ІІМ жоғары оқу орындарындағы дене мәдениеті және қоян-қолтық ұрыс жедел-қызметтік тапсырмаларды тиімді шешуге мүмкіндік беретін ІІМ органдарындағы мамандардың кәсіби және жалпы дайындығын, бүгінгі таңдағы маманның тұлғалық кәсіби және жалпы дайындығын қалыптастыру бойынша ұлттық бағдарламаның ажырамас бөлігі болып табылады.

Оқу пәні ретінде барлық мамандықтар үшін міндетті болып табылады, бейінді дене дайындығын қамтамасыз етеді, салауатты өмір салтын ұстануды - танымдық қажеттілік ретінде тануға тәрбиелейді, тұлғаны жан-жақты дамуын қалыптастыруға, денсаулықты нығайту факторы және Қазақстан Республикасы ІІМ органдарындағы мамандарды кәсіби тұрғыда дайындау процесіндегі курсанттардың дене және психофизикалық жағдайын оңтайландырудың бірден-бір құралы болып табылады.

**Дене шынықтыру даярлығы
кафедрасының бастығы
полиция полковнигі**

С.О. Асайынов

Қазақстан Республикасы ІІМ Қарағанды академиясының оқу-әдістемелік кеңесінің мәжілісінде бекітілді

2016 ж. «____» маусым № ____ хаттама

© Қазақстан Республикасы ІІМ Б. Бейсенова атындағы Қарағанды академиясы, 2016ж.

ТИПТІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ

Жоғары кәсіптік білім

Дене тәрбиесі

Барлық мамандықтар мен дайындау бағыттарына арналған

(240 сағат)

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі

Алматы

2014

АЛҒЫ СӨЗ

- 1 **ӘЗІРЛЕГЕН ЖӘНЕ ҰСЫНҒАН** Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Е.Бөкетов атындағы Қарағанды мемлекеттік университеті, Қазақтың бас архитектура-құрылыс академиясы, Қазақ спорт және туризм академиясы, Салауатты өмір салтының проблемасын қалыптастырудың ұлттық орталығы
- 2 Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің 10 шілде 2002 ж. №541 бұйрығымен **БЕКІТІЛДІ ЖӘНЕ ІСКЕ ҚОСЫЛДЫ**
- 3 **БІРІНШІ РЕТ ЕНГІЗІЛДІ**
- 4 Типтік оқу бағдарламасы Қазақстан Республикасының мемлекеттік жалпыға міндетті білім беру стандарты «Жоғары кәсіптік білімнің білімдік кәсіптік бағдарламасының құрылымындағы әлеуметтік-гуманитарлық және жаратылыстану-ғылыми циклдерінің пәндеріне» сәйкес әзірленген ҚР МЖМБС 3.0011- 2002, Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің 30 қаңтар 2002ж. № 69 бұйрығымен бекітілген.
- 5 Типтік оқу бағдарламасын сараптау және редакциялау жөніндегі жұмыс тобы баспаға ұсынған және ҚР Бж ҒМ 2002ж. 21 маусымдағы № 504 бұйрығымен бекіткен

ТҮСІНДІРМЕ ХАТ

Кіріспе:

«Дене мәдениеті және қоян-қолтық ұрысы» бойынша оқу бағдарламасы Қазақстан Республикасының Білім және ғылым министрлігінің 2005 жылғы 23 желтоқсандағы №779 бұйрығымен бекітілген және күшіне енгізілген ҚР БММБС «5В030300-құқық қорғау қызметі» мамандығы бойынша Қазақстан Республикасының баршаға міндетті мемлекеттік білім стандартына сәйкес, Қазақстан Республикасының Білім және ғылым Министрлігінің 2002 жылғы 10 шілдедегі № 541 бұйрығымен бекітілген және күшіне енгізілген «Дене шынықтыру» үлгілік оқу бағдарламасының талаптары негізінде әзірленді.

Нақты оқу бағдарламасы Қазақстан Республикасының 2014.03.07 № 228-V «Дене шынықтыру және спорт» туралы Заңының, Қазақстан Республикасы Президентінің 2006.28.12 «Қазақстан Республикасының 2007-2011 жылдарға арналған дене шынықтыру және спортты дамытудың мемлекеттік бағдарламасы туралы» № 230 Жарлығын, ҚР Президентінің 2012 жылғы 14 желтоқсандағы «Қазақстан 2050» Жолдауын, 2007 жылғы 21 желтоқсандағы «2008-2016 жылдарығына арналған «Салауатты өмір сүру» бағдарламасын бекітілу туралы» Қазақстан Республикасы Үкіметінің № 1260 Жарғысын және 2013 жылғы 06 наурыздағы № 10 қбпү "Қазақстан Республикасының ішкі істер органдарында кәсіби қызметтік және дене шынықтыру даярлығын ұйымдастыру туралы" Қазақстан Республикасы ІІМ бұйрығын басшылыққа алады.

Бағдарлама дене шынықтыру және қоян-қолтық күрес бойынша оқу процесін Қазақстан Республикасы ІІМ органдарының қызметіне жақындатуға бағытталған.

Аннотация

Қазақстан Республикасы ПМ жоғары оқу орындарындағы дене мәдениеті және қоян-қолтық ұрыс жедел-қызметтік тапсырмаларды тиімді шешуге мүмкіндік беретін ПМ органдарындағы мамандардың кәсіби және жалпы дайындығын, бүгінгі таңдағы маманның тұлғалық кәсіби және жалпы дайындығын қалыптастыру бойынша ұлттық бағдарламаның ажырамас бөлігі болып табылады.

Оқу пәні ретінде барлық мамандықтар үшін міндетті болып табылады, бейінді дене дайындығын қамтамасыз етеді, салауатты өмір салтын ұстануды - танымдық қажеттілік ретінде тануға тәрбиелейді, тұлғаны жан-жақты дамуын қалыптастыруға, денсаулықты нығайту факторы және Қазақстан Республикасы ПМ органдарындағы мамандарды кәсіби тұрғыда дайындау процесіндегі курсанттардың дене және психофизикалық жағдайын оңтайландырудың бірден-бір құралы болып табылады.

**Қазақстан Республикасы ІІМ
Бәрімбек Бейсенов атындағы Қарағанды академиясы**

**Заң институты
Дене шынықтыру даярлығы кафедрасы**

**Бекітемін
Академия бастығының
оқу ісі жөніндегі орынбасары
з.ғ.д., профессор**

полиция полковнигі

_____ **З.С. Тоқыбаев**

«_____» _____ **2016 жыл**

**Пән бойынша жұмыстық оқу бағдарламасы
(SYLLABUS)**

ООД 07 «Дене тәрбиесі дайындығы»

пәні бойынша

5В030300 – «Құқық қорғау қызметі» мамандығы үшін

Оқу нысаны: күндізгі

Курс: 1-4

Семестр: 1-7

Кредит саны: 8

Тәжірибелік - 240 сағат

КОӨЖ – тіркелмейді

КӨЖ – тіркелмейді

Дифференциалдық сынақ: 1-6 семестр

Емтихан: 7 семестр

Қарағанды 2016

«Дене тәрбиесі дайындығы» пәні бойынша «Құқық қорғау қызметі» мамандығына арналған жұмыстық оқу бағдарламасы (SYLLABUS)

Құрастырғандар:

- Асайынов Сәкен Оралұлы, полиция полковнигі, дене шынықтыру даярлығы кафедрасының бастығы;
- Кішкентаев Жанболат Жұмабайұлы, полиция подполковнигі, дене шынықтыру даярлығы кафедрасы бастығының орынбасары.

Кафедра мәжілісінде қарастырылды

2016 ж. «25» мамыр № 19 хаттама

Дене шынықтыру даярлығы

кафедрасының бастығы

полиция полковнигі

С.О. Асайынов

Қазақстан Республикасы ІІМ Б.Бейсенов атындағы Қарағанды академиясының оқу-әдістемелік кеңесінің мәжілісінде бекітілді

2016 ж. «___» маусым № ___ хаттама

© Қазақстан Республикасы ІІМ Б. Бейсенов атындағы Карағанды академиясы,
2016ж.

3.1. Негізгі ақпарат

Мамандықтың шифр және атауы	5B030300 – «Құқық қорғау қызметі»
Курс, семестр	2016 жылы алымы 1 курс, 1-7 семестр
Пәннің циклы	Міндетті компонент
Кредит саны	8 кредит
Сабақты өткізу орны	Қазақстан Республикасы ІІМ Б. Бейсенов атындағы ҚА-ның спорт кешені
Сабақтарды өткізетін оқытушылар	Дене шынықтыру даярлығы кафедрасының профессорлық-оқытушылық құрамы, Қазақстан Республикасы ІІМ Б. Бейсенов атындағы ҚА-ның спорт кешені (Ермеков көш., 124), телефон – 30-33-79, ішкі- 20-05, 20-06

3.2 Пререквизиттер:

Пререквизиттер:	<p>Пәнді оқыту барысында курсант міндетті:</p> <ul style="list-style-type: none"> - адамның дамуы және маманды дайындау үшін дене шынықтырудың рөлі туралы білу; - дене шынықтырудың және салауатты өмір сүрудің негіздерін білу.
-----------------	---

3.3 Постреквизиттер:

Постреквизиттер:	<p>Пәнді оқытудан кейін курсант міндетті: денешынықтыру даярлығы және күрестің әскери тәсілдері бойынша бекітілген нормативтерді орындау сапасы мен психофизикалық қабілеттілігін жетілдіру және денсаулықты нығайту, дамыту, сақтауды қамтамасыз етуде тәжірибелік дағдылар жүйесін меңгеру;</p> <p>Жеке, өмірлік және кәсіби мақсатқа қол жеткізу үшін өзінің қимыл-қозғалыс мүмкіндіктерін арттыру үшін дене шынықтыру-спорттық қызметін қолдана білу.</p>
------------------	---

3.4. Пәнді қысқаша сипаттау

Қазақстан Республикасы ІІМ жоғары оқу орындарында қоян-қолтық ұрыс және дене дайындығы бүгінгі таңдағы тұлғаның жалпы және жеке кәсіби мәдениетін, жедел-қызметтік тапсырмаларды тиімді шеше алатын ІІМ арнайы органдарына жалпы және жеке кәсіби мәдениетті қалыптастыру бойынша ұлттық бағдарламаның ажырамас бөлімі болып табылады.

Барлық мамандыққа қажетті оқу пәні ретінде бейінді дене дайындығын, салауатты өмір салтын ұстанудың қажеттілігіне тәрбиелеуді қамтамасыз етеді. Тұлғаны жан-жақты дамытуға, денсаулықты нығайту факторына, Қазақстан республикасы ІІМ органдарына кәсіби мамандарды даярлау процесінде курсанттардың дене және психофизикалық жағдайын оңтайландырудың бірден-бір құралы болып табылады.

«Дене дайындығы және қоян-қолтық ұрыс» оқу пәнін оқытудың мақсаты:

- Отанды қорғауға дайын, жедел-қызметтік тапсырмаларды, соның ішінде төтенше жағдайда (қаруланған қауіпті қылмыскерлерді ұстай алатын, төтенше жағдай кезінде заңдылық пен құқықтық тәртіпті қамтамасыз ете алатын) тиімді шеше алатын, Қазақстан Республикасының ІІМ органдары үшін шығармашылық-кәсіби белсенділігі жоғары, денсаулығы мықты, дененің шынығуын жетілдіруді қамтамасыз ететін, тәжірибелік еп-дағдысы мол, білім жүйесін игерген мамандарды дайындау.

Дене дайындығы және қоян-қолтық ұрыс сабақтары білім беру, тәрбиелік және сауықтыру міндеттерін қарастырады:

- спорт және дене жаттығуларының жүйелі түрінде өтетін сабақтарында қажеттілік және дене мәдениетіне қатысты қозғалыс-құндылық қарым-қатынасты қалыптастыру;
- оңтайлы кәсіби жұмыс қабілетін ұстану және денсаулықты көпжылдық сақтау, жетілдіру, маңызды дене сапасын өмірлік дамыту дене мәдениеті мен спортта қолдану туралы ғылыми-дәлелденген базалық білім беру;
- дене мәдениеті мен спортта әлеуметтік-мәдени құндылықтарды және әлеуметтік-мәдени тәжірибені, дене қабілетін дамыту бойынша жан-жақты еп-дағдыларды игеруді қамтамасыз ету;
- дене шынықтыру-спорт қызметінің әртүрлі түрлерін қолдана отырып, ұйымдастырушылық қабілет пен мүмкіндіктерді дамыту;
- дене тәрбиесі әдістері мен құралдарын пайдалана отырып, психикалық жағдайды басқаруды үйрету;
- ішкі орта факторларымен дене тәрбиесі жаттығуларын жүйелі қолдана отырып, сипаттық кәсіби іс-әрекеттер, жеке биологиялық мүмкіндіктерді ескере отырып, ағзаның физиологиялық және дене дайындығы қорларын ғылыми-негізделген тұрғыда саралап, тең басқаруды қамтамасыз ету;
- салауатты өмір салтында (СӨС) және бос уақытта спорт түрлерімен дене тәрбиесі жаттығуларын қолдануды үйрену;
 - кәсіби ауыруларды профилактикалық емдеу мақсатында жаттығулар жүйесін, спорттық-сауықтыру туризмін, дене тәрбиесі мәдениетінің сауықтыру-оңалту құралдарын (дамып келе жатқан, профилактикалық, қалпына келтіру) қолдануды үйрену.
- «Қазақстан Республикасы ІІО кәсіби қызметтік және дене дайындығын ұйымдастыру туралы» 2013 жылғы 06 наурыздағы Қазақстан Республикасы ІІМ № 10 құқ жарияланған бұйрығымен қоян-қолтық ұрыс бойынша талаптар және дене дайындығы бойынша нормативтерді орындауға дайындау;

- Пәнді оқытудың міндеті

- оңтайлы кәсіби жұмыс қабілетін ұстану және денсаулықты көпжылдық сақтау, жетілдіру, маңызды дене сапасын өмірлік дамыту дене мәдениеті мен спортта қолдану туралы ғылыми-дәлелденген базалық білім беру;
- ІІО қызметкерлерінің қызметтік міндеттерін сәтті орындауға бағытталған кәсіби-қолданбалы дене сапасын жүйелі түрде арттыру деңгейінің қажеттілігін, дене мәдениеті және кәсіби-қолданбалы дене дайындығын жан-жақты-құнды қарым-қатынастарын қалыптастыру;
- дене мәдениеті мен спортта әлеуметтік-мәдени құндылықтарды және әлеуметтік-мәдени тәжірибені, дене қабілетін дамыту бойынша жан-жақты еп-дағдыларды игеруді қамтамасыз ету;
- кәсіби-қолданбалы дене дайындығы, дене мәдениетінің әлеуметтік-мәдени құндылықтарын, кәсіби тәжірибені және дене қабілетін дамыту бойынша жан-жақты еп-дағдыларды игеруді қамтамасыз ету;

- дене шынықтыру-спорт қызметінің әртүрлі түрлерін қолдана отырып, ұйымдастырушылық қабілет пен мүмкіндіктерді дамыту;
- дене тәрбиесі әдістері мен құралдарын пайдалана отырып, психикалық жағдайды басқаруды үйрету;
- ішкі орта факторларымен дене тәрбиесі жаттығуларын жүйелі қолдана отырып, сипаттық кәсіби іс-әрекеттер, жеке биологиялық мүмкіндіктерді ескере отырып, ағзаның физиологиялық және дене дайындығы қорларын ғылыми-негізделген тұрғыда саралап, тең басқаруды қамтамасыз ету;
- салауатты өмір салтында (СӨС) және бос уақытта спорт түрлерімен дене тәрбиесі жаттығуларын қолдануды үйрену;
- кәсіби ауыруларды профилактикалық емдеу мақсатында жаттығулар жүйесін, спорттық-сауықтыру туризмін, дене тәрбиесі мәдениетінің сауықтыру-оңалту құралдарын (дамып келе жатқан, профилактикалық, қалпына келтіру) қолдануды үйрену.

Түлекті кәсіптік дайындаудағы пәннің алатын орны

Қазақстан Республикасы ІІМ жоғары оқу орындарында қоян-қолтық ұрыс және дене дайындығы бүгінгі таңдағы тұлғаның жалпы және жеке кәсіби мәдениетін, жедел-қызметтік тапсырмаларды тиімді шеше алатын ІІМ арнайы органдарына жалпы және жеке кәсіби мәдениетті қалыптастыру бойынша ұлттық бағдарламаның ажырамас бөлімі болып табылады.

Барлық мамандыққа қажетті оқу пәні ретінде бейінді дене дайындығын, салауатты өмір салтын ұстанудың қажеттілігіне тәрбиелеуді қамтамасыз етеді. Тұлғаны жан-жақты дамытуға, денсаулықты нығайту факторына, Қазақстан Республикасы ІІМ органдарына кәсіби мамандарды даярлау процесінде курсанттардың дене және психофизикалық жағдайын оңтайландырудың бірден-бір құралы болып табылады.

Пән мазмұнының деңгейіне қойылатын талаптар. Курсанттардың міндеті.

Қазақстан Республикасы ІІМ жоғары оқу орындарының курсанттарының дене шынықтыру және қоян-қолтық ұрысы бойынша біліктілік талаптары:

Білім минимумы, машықтану және шеберлік

Курсанттар білуі қажет:

- дене шынықтыру және спорттың әлеуметтік қызметін;
- дене дайындығына тәрбиелеудің жүйелерін;
- дене шынықтыру мен спорттың теориясы мен әдістемесінің негіздерін;
- ағзаның әртүрлі дене шынықтыруға белсенділік және жұмысқа қабілеттілік реакциясының ерекшеліктерін;
- кәсіби қызметке әсер ететін аса маңызды психофизикалық және қызметтік көрсеткіштер және оның негізгі түрлері, тәсілдері, оларды реттеу әдістерін;
- денсаулықты басқарудың гигиеналық негіздерін;
- кәсіби аурулардың алдын алу;

Курсанттар мыналарда істей алуы қажет:

- кәсіби аурулардың алдын алу, арнайы кәсіби жұмыс қабілеттілігін ұстану үшін дене шынықтыру және спорттың құралдары мен әдістерін қолдана білуі;
- дене дайындығын және қызметтік дайындығын жоспарлап, бақылап және басқара алуы;
- таңертеңгі және өндірістік гимнастика кешенін құрастыра алуы;

Курсанттарда төмендегідей дағдылар болуы қажет:

- ағзаның физиологиялық мүмкіндіктерге жүктеменің тепе-теңдігін бағалау, дене шынықтыру жаттығуларын көрсете алуы;
- дене дайындығын басқара алуы;
- таңертеңгі және өндірістік гимнастиканы өткізе алуы;
- жеке өзінің, отбасының салауатты өмір салтын ұстануы;
- таңдалған және сорттың қолданбалы түрлері бойынша жарыстарды өткізу техникасын, тактикасын, тәртібін білуі;

3.5. Пән бойынша тапсырмаларды орындау және тапсыру кестесі:

Жұмыс түрлері	Мазмұны және мақсаты	Ұсынылған тізіміне сілтеме	әдебиеттер	Бақылау нысаны (рейтинг-сәйкес)	Балл (рейтинг-)	Есеп нысаны	Тапсыру мерзімі
2	3	4	5	6	7	8	
Дене шынықтыру даярлығы бойынша сабақтарға бару	Дене қасиеттерін дамыту	Спорт түрлері әдебиет, материалдарында	ОӘК	Семестр бойы	30	Ағымдағы бақылау	1-30 апта
Оқу материалды өту	Тестілеу бақылау тапсырмаларды орындау	Спорт түрлері әдебиет, материалдарында ескертілген	ОӘК	Оқу материалды	20	Межелік бақылау	7, 13 апта
Тапсырмаларды өз бетімен орындау	Бағдарлама түрлері бойынша тапсырмалар	Тапсырманың әдістемелік ұсыныстарға қарау	Әр апта	Әр тапсырмаға	25	Тапсырмаларды тексеру	12, 26
Спорт түрлері бойынша жарыстарға қатысу	ОЖС бойынша жаңа жүйелерімен танысу	Мерзімді (спорттық журналдар)	басорын	Жыл бойы	5	Межелік бақылау	
Дифференциялдық сынақ	Спорт түрлері бойынша арнайы дайындығын анықтау	Спорт түрлері әдебиет, материалдарында ескертілген	ОӘК	Жылда 2 рет (қыс, 1-6 семестрлер)	40	Қорытынды бақылау	14, 29
Курстық емтихан	Спорт түрлері бойынша арнайы дайындығын анықтау	Спорт түрлері әдебиет, материалдарында	ОӘК	Жылда 1 рет (қыс, 7 семестр)	40	Қорытынды бақылау	29

№	1	1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---	---	---

3.6. Курс саясаты:

«Дене тәрбиесі дайындығы» пәнін оқу барысында курсанттар міндетті:

1. Сабаққа кешікпеу;
2. Дәлелсіз себептермен сабақтардан қалмау, сырқаттанған жағдайда анықтама, басқа жағдайларда – түсіндірме жазбахат ұсыну;
3. «Қанағаттанарлықсыз» баға алған жағдайда екі аптаның ішінде оны өтеу.
4. Пәннің кестесі бойынша тапсырмаларды орындау;
5. Сабаққа ұялы телефонды әкелмеу;
6. Оқу үдерісіне, сонымен қатар Академияның қоғамдық өміріне белсене араласу;
7. Курстастармен және оқытушылармен ашық және игілікті қарым-қатынаста болу.

3.7. Ұсынылған әдебиеттер тізімі

№№ р/н	Автор, атауы	Жылы, басылым орны
1. Нормативтік құқықтық актілер		
1	Қазақстан Республикасының Конституциясы	
2.	«Қазақстан Республикасының ішкі істер органдары туралы» 2014 жылғы 23 сәуірдегі № 199-V заңы.	
3.	«Құқық қорғау қызметі туралы» Қазақстан Республикасының 2011 жылғы 06 қаңтардағы № 380-IV заңы	
4.	«Дене шынықтыру және спорт туралы» Қазақстан Республикасының 2014 жылғы 03 шілдедегі № 228-V заңы.	
5.	«Қазақстан Республикасында дене шынықтыру және спортты дамытудың 2007-2011 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы туралы» Қазақстан Республикасы Президентінің 2006 жылғы 28 желтоқсандағы № 230 Жарлығы.	
6.	«2008-2016 жылдарға арналған «Салауатты өмір салты» бағдарламасын бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2007 жылғы 21 желтоқсандағы № 1260 Қаулысы	
7.	«Қазақстан Республикасындағы халықтың дене тәрбиесі даярлығының Президенттік сынақтары туралы» Қазақстан Республикасы Үкіметінің 1996 жылғы 24 маусымдағы № 774 Қаулысы.	
8.	"Қазақстан Республикасының ішкі істер органдарында кәсіби қызметтік және дене шынықтыру даярлығын ұйымдастыру туралы" Қазақстан Республикасы ІІМ-нің 2013 жылғы 06 наурыздағы № 10 қбпү бұйрығы	
9.	«Қазақстан Республикасының ішкі істер органдарында жауынгерлік, дене шынықтыру дайындығы сабақтарын және бұқаралық спорт іс-шараларын өткізу кезінде қауіпсіздік және денсаулық сақтау шараларын қамтамасыз етуді ұйымдастыру жөніндегі нұсқаулықты бекіту туралы» Қазақстан Республикасы ІІМ-нің 2009 жылғы 14 мамырдағы № 185 бұйрығы.	
10.	Жоғары оқу орындарының барлық мамандықтары мен бағыттарына арналған бағдарлама 03.11.00 «Дене шынықтыру».	Алмата-2014.
2. Негізгі әдебиеттер		
11.	Асаинов С.У., Кишкинтаев Ж.Ж. Рукопашный бой. Учебное пособие	Караганда 2013ж.
12.	Асаинов С.У., Кишкинтаев Ж.Ж. Боевые приемы борьбы. Учебное пособие	Караганда 2014ж.

13.	Акопов А.А., Миленин В.М. Учебно-методическое пособие по физической подготовке.	М., УУЗ МВД РК, 1973 г.
14.	Теория и организация физической подготовки войск. Учебник. Под общ.ред. Л.А.Вейдера - Дубровина Л. ВДКИФК.	
15.	Кустов А.Н., Прикладная подготовка самбистов. Дисс. На соиск. уч.ст. к.п.н.	Н. -ГЦОЛИФК, 1988
16	Харлампиев А.А.. Борьба самбо ФиС .	1988 г.
17.	Д.П.Рудман. Самбо. ФиС.	1985 г.
3. Қосымша әдебиеттер		
18.	Подлипняк Ю.Ф. Педагогические основы системы общей и специальной физической подготовки слушателей ВУЗов МВД СССР. Дисс. на соиск.уч.ст. д.п.н.	М.: Академия МВД СССР, 1986 г.
19.	Гогвадзе А.В., Круглый М.М. Врачебный контроль в физическом воспитании и спорте.	М. 1977 г.
20.	Инясевский К.А. Плавание.	М. 1977 г
21.	Резанов В.И., Шульц Г.К., Снижко В.Н., Блинов А.Г. Эффективная защита.	Караганда. 1991 г.

3.8. Пән бойынша сабақ жүргізудің тақырыптық жоспары

2016-2020 оқу жылының I-VII семестріндегі заң институтының күндізгі оқыту факультетінің I курс курсанттарына (2016 ж. а.)

сабақ өткізу үшін «Дене шынықтыру даярлығы» пәні бойынша

ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР

Кредит саны - 8 (240 - сағат)

№ р/н	Тақырып нөмері	Тақырып атауы	Кредит саны (сағат)	Аудиториялық сағаттар			КОӨЖ	КӨЖ
				Дәріс	Семинарлық сабақтар	Тәжірибелік сабақтар		
		(Лагерлік жиын) Тәжірибелік сабақтар:	30			30		
I		Жеңіл атлетика:	24			24		
1.	№ 1.	Арнайы-жүгіру жаттығулары.	8			8		
2.	№ 2.	Қысқа қашықтыққа жүгіру, алма-кезек жүгіру.	8			8		
3.	№ 3.	Алыс қашықтыққа жүгіру. Кросстық жүгіру.	8			8		
II		Жалпы дене дайындығы	6			6		
1.	№ 1.	Жалпы дамыту жаттығулары.	2			2		
2.	№ 2.	Қолданбалы жаттығулар.	4			4		

		Барлығы (Лагерлік жиын):	1-кредит			30		
			30- сағат					
		I - Семестр	1-кредит			30		
		Тәжірибелік сабақтар:	30- сағат					
I		Жеңіл атлетика:	8			8		
1.	№ 1.	Арнайы-жүгіру жаттығулары.	2			2		
2.	№ 2.	Қысқа қашықтыққа жүгіру, алма-кезек жүгіру.	2			2		
3.	№ 3.	Алыс қашықтыққа жүгіру. Кросстық жүгіру.	4			4		
II		Жалпы дене дайындығы	4			4		
1.	№ 1.	Жалпы дамыту жаттығулары.	2			2		
2.	№ 2.	Қолданбалы жаттығулар.	2			2		
III		Күрестің қолданбалы түрлері	6			6		
1.	№ 1.	Күрескердің арнайы-дайындық жаттығулары.	1			1		
2.	№ 2.	Жатып күресудің тәсілдері, ауыртатын тәсілдер.	2			2		
3.	№ 3.	Тұрып күресудің тәсілдері.	2			2		
4.	№ 1,2.	Ұстасудың оқу-жаттығу уақытында жатып және тұрып күресудің тәсілдерін жетілдіру.	1			1		

IV		Жеке-сайыс.	6			6		
1.	№ 1.	Соққы және қорғану.	6			6		
V		Қарусыз өзін-өзі қорғау	6			6		
1.	№ 1.	Тұрып ауырту тәсілдері (ұстау және алып жүру тәсілдері).	6			6		
		II - Семестр	1-кредит			30		
		Тәжірибелік сабақтар:	30- сағат					
I		Жүзу	4			4		
1.	№ 1.	Брасс, арқада және төстегі кроль – тәсілдерімен жүзу техникасы.	2			2		
2.	№ 2.	Суға батқан адамды құтқару және дәрігерге дейінгі алғашқы көмек.	1			1		
3.	№ 3.	Суда құқық бұзушыны іздеу.	1			1		
II		Күрестің қолданбалы түрлері	6			6		
1.	№ 1.	Күрескердің арнайы-дайындық жаттығулары.	1			1		
2.	№ 2.	Қылқындыратын тәсілдер.	1			1		
3.	№ 2.	Жатып күресудің тәсілдері – қиын сәттерден шыға білу.	1			1		

4.	№ 3.	Тұрып күресудің тәсілдері.	2			2		
5.	№ 2,3.	Ұстасудың оқу-жаттығу уақытында жатып және тұрып күресудің тәсілдерін жетілдіру.	1			1		
III		Жеке-сайыс.	6			6		
1.	№ 5.	Резиналық таяқпен соққы жасау, қорғану және қылқындыру тәсілдері.	2			2		
2.	№ 7.	Қаруды қағып түсіру.	2			2		
3.	№ 8.	Әскери жекпе-жек тәсілдерінің комбинациясы.	2			2		
IV		Қарусыз өзін-өзі қорғау	6			6		
1.	№ 4.	Қарусыздандыру – пышақты алып қою.	1			1		
2.	№ 5.	Суық қаруды қолдану қаупі туғандағы әрекет.	1			1		
3.	№ 7.	Қарсыластың қалтасынан, етіктің, пиманың, қонышынан қару алып шыққанда қарусыздандыру, қорғану және қаруды жерден көтеру, үстелден алу.	1			1		
4.	№ 8.	Сырттай қарау тәсілдері.	2			2		
5.	№ 10.	Өзара көмек көрсету: қызметкерді қапсыра құшақтағанда, ұстағанда, соққы жасағанда, суық қаруды қолдану қаупі туғанда.	1			1		
V		Жеңіл атлетика	8			8		

1.	№ 1.	Арнайы-жүгіру жаттығулары.	2			2		
2.	№ 2.	Қысқа қашықтыққа жүгіру, алма-кезек жүгіру.	2			2		
3.	№ 3.	Алыс және орта қашықтыққа жүгіру. Кросстық жүгіру.	4			4		
		III - Семестр						
		Тәжірибелік сабақтар:	1-кредит			30		
		I						
		Жеңіл атлетика:	8			8		
1.	№ 1.	Арнайы-жүгіру жаттығулары.	2			2		
2.	№ 2.	Қысқа қашықтыққа жүгіру, алма-кезек жүгіру.	2			2		
3.	№ 3.	Алыс қашықтыққа жүгіру. Кросстық жүгіру.	4			8		
		II						
		Жеке-сайыс.	6			6		
1.	№ 1.	Соққы және қорғану	2			2		
2.	№ 3	Автоматтан соққы жасау және қорғану (карабин)	1			1		
3.	№ 4	Пышақпен соққы жасау, қорғану және пышақ лақтыру	2			2		
4.	№ 8	Әскери жекпе-жек тәсілдерінің комбинациясы	1			1		
		III						
		Қарусыз өзін-өзі қорғау	6			6		
1.	№ 3	Қапсыра құшақтаудан және ұстаудан босап шығу	2			2		
2.	№ 6	Қарусыздандыру әрекетінен қорғану	1			1		

3.	№ 4	Қарусыздандыру – пышақты алып қою	2			2		
4.	№ 5	Суық қаруды қолдану қаупі туғанда әрекет ету	1			1		
IV		Күрестің қолданбалы түрлері	6			6		
1.	№ 1.	Күрескердің арнайы-дайындық жаттығулары.	1			1		
2.	№ 2.	Жатып күресудің тәсілдері – ұстау, ауыртатын тәсілдер.	2			2		
3.	№ 3.	Тұрып күресудің тәсілдері.	2			2		
4.	№ 2,3.	Ұстасудың оқу-жаттығу уақытында жатып және тұрып күресудің тәсілдерін жетілдіру.	1			1		
V		Жалпы денешынықтыру дайындығы және спорт ойындары	4			4		
1.	№ 1	Жалпы дамытатын жаттығулар	1			1		
2.	№ 2	Қолданбалы жаттығулар	1			1		
3.	№ 3	Спорттық және қимыл, ептілік ойындары	2			2		
		IV - Семестр Тәжірибелік сабақтар:	1-кредит 30- сағат			30		
I		Жүзу	4			4		
1.	№ 1.	Брасс, арқада және төстегі кроль – тәсілдерімен жүзу техникасы.	2			2		

2.	№ 2.	Суға батқан адамды құтқару және дәрігерге дейінгі алғашқы көмек.	1			1		
3.	№ 3.	Суда құқық бұзушыны іздеу.	1			1		
II		Жеке-сайыс.	6			6		
1.	№ 5	Резиналық таяқпен соққы жасау, қорғану және қылқындыру тәсілдері.	2			2		
2.	№ 7.	Қаруды қағып түсіру.	2			2		
3.	№ 8.	Әскери жекпе-жек тәсілдерінің комбинациясы.	2			2		
III		Қарусыз өзін-өзі қорғау	6			6		
1.	№ 4.	Қарусыздандыру – пышақты алып қою.	1			1		
2.	№ 5.	Суық қаруды қолдану қаупі туғандағы әрекет.	1			1		
3.	№ 7.	Қарсыластың қалтасынан, етіктің, пиманың, қонышынан қару алып шыққанда қарусыздандыру, қорғану және қаруды жерден көтеру, үстелден алу.	1			1		
4.	№ 8.	Сырттай қарау тәсілдері.	2			2		
5.	№ 10.	Өзара көмек көрсету: қызметкерді қапсыра құшақтағанда, ұстағанда, соққы жасағанда, суық қаруды қолдану қаупі туғанда.	1			1		
IV		Күрестің қолданбалы түрлері	6			6		
1.	№ 1.	Күрескердің арнайы-дайындық жаттығулары.	1			1		

2.	№ 2.	Қылқындыратын тәсілдер.	1			1		
3.	№ 2.	Жатып күресудің тәсілдері – қиын сәттерден шыға білу.	1			1		
4.	№ 3.	Тұрып күресудің тәсілдері.	2			2		
5.	№ 2,3.	Ұстасудың оқу-жаттығу уақытында жатып және тұрып күресудің тәсілдерін жетілдіру.	1			1		
V		Жеңіл атлетика	8			8		
1.	№ 1.	Арнайы-жүгіру жаттығулары.	2			2		
2.	№ 2.	Қысқа қашықтыққа жүгіру, алма-кезек жүгіру.	2			2		
3.	№ 3.	Алыс және орта қашықтыққа жүгіру. Кросстық жүгіру.	4			4		
		V - Семестр	1-кредит			30		
		Тәжірибелік сабақтар:	30- сағат					
I		Жеңіл атлетика:	8			8		
1.	№ 1.	Арнайы-жүгіру жаттығулары.	2			2		
2.	№ 2.	Қысқа қашықтыққа жүгіру, алма-кезек жүгіру.	2			2		
3.	№ 3.	Алыс қашықтыққа жүгіру. Кросстық жүгіру.	4			8		
II		Қарусыз өзін-өзі қорғау	6			6		

1.	№ 1.	Қарусыздандыру: қажетті құралдарды қолдана отырып, пышақпен соққы жасаудан қорғану.	2			2		
2.	№ 9.	Құқық бұзушыны екі және үш қызметкермен ұстау.	2			2		
3.	№ 10	Өзара көмек көрсету: қызметкерді қапсыра құшақтағанда, ұстағанда, соққы жасағанда, суық қаруды қолдану қаупі туғанда.	2			2		
III		Күрестің қолданбалы түрлері	6			6		
1.	№ 1.	Күрескердің арнайы-дайындық жаттығулары.	1			1		
2.	№ 3.	Тұрып күресудің тәсілдері.	2			2		
3.	№ 2,3.	Ұстасудың оқу-жаттығу уақытында жатып және тұрып күресудің тәсілдерін жетілдіру.	2			2		
4.	№ 4	Суық қарумен қаруланған қарсыластың шабуылына қорғану	1			1		
IV		Жеке-сайыс.	6			6		
1.	№ 1.	Соққы және қорғану.	2			2		
2.	№ 4.	Соққыдан, пышақтан қорғану, пышақ лақтыру	1			1		
3.	№ 5.	Резиналық таяқпен соққы жасау, қорғану және қылқындыру тәсілдері.	2			2		
4.	№ 8.	Әскери жекпе-жек тәсілдерінің комбинациясы.	1			1		

V		Жалпы денешынықтыру дайындығы және спорт ойындары	4			4		
1.	№ 1.	Жалпы дамытатын жаттығулар.	1			1		
2.	№ 2.	Қолданбалы жаттығулар	1			1		
2.	№ 3.	Спорттық және қозғалыс, ептілік ойындары	2			2		
		VI - Семестр Тәжірибелік сабақтар:	1-кредит 30- сағат			30		
I		Жүзу	4			4		
1.	№ 1.	Брасс, арқада және төстегі кроль – тәсілдерімен жүзу техникасы.	2			2		
2.	№ 2.	Суға батқан адамды құтқару және дәрігерге дейінгі алғашқы көмек.	1			1		
3.	№ 3.	Суда құқық бұзушыны іздеу.	1			1		
II		Қарусыз өзін-өзі қорғау	6			6		
1.	№ 2.	Құқық бұзушыны байлау.	2			2		
2.	№ 8.	Сырттай қараудың тәсілдері.	2			2		
3.	№ 11.	Өзіндік қорғанудың тәсілдері және әрекеттерді қолданудың тактикасы.	2			2		
III		Күрестің қолданбалы түрлері	6			6		

1.	№ 2.	Қылқындыратын тәсілдер.	1			1		
2.	№ 2.	Жатып күресудің тәсілдері – ауыртатын тәсілдер және қиын сәттерден шыға білу.	2			2		
3.	№ 2,3.	Ұстасудың оқу-жаттығу уақытында жатып және тұрып күресудің тәсілдерін жетілдіру.	2			2		
4.	№ 4	Суық қарумен қаруланған қарсыластың шабуылына қорғану	1			1		
IV		Жеке-сайыс.	6			6		
1.	№ 1.	Соққы және қорғану.	2			2		
2.	№ 8.	Әскери жекпе-жек тәсілдерінің комбинациясы.	4			4		
V		Жеңіл атлетика	8			8		
1.	№ 1.	Арнайы-жүгіру жаттығулары.	2			2		
2.	№ 2.	Қысқа қашықтыққа жүгіру, алма-кезек жүгіру.	2			2		
3.	№ 3.	Алыс және орта қашықтыққа жүгіру. Кросстық жүгіру.	4			4		
		VII - Семестр	1-кредит			30		
		Тәжірибелік сабақтар:	30- сағат					
I		Жеңіл атлетика:	8			8		
1.	№ 1.	Арнайы-жүгіру жаттығулары.	2			2		

2.	№ 2.	Қысқа қашықтыққа жүгіру, алма-кезек жүгіру.	2			2		
3.	№ 3.	Алыс қашықтыққа жүгіру. Кросстық жүгіру.	4			4		
II		Жалпы денешынықтыру дайындығы және спорт ойындары	4			4		
1.	№ 1.	Жалпы дамытатын жаттығулар.	1			1		
2.	№ 2.	Қолданбалы жаттығулар	1			1		
2.	№ 3.	Спорттық және қозғалыс, ептілік ойындары	2			2		
III		Қарусыз өзін-өзі қорғау	6			6		
1.	№ 1.	Ұстау тәсілдері және алып жүру, әрекет ету амалдары.	1			1		
2.	№ 4.	Қарсыласты қарусыздандыру бойынша әрекеттерді жетілдіру.	1			1		
3.	№ 5	Суық қарудан қауіп төнгенде қорғаныс әрекеттерін жетілдіру.	1			1		
4.	№ 7	Қарсыластың қалтасынан, етіктің, пиманың, қонышынан қару алып шыққанда қарусыздандыру, қорғану және қаруды жерден көтеру, үстелден алу.	1			1		
5.	№ 8	Сырттай қараудың тәсілдерін жетілдіру	1			1		
6.	№ 10	Өзара көмек көрсету: қызметкерді қапсыра құшақтағанда, ұстағанда, соққы жасағанда, суық қаруды қолдану қаупі туғанда.	1			1		

IV		Күрестің қолданбалы түрлері	6			6		
1.	№ 2,3.	Жатып және тұрып күресудің тәсілдерін жетілдіру.	2			2		
2.	№ 2,3.	Ұстасудың, спаррингтің оқу-жаттығу уақытында жатып және тұрып күресудің тәсілдерін жетілдіру.	2			2		
3.	№ 2,3.	Қылқыңдыратын тәсілдерді жетілдіру («Қоян-қолтың ұрыс» бөліміндегі басқа да тәсілдердің комбинациясы)	1			1		
4.	№ 3,4	Комбинацияда суық қарумен қаруланған қарсыластың шабуылынан қорғануды жетілдіру	1			1		
V		Жеке-сайыс.	6			6		
1.	№ 1.	Соққы және қорғану.	2			2		
2.	№ 2.	Автоматпен, резина таяқпен және найза-пышақпен арнайы-дайындық жаттығулары	1			1		
3.	№ 3.	Жетілдіру: автоматпен соққы жасау, қорғану (карабинмен).	1			1		
4.	№ 8.	Әскери жекпе-жек тәсілдерінің комбинациясы.	2			2		
		I –VII – семестр бойынша БАРЛЫҒЫ:	8-кредит			240		
			240- сағат					

Тақырыптық жоспар кафедра мәжілісінде талқыланып, мақұлданды: № 19 хаттама «25» мамыр 2016ж.

Дене шынықтыру даярлығы

кафедрасының бастығы

полиция полковнигі

С.О. Асайынов

3.9. Сабақ жоспары

Дене шынықтыру

1. Жеңіл атлетика (80 сағат)

Тақырып 1. Арнайы жүгіру жаттығулары. (5 сағат)

Демді қалпына келтіру барысындағы жаттығулар.

Тақырып 2. 100 м қысқа қашықтыққа жүгіру. (40 сағат)

10x10 м алма-кезек ауысып жүгіру.

Жүгіру әдісі:

- төменгі мәре қалпы
- мәрелік шапшаңдық
- қашықтық бойынша жүгіру
- сөреге келу
- жүгіру барысында 180 градусқа бұрылу

100 м қашықтығында бақылау жүгірісі.

Жарыс жағдайында 10x10 м алма-кезек ауысып жүгіру.

Тақырып 3. Орта және ұзын қашықтыққа жүгіру. (30 сағат)

Жүгіру әдісі:

- жоғары мәре
 - мәрелік шапшаңдық
 - қашықтық бойынша жүгіру
 - сөреге келу

Тегіс жерде, бұрылып, өрге, қиғаштап және әр түрлі кедергілерді (ағаштар, орлар, арықтар) жеңе отырып, сөреге келу.

Бақылау жүгірісі 1000 м, 3000 м, жарыс жағдайында .

Тақырып 4. Әр түрлі жағдайларда (сатыда, өрлеу, түсу, бағытты өзгертіп және т.б.) құқықбұзушының артынан қуу. Әр түрлі жерлерде қылмыскерді ұстау барысында қуу тәсілдері (тас жол, қар, егістік, мұз және т.б.) (5 сағат)

2. Шаңғы спорты

Тақырып 1. Шаңғымен жылжып жүру әдісі.

Шаңғыдағы сап әдістері.

Шаңғымен жылжып жүру тәсілдерінің жіктелуі.

Алма-кезек екі адамды бір уақытта еркін жүгірістермен жылжып жүру әдісі.

Тақырып 2. Өрлеу, түсу, әр түрлі кедергілерді жеңе отырып бұрылу, тоқтату әдістері.

Шаңғымен көтерілу түрлері, алма-кезек жүру: «жарты шыршалай», «шыршалай», «сатылай».

Шаңғыда түсу түрлері: негізгі жоғары, төменгі жағдайда тұрғанда.

Шаңғыда тоқтау түрлері: тіреп, «жартылай айқастыра», «айқастыра», құлай.

Қозғалыста және орында тұрғанда шаңғыда бұрылу түрлері: аттап, «айқастыра», «жартылай айқастыра».

Қиындықты жеңе отырып өту түрлері: қырлар, шұңқырлар, құлап жатқан ағаштар арқылы.

Тақырып 3. Жарыс барысында қашықтықты бақылап өту. 5 км қашықтық. Шаңғыда қылмыскердің ізіне түсу.

3. Жүзу (12 сағат)

Тақырып 1. Жүгіру түрлерінің әр түрлі әдістері. (4 сағат)

Құрғақтағы арнайы жаттығулар.

Судағы арнайы дайындық жаттығулар: судың астына кету, демді шығару жаттығуы, су астында жылжу, судың үстінде сырғанап жүру.

Жүзудің жеңілдетілген әдістері: қолын жанына шығармай кроль арқылы.

Кейдемен шалқалап кроль, брасс арқылы жүзу түрлері әдісі.

Мөрелер, бұрылулар.

Уақыт санап, уақыт санамай қашықтықты бақылап жүзіп өту.

Курсанттардың таңдауы бойынша жүзу түрлері.

Тақырып 2. Батып бара жатқан адамды құтқару және бірінші дәрігерлік көмек.

Құтқару әдістері: батып бара жатқан адамға жүзіп келіп, ұстаудан босатып, жеткізу түрлері, судың астынан шығарып алу әдістері.

Жасанды демалдыру түрлері. (4 сағат)

Тақырып 3. Суда қылмыскердің ізіне түсу. (4 сағат)

4.Жалпы дене шынықтыру (22 сағат)

Тақырып 1. Жалпы дамыту жаттығулары. (8 сағат)

Қолға, иыққа, денеге, аяққа арналған жаттығулар. Күш сапасын дамытуға арналған жаттығулар. Демді қалпына келтіруге арналған жаттығулар.

Тақырып 2. Қолданбалы жаттығулар. (10 сағат)

Жүру, жүгіру, секіру және оның түрлері: тепе-теңдікті сақтау жаттығулары, арқанға өрмелеп шығу жаттығулары, аспанға тартылу жаттығулары, керілуге арналған жаттығулар, кедергілерден секіру жаттығулары, адамдарды, жүкті тасу және көтеру.

Тақырып 3. Спорттық және жылжу ойындары. (4 сағат)

Волейбол, футбол, баскетбол, қол добы, регби, доппен ойнаудың жеңілдетілген түрлері.

Кәсіби-қолданбалы дене тәрбиесі дайындығы

Кәсіби-қолданбалы дене тәрбиесі дайындығы дене тәрбиесі үдірісін құрайтын бөлік сияқты Қазақстан Республикасы ішкі істер органдарында болашақтағы қызметтік ерекшеліктерге курсанттарды дайындау мақсатымен жүзеге асырылады.

Кәсіби-қолданбалы дене тәрбиесі дайындығының міндеттері:

- мамандықты жақсы игеру үшін арнаулы білімдермен қозғалмалы ептілік және нобайларды меңгеру керек;
- дене тәрбиесі құралдарымен кәсіби дене тәрбиесі сапасын және психикалық белгілерін жетілдіру және екпінді даму;
- ағзаның мүмкіндіктерін психофизиологиялық жетілдіру;
- дене шынықтыру құралдары арқылы ғылыми ұйымдық еңбекті игеру;
- ІІО қызметімен болашақ бөлім басшыларына қажетті ұйымдық және еркін сапаларымен спорт және дене тәрбиесі мәдениетінің құралдарымен тәрбиелеу.

Кәсіби-қолданбалы дене тәрбиесі дайындығының құралдарын таңдау қызметтік іс-әрекеттердің қиын факторларына ағзаның тиімді биімделуін қамтамасыз етуіне бағытталған, сонымен бірге қолданбалы қозғалыс үйлесімділігін кеңейту, нобайларды нығайту мен қалыптастыруда белсенді қатысу және келесі тәсілдермен күрестің әскери тәсілдерінің техникалық қозғалыстарымен анықталады.

Қоян-қолтық ұрысы

Самбо, дзю-до күресінің қолданбалы түрлері (42 сағат)

Тақырып 1. Күресудің арнайы дайындық жаттығулары. (2 сағат)

Акробатикалық жаттығулар:

- алдыға, артқа аунау;
- иық арқылы аунау;
- жанға аударылу;
- арқада жатқаннан жиырылып тұру;

Тепе-теңдік:

- жауырында тұру;
- баста тұру;
- қолда тұру;

Сақтану және өзін-өзі сақтау:

- жиналу;
- жанға аунау;
- жанға құлау (отырған жағдайда, отырып бара жатқанда, жартылай отырғанда, еңбектеп тұрған сыбайлас арқылы);
- арқаға құлау (отырған жағдайда, отырып бара жатқанда, жартылай отырғанда, еңбектеп тұрған сыбайлас арқылы);
- тұрғанда (сол жақ, оң жақ, шекті, төменгі, жоғары, орташа, бір жаққа, екі жаққа тіреліп тұрғаннан);
- ұстау (киіммен, заттан, дененің бір жерінен);
- жылжып жүру (секіру, адымдау);

Тақырып 2. Жатқанда күрес әдісі. (10 сағат)

Қарсыласты аудару:

тірей, құлыпша, қарсыласты денені мойын арқылы айналдырып түсіру.

Ұстап жату:

- жаннан, бас жағынан, көлденеңнен, үстінен, иық жағынан;
- ұстаудан кету;

Ауырту әдістері:

- тірсек сіңірін ауырту;
- балтыр етін ауырту;
- қолын екі аяқтың арасынан қолдың шынтағын ауырту;

- жамбас арқылы шынтақты ауырту;
- аяқпен байлай;
- аяқтың көмегімен үстінен басып, шынтақты ауырту;
- көденеңнен байлау;
- жатқанда оқу жаттығу күресі.

Тақырып 3. Тұрғандағы күрес әдістері (25 сағат)

Тұрғанда лақтыру әдістері:

- алдынан, артынан аяқты ұстау арқылы;
- жамбас арқылы
- қолды иықтан ұстап, арқадан асыра лақтыру;
- Аяқтан құшақтай ұстап, екінші аяқтан шалу;
- Аяқты табанды ішке тірей, бастан асыра лақтыру;
- Алдынан, артынан сүріндіру;
- бір аяқтан және екі аяқтан қырқа шалу;
- іштен шалу;
- қағу: алдынан, жанынан, іштен;
- Алдынан айналдыра;
- Қауіпті жағдайдан кету:
- ауырту, қылқындыру, қорғану барысында;
- денеден ұстағаннан, киімнің шетінен;

Тақырып 4. Суық қарумен қаруланған қылмыскерден қорғану мақсатында лақтыру және ауырту әдістерін қолдану: (5 сағат)

- үстінен ұрған соққыдан;
- жанынан ұрған соққыдан;
- астынан ұрған соққыдан;
- іштен сыртқа соққан соққыдан;
- тікке соққан соққыдан;

1. Қарусыз өзін-өзі қорғау. (42 сағат)

Тақырып 1. Тұрғанда ауырту әдісі (алдынан, артынан, жанынан келгенде ұстау және алып жүру әдіс-тәсілі) (2 сағат)

- қолды сыртқа қайыру «сүңги», «жұлқып», «құлыпша», «итере»;
- қолдың білезігінен бүге;
- білек арқылы қолдың шынтағын тірей;
- мойын арқылы қолдың шынтағын тірей;
- біріктірілген ұстау әдіс-тәсілдері: қолды сыртқа бұрау-қолды сыртқа қайыруға көшу; қолды ішке бұрай айналдыра-қолды артқа қайыруға көшу;

Тақырып 2. Қылмыскерді байлау. (7 сағат)

- қолға кісен салу;
- жіппен, баумен «сегіз» саны сияқты байлау;
- белдіктен қосқабатты тұзақпен байлау;
- галстукпен «сегіз» саны сияқты және тұзақпен байлау;

Тақырып 3. Ұстаудан және құшақтаудан босану. (7 сағат)

- білектен ұстағаннан, білектегі киімнен ұстағаннан бас бармақ жағына қарай қолды айналдырып жіберу;
- кеудедегі киімнен, тамақтан, шаштан ұстағанда-қарсыластың қолынан ұстап, соғып, қолын ішке қарай бұра отырып, ауырту әдісіне көшу, қолды артқа қайыру әдісіне көшу;
- алдынан келіп қолсыз құшақтағаннан босану-қарсыластың көзінен, мұрнынан итеріп жіберіп, жанды жерінен ұрып, ұстау әдісіне көшу;
- алдынан келіп, қолмен қоса құшақтағаннан босану-төмен түсуге тырысып, ашық жерге соққы жасап, құшақтағаннан сытыла босанып, қарсыласты ұстау әдісіне көшу;
- артынан келіп бір уақытта қолмен қоса құшақтағаннан босану;
- төмен түсуге тырысып, ашық жерге соққы жасап, құшақтаудан сытыла босана отырып, қарсыласты ұстау әдісіне көшу;

Тақырып 4. Үстінен, астынан, жанынан, іштен сыртқа, тікке соққан соққыдан және суық қарумен қаруланған қылмыскерді қарусыздандыру: (7 сағат)

- қаруды алып қою-қару бар қолды жанға қағу (алып кету), егер мүмкіндік болса, ұстап алу, қарсыластың жанды жерінен ұрып, қаруды алып қойып, ұстау және алып жүру;
- әр түрлі құралдарды қолданып қорғану әдісі (жіп, белдік, галстук және т.б.) – қаруланған қолды жанға қағып жіберіп, егер мүмкіндік болса, ұстап алу, қарсыластың жанды жерінен ұрып, қаруды алып қойып, ұстау және алып жүру;

Тақырып 5. Оқ ататын қарумен жақын қашықтықта тіреп, қауіп төнген кездегі іс-әрекеті: (3 сағат)

- тапаншамен алдынан тірегенде-жанға ығыстыра алып кетіп, қолмен, аяқпен қағып жіберіп, ұстау іс-әрекеті;
- тапаншамен артынан тірегенде-денені бұға жанға ығыстыра отырып, қағып жіберіп, ұстау іс-әрекеті;
- мылтықпен (автоматпен) алдынан тірегенде - жанға қағу, соғу, ұстау іс-әрекеті;
- артынан тірегенде – бұрыла жанға қағу, соғу, қаруды алып қою.

Тақырып 6. Қарусыздандыруға ұмтылғаннан қорғану: (3 сағат)

- алдынан – қарсыластың қолынан ұстап алып, соғу, ұстау іс-әрекеті,
- жанынан – қарсыластың қолын ұстап алу, қағу, соғу, ұстау іс-әрекеті;
- артынан - – қарсыластың қолын ұстап алу, қағу, соғу;

Тақырып 7. Қорғану және қарсыласты қарусыздандыру қаруды: (4 сағат)

- киімнің ішкі, сыртқы қалтасынан ала бергенде – қарсыластың қолынан ұстап, жанды жерінен ұрып, ұстау және алып жүру әдісіне көшу;
- пиманың, етіктің қонышынан – қарсыластың қолынан, аяқпен теуіп, ұстау әдісіне көшу;

- жерден көтере бергенде – аяқтан бастан теуіп, ұстау әдісіне көшу;
- үстелдің үстінен ала бергенде – жұдырықпен білезік буынның үстінен соғып, ұстау әдісіне көшу;

Тақырып 8. Сырттан тінту және байлау әдістері. (3 сағат)

Сырттан тінту әдістері:

- жатқан, тұрып тұрған қылмыскерге ауырту әдісін қолдану;
- қабырғаға тіреп тұрғызып немесе тізесінен отырған қылмыскерге оқ ататын қарумен қорқытып қолдану арқылы;

Тақырып 9. Қылмыскерді екі немесе үш қызметкердің көмегімен ұстау. (2 сағат)

- қызметкердің біреуі (номер 1) қылмыскердің бір қолын денесімен қоса құшақтайды;
- номер 2 қызметкер бір уақытта қылмыскердің екінші қолына ұстаудың және алып жүрудің бір әдісін қолданады. Содан кейін номер 1 қызметкер денені босатып, ауырту әдісімен қылмыскердің жай қолын ұстай, екінші қолын қадағалайды. Қажет болған жағдайда номер 3 қызметкер қылмыскердің жанды жерінен соққы жасайды.

Тақырып 10. Қызметкерді ұстағаннан, құшақтағаннан, босануға көмектесу (2 сағат)

- соққы жасағаннан, ИМ қызметкерлерін қарусыздандыруға ұмтылғаннан
- қарсыластың назарын айналдыру түрлері арқылы соққы, соғу, соқтыру, қылқындыру, ауырту арқылы көмектесу.

Тақырып 11. Қарусыз өзін-өзі қорғау әдістерін қолдану тактикасы: (2 сағат)

- құжаттарды тексеру барысында;
- қылмыскерді ұстау барысында;

3. Жеке сайыс (42 сағат)

Тақырып 1. Соғу және қорғану. (5 сағат)

Қолмен соғу:

- жұдырықпен иекке, ішке соғу (көкіректен);
- жұдырықпен үстінен, мұрыннан, бұғанадан;
- жаннан жұдырықпен жағынан соғу;
- астынан жұдырығымен, шынтақпен иекке;
- астынан жұдырықпен көкірекке;
- іштен сыртқа жұдырықпен, қолдың қырымен, шынтақпен иекке, шекеге, күре тамырдан, мұрынға; тамаққа;
- қол соққыларын біріктіре;
- оқу жаттығу айқасы;

Аяқпен соғу:

- астынан бақаймен, табаннан, екі аралыққа тіземен;
- бақаймен астынан тізеге;
- табанмен тіке тізеге ішке аяқ киімнің өкшесімен санға табанның үстімен жанынан, ішке, кеудеге;
- қолмен, аяқпен соққыларды біріктіру;
- оқу жаттығу айқасы;

Баспен соғу:

- қарсыластың денесіне, бетіне алдынан, сол жақтан және оң жақтан;

Қол соққысынан қорғану:

- үстінен, жанынан, астынан, іштен сыртқа соққан соққыдан;
- иықты, білекті тоқауылдау, қағып жіберу, қисайып кету, бұғып кету;

Аяқ соққысынан қорғану:

- аяқпен астынан соққаннан - қолды екі қолмен айқастыра қою;
- аяқпен тікке соққаннан – ішке, сыртқа білекпен қағып жіберу;
- жанынан соққаннан – жанға қолды тосқауылдау;
- тіземен екі аралыққа тепкеннен – аяқтың санымен қағып жіберу, жұдырықты тосқауылдау, екі алақанды айқастыра тосқауылдау;

Ауысып жылжып жүру:

- алға, артқа, оңға, солға сырғанап жүру;
- алға, артқа, оңға, солға адымдай жүру;

Бас соққысынан қорғану:

- бетке соққаннан – білекті тамаққа тоқауылдау;
- ішке соққаннан – білекпен қағып жіберу, алақанды басқа тіреп тоқтау;

Тақырып 2. Автоматпен түйрейтін, пышақпен, таяқпен арнайы дайындық жаттығуы.

- тұру, алға, артқа, оңға, солға сырғанай, адымдай, қарғып әр түрлі бағытта тұрғаннан жылжып жүру;
 - кешенді жаттығулар, таяқ, түйрейтін – пышақ және автоматпен толық игеруге бағытталған.
- (5 сағат)

Тақырып 3. Автоматпен (карабинмен) соғу және қорғану. (5 сағат)

- автоматтың түбімен ұру – алға, артқа, жанға, үстінен, астына, тікке. Автоматтың оқ қобдишасымен алға, артқа, астына, үстіне, жанға соғу. Автоматтың ұңғысымен алдыға, артқа, жанға соғу. Соғу алдыға, артқа, адымдай отыра, еңкейе, еңкеймей орындалады;
- автоматтың түбімен, ұңғысымен, оқ қобдишасымен соққыларды біріктіре соғу;
- біріктірілген қорғаныс және автоматпен қарсы соғу;
- қаруланған, қарусыз қарсыластың соққысынан қорғану – оңға, солға, үстіне, астына қағып жіберу. Астынан, үстінен, жаннан (іштен сыртқа) және тікке соққан соққылардан автоматты тосқауылдап қорғану;

Тақырып 4. Қорғану, соғу, және пышақ лақтыру. (5 сағат)

- қолмен, таяқпен, пышақпен, үстінен, астынан, жанынан, тіке, іштен сыртқа соққан соққылардан пышақпен қорғану (пышақтың жүзі төмен бағытталған) аяқ соққысынан – үстінен, астынан, тікке – пышақты тосқауылдау, пышақты ұстау;
- пышақтың жүзін иыққа қыса ұстау; пышақтың жүзін иықпен қатарластыра ұстау;
- ағаш қалқанға, қапқа, қалыпқа үстінен, астынан, жанынан, тікке, іштен сыртқа пышақпен соғу;
- пышақты лақтыру: бірінші түрі – пышақты сабынан ұстай, екінші түрі – пышақты жүзінен ұстай. 1,5м x 1,5м өлшем, қалқанның арақашықтығы 10 м.

Тақырып 5. Қорғану, соғу және таяқпен қылқындыру. (4 сағат)

- қол, аяқ соққыларынан және әр түрлі заттардан, қарудан (үстінен, астынан, жанынан, тікке, іштен сыртқа) таяқты екі қолмен ұстап қорғану - жанға қағып жіберу;
- бір қолмен ұстаған таяқтың ұзын жағымен (таяқтың ұзын жағы бас бармақтан жоғары бағытталған);
- үстінен ішке, үстінен сыртқа (іштен сыртқа), жаннан, ішке, жаннан сыртқа;
- қысқа жағымен (таяқтың ұстайтын жері төмен бағытталған) - үстінен, тіке, жанынан сыртқа, жанынан артқа, астынан артқа;
- таяқты екі қолмен ұстап соғу: тікке («түйрей»), жанынан ішке, жанынан сыртқа, астынан жанға, солдан артқа (таяқтың ұстайтын жері сол қолдың бас бармағынан жоғары орналасқан) тіке, жанынан, оңнан артқа, (таяқтың ұзын басы қолдың қырынан төмен бағытталған).

Таяқпен соғу алдыға еңкейе адымдай отырып, оңға (солға), айналып бұрыла орындалады. Таяқпен соғу негізінен қарсыластың буындарына бағытталған. Қаруланған шабуыл кезінде қолдарын қарумен соғу.

- қылқындыру әдістеріне қарсылас тұрғанда, тізесіне отырғанда, жатқанда таяқтың көмегімен орындалады.
- Біріктіру: қорғану, соғу және таяқпен қылқындыру әдістері.

Тақырып 6. Қаруды, таяқты алып қоюға ұмтылғаннан қорғану. (6 сағат)

- автоматты, тапаншаны, пышақты, таяқты алып қоюға ұмтылғаннан қорғану – қарсы соққы беру, лақтыру, ауырту және қылқындыру әдіс-тәсілдері арқылы.

Тақырып 7. Суық қаруды қағып жіберу. (6 сағат)

- Суық қаруды қағып жіберу – қаруланған қолды жанға қағып (алып кету), қарсыластың білезік буынынан, иықтың немесе қолдың бұлшық етінен шынтақ буынынан қарсы соққы жасау. Қаруды қағып жібергеннен кейін қолмен, аяқпен қарсы соққыларға көшу.

Тақырып 8. Күрес, өзін-өзі қарусыз қорғау, жеке сайыс әдіс-тәсілдерін тізбектеу. (6 сағат)

- қол айқасы барысында орнын ауыстырып жіберіп, біреуге көмек керек болғанда;
- бір, екі немесе үш қарсыласпен айқас барысында:
- суық қарумен қаруланған қарсылас шадуыл жасау барысында «пышақ екінші позицияда» (пышақпен соғу, аяқпен қол соққысымен кейін соғуға дайындалғанда).

3.10. Пәнді оқыту бойынша әдістемелік ұсыным

Курсанттар үшін дене дайындығынан өздік жұмыстар дене дайындығынан нормативтерін тапсыру үшін дайындық және сабақтарда өтілген, қоян-қолтық ұрыстар бойынша, тәсілдер мен қимылдарды жетілдіру болып табылады.

Курсанттар нормативтерін тапсыруға дайындық кезінде олардың әскери қызметте кездесетін қиындықтарын жеңу үшін қажет екенін, Қазақстан Республикасының салық полициясы және ХҚК органдарындағы жоғарғы өндірістік еңбекке даярлық екенін түсінулері керек.

Әр-түрлі мақсатты бағыттардан дене дайындық үрдісінің өзіне тән мақсаттары қалыптасады, мәселен жан-жақты физикалық даму үшін:

- дене бұлшық еттерін және бұлшық етке сәйкес күштерді үйлесімді дамытуға қол жеткізу;

- жалпы мінез-құлықта шыдамдылық қасиетін жетілдіру;

- әр-түрлі қимылдарды орындаудың жылдамдығын жоғарылату, жалпы жылдамдық қабілеттерін жетілдіру;

- барлық бұлшық еттердің /мүмкіндігіне қарай/ икемділігін ұлғайту;

- сан алуан іс-әрекеттерде /тұрмыстық, еңбек, спорттық/ ептілікті, жай және күрделі қозғалыстарды үйлестіру іскерлігін жақсарту;

- қозғалысты күш түсірмеу орындауға, денені босаңсыта білуге үйрену.

Қимылдық қызметтің ерекшелігіне сай әскери қызметте арнайы физикалық даму мақсаты мынадай:

- күштік қабілеттерін жоғырлату, бұлшық еттерді /қажет болған жағдайда/ ұлғайту, бұлшық ет икемділігін дамыту;

- күш беретін шыдамдылықты қажет ететін арнайы - "атылмалы", "жылдам" күштерін игеру және жетілдіру;

- ең жоғарғы жылдамдық қабілеттерін, жылдамдық - күш беретін қасиеттерін жоғарылату;

- жақсы жүгіруді жетілдіру;

- әскери қызметтің және спорттық пәндердің талаптарына сай буындардың иілгіштік, қозғалғыш қасиеттерін дамыту;

- арнайы /нақты еңбек түрі немесе спорт түрінде қажетті/ ептілікке ие болу және барлық қозғалысты еркін, босаң орындау дағдыларын игеру;

- қажетті үйлестіру қабілеттерін қалыптастыру.

Кез-келген істегі сияқты, кімде-кім алдын-ала жасалған бағдарлама бойынша жұмыс жасаса, сол жақсы нәтижелерге жетеді. Мақсат жан-жақты үйлесімді дамуға бағытталған жалпы дене дайындығы мен белгілі бір қызмет түріне сәйкес қызметтік мүмкіндіктерді жоғарылататын, нақты қимылдық қасиеттерді дамытуға бағытталған арнайы дене дайындығы арасында анықталады.

Адам организмне және әртүрлі дене шынықтыру қасиеттерін дамытуға кешенді, әмбебап әсер ететін жеңіл атлетикалық жаттығулар болып табылады. Жүгіру, секіру, лақтыру, көмекші дайындық жаттығулар күшті, төзімді, епті, икемді, жылдам болуға қажетті барлық әсер ету спектірін қамтиды. Осы қозғалыстардың барлығы табиғи, орындауға оңай және дайындықтың кез-келген деңгейіне шақ.

Жүзу мен шаңғы тебу адамның жан-жақты дене шынықтыру дамуына әсер етеді бұлшықет, тыныс алу, жүрек, жүйке жүйесінің нығаюна әсер етеді, шынықтырады. Осы спорт түрлерімен айналысу дене дайындығы қасиеттерін дамытумен қатар, өмірге қажетті қимылдық дағдылардың қалыптасуына да игі әсер етеді.

Гимнастикалық жаттығулар барлық қимылдық қабілеттерді, қозғалысты үйлестіруді, вестибулярлық аппараттың қызметі ретіндегі тепе-теңдікті дамытады және жетілдіреді. Қимыл-қозғалыс және спорттық ойындармен ойнау адамдардың барлық қимылдық қасиеттерін тәрбиелеуге әсер етеді. Ондағы жоғарғы эмоционалдық көңіл-күйді талап ететін тартыс, жарыс

оның әсерлігін күшейтеді.

Таза ауада өткізілген дене шынықтыру жаттығулар, велосипед, коньки тебу сауықтырушылық және шынықтырушылық әсер етеді.

Адамның дене шынықтырумен машықтануы - белгілі функцияларды дамыту және жетілдіру арттыруға бағытталған арнайы ұйымдастырылған үрдіс. Ол әсер етуіне қарай адам денсаулығын қалыптастыру, нығайту, жетілдірудің ең керекті факторы болып, әсер ету күші фармакалогиялық заттардан күшті және тұрақты болып келеді.

Машықтану нәтижесінде адамның дене шынықтыру қабілеттері мейлінше кениді және жоғарылайды, ол епті, күшті, жылдам, төзімді болады. Дене шынықтыру жаттығулары адамды сергек, өмірге риза, өмірдің барлық саласында белсенді етеді, сырт келбетін тартымды болады.

Машықтану және тұлғаның үйлесімді дамуына, мінез-құлықтың жақсы жақтарын тәрбиелеуге әсер етеді.

Өздік сабақтарды шеберлікпен өткізу үшін машықтану үрдісінің дұрыс ұйымдастыру ережесімен танысайық.

Машықтану адам организмііндегі жағдайдың өзгеруінен тұрады. Бұл қарапайым жағдай барлық тіршілік иелерінің негізгі қасиетінің айнасы іспетті - даму, бейімделу қабілеттерінен тұрады. Бұл ішкі жағдайларға "теңдесу" қабілеті тірі организмдердің ортамен ара қатынасының негізі, осы ортаның үнемі өзгеріп отыратын әртүрлі әсерінен қорғану мен өзін дамыту негізгі болып табылады.

Дене дайындығы ауыртпалықтарына организмнің бейімделуі - машықтану әсерінің биологиялық негізі, оған қол жеткізуді қамтамасыз ететін басты механизмі. Тірі организмдер, саның ішінде адам ішкі ортасы көрсеткіштері сақталған жағдайда ғана тіршілік ететіні белгілі. Бұл көрсеткіштерге жүрек соғысы, қан қасымы, дене температурасы, бұлшық ет тонусы, ткандердегі әртүрлі химиялық элементтер мен биологиялық белсенді заттар жатады. Бұл тұрақтылықты, басқаша айтқанда гомеостазисті сақтау үшін организм сыртқы әсерлерге қарсы жауап қайтырып, жаңа жағдайларға икемдейді. Бейімделудің ең қызық қасиеті - сырттан кіріскен күш пен мінезге сәйкес организм қызметіндегі өзгерістерді тани біледі.

Бейімделушілік өзгерістер 2 /екі/ түрлі болады: жедел және кумулятивті.

Жедел бейімделу сыртқы орта мен организмнің өзіндегі ішкі жағдайларының үздіксіз өзгерістеріне жауап беретін үздіксіз жүретін бейімделушілікті көрсетеді. Мысалы, қоршаған ортадағы ауа температурасының көтерілуіне немесе түсуіне жылу алмасуының үйлесімі, тер шығу және қан тамырлардағы қанның таралуы; көмірсутектің жетіспеуіне өкпенің өсуі сияқты т.б. организмдегі жауап.

Жедел бейімделу үрдісінің негізгі қасиеттерін атап айтуға болады:

1. Жедел бейімделушілік өзгерістер организмге бекіп қалып қоймайды. Олар белгілі бір әсерге жауап ретінде туып, ол әсер тоқтағанда жоғалып кетеді.

2. Мүшелер мен жүйелер, олардың физиологиялық реакцияларындағы қызметтердегі жедел бейімделу қозғалысының мінез-құлқы және көлеміне сәйкес келеді.

3. Организм өзінің физиологиялық мүмкіндіктерінен аспайтын сыртқы әсер мен ішкі ортасындағы өзгерістерге жылдам жауап беруге бейім, кейде ол оның функционалдық резервінің толық жұмсауын да қажет етіп жатады. Мысалы, көп уақты жоғарғы температура болу организмнің асып кетуіне, жай сөзбен айтқанда жылудың ұруына әкеп соғады. Осы жағдайларға сыртқы факторлардың күші мен әсері адам организмнің функционалдық бейімделушілік мүмкіндіктерінің межесінен жоғары болып жатады. Дәл осындай жағдай организмнің функционалдық мүмкіндіктеріне дене дайындығы ауыртпалықтардың көлемі мен ұзақтығы сәйкес келмеуінде де болады, нәтижесінде бұлшық еттердің жаракаттануы, жүрек ауыруы, бауыр қызметінің бұзылуы болады.

Адамдардың **күштік қасиеті** қимыл нәтижесінде көрініп, бұлшық еттерінің күштеріне және оны жүзеге асыра білу іскерлігіне байланысты.

Күшті ауыртпалықтарға бұлшық еттерде жауап ретінде бейімделушілік өзгешеліктер болады, ол бұлшық ет тамақтарының жұмысқа қатысу санының өсуі мен бұлшық еттердегі химиялық реакциялардың күшеюінен көрінеді. Бұл өзгерістер бұлшық еттерді қосымша энергетикалық материалдармен қамтамасыз етуді қажет етеді. Бұның бәрін бұлшық ет

бейімделу үрдісіне организмнің басқа жүйелері, әсіресе энергиямен қамтамасыз ететін жүйелердің барлығының атсалысуының арқасында алады. Қан арқылы бұлшық еттерге көп мөлшерде оттегі, май және көмірсутек, сондай-ақ ферменттер келіп түсіп, бұлшық еттерге осы энергетикалық қорды толық және күшті пайдалануға арқау болады.

Күштік машықтану нәтижесі күн тәртібін сақтауға байланысты. Мысалы, жай бұлшық ет қозғалысымен салыстырғанда машықтанған бұлшық ет күші 1,5-2 есе асады. Сондықтан да, адам жай секіргендегі бұлшық ет күшінен дамыған бұлшық етті адамның секіруінің күші әлде қайда жоғары болып келеді.

Бұлшық еттердің күшінің көрінуі көп жағдайда дене мүшелерінің тірекке қатынасына байланысты. Сондықтан күштік жаттығуларды таңдаған кезде дамытқалы отырған бұлшық етті жұмыс істеуге әсер ететін жаттығуды алу керек.

Жаттығуды орындау қарқынын дұрыс таңдап алу өте маңызды. Күштік жаттығуларды қайталау кезінде орташа қарқында немесе оны қай қарқында жасау оңай соны таңдап алған дұрыс.

Күштік жаттығуларды орындау кезінде таныс алуды дұрыс реттеу керек. Азғантай күш түсіруді қайталауды қажет ететін жаттығуларда танысты ұстап керегі жоқ. Таныс алу мен шығаруды жаттығу ортасында орындаған дұрыс.

Күштік қасиеттерді дамытуға ең ыңғайлысы тартылу арқылы жасалатын /штангы, гирлер, гантелдер, құм толтырылған қаптар, толтырылған доптар, әр-түрлі спорттық снарядтар, т.б. көтеру/, созылмалы заттарды тартуға байланысты /серіппелі эспандерлер, резеңке/, әртүрлі тренажерлермен байланысты, сондай-ақ өз денесін және бөліктерін көтеруге байланысты /секіру, аяқты көтеру/ жаттығулар.

Негізгі қиындық қарсыластық көлемін /салмақ, күштің созылмалылығы/ таңдауда туады. Ол әртүрлі жолдардан жасалуы мүмкін: қайталау санының жоғарлығы, қозғалысты орындаудағы жылдамдық саны және тартылу межесіне сай. Жаңа ғана бастаған дене шынықтыру пәнінің оқытушылары үшін күштік машықтанудың бірінші вариантымен ғана шектелген дұрыс. Екіншісі жылдамдық қасиеттерді машықтану кезінде көмекшілік мағынада қолдануға болады, ал үшінші жоғарғы мамандандырылған және ауыр атлетті спортшылар қолданады.

Жаңа бастаушыларға қайталау саны бір рет жасағанда 5-тен 15 ретке дейін болатын жаттығуларды жасау нәтижелі болады. Тартылу көлемі ең жоғарғы мүмкіншіліктен 35-40 %-тен төмен болмауы керек, яғни егер сіз 10 кг. гантельді негізгі тіректе тұрып жан-жаққа түзу қолмен бір рет көтере алатын болсаңыз, онда гантель салмағы 3,5-4,0 кг. аспауы керек. Тартылу немесе созылу көлемін басқа жолдармен де таңдап алуға болады бірінші күштік машықтанулар кезінде жаттығулар 5-7 рет қайтаналудан ғана тұруы керек. Күш көбейгеннен кейін, сіз жаттығуды 15 рет орындай аласыз, сөйтіп бір жасағанда 5-7 рет бір серияда жасай алуға ие боласыз.

Шапшаңдық - адамның қозғалыс әрекетін қысқа уақыт аралығында орындай алу қабілетін көрсететін дене шынықтыру қасиеті. Ол бір қозғалыстың жылдамдығы, реакция шапшаңдығы, қозғалыстың жиілігі, оны орындаудың жеке фазаларының шапшаңдығы түрінде көрінеді.

Қимыл шапшаңдығы бірінші кезекте бұлшық ет талшықтарының жылдам типтерінің биохимиялық реакциялары мен нервтік үрдістерінің қозғалыстарына негізделген бұлшық еттердің ширығу жылдамдығына байланысты.

Шапшаңдықты дамытуға жауап беретін жаттығулар мына талаптарды қамтиды:

1. Жаттығу соңында шаршаудың нәтижесінде жылдамдықтың төмендеуі болмауы үшін, олардың ұзақтығы 10-15 с. аспауы керек.

2. Қимылды меңгерудің деңгейі мен көрсеткіші оларды жоғарғы жылдамдықта орындай алатындай болу керек.

Шапшаңдықты жетістікті машықтандыру үшін өте жоғарғы жылдамдықта орындалатын жаттығуларды қайталау керек. Жаттығулар арасындағы демалыс интервалдары қайталаудан қайталауға дейінгі жылдамдықтың төмендеп кетпеуін қадағалуы керек.

Жылдамдықтың төмендеуі машықтанудың осы түрін тоқтауға сигнал болып табылады.

Жылдамдық жаттығуларының пішімі, орындалу жағдайы, әр-түрлі бұлшық ет топтарын іске қасу деңгейін аралыстырып отыру пайдалы. Қозғалыс жылдамдығының өсуі тек қозғалыс жылдамдығының ең жоғарғы санына байланысты емес, ең жоғарғы күш көмегіне де байланысты. Бұл жағдайда біз сериямен біраз созылу жаттығуларының қайталаумен орындалатын жылдамдықты – күштік дайындықты айтамыз. Әсіресе әр-түрлі секіру, лақтыру және ұруды қажет ететін қозғалыстар өте пайдалы.

Төзімділік деп адамның белсенді қызметтен, әр-әрекеттен кейін еңбекке қабілетінің уақытша төмендеуіне және шаршауына қарама-қарсы тұра алатын қабілетін айтамыз.

Адамның төзімділікті қажет ететін жаттығуларды функционалдық мүмкіндіктері қозғалысты дұрыс орындай білу іскерлігі мен аэробты жағдайларда ұзақ бұлшық еттермен жұмыс істей білу қабілеттерімен анықталады.

Аэробты мүмкіндіктерді жетілдіруге әсер ететін құралдарға жылдам жүру, жүгіру, жүзу, есу, шаңғымен қозғалу және т.б. шамаға сай күшті /ең жоғарғысы 70-80%/ қажет ететін, олардың кейінгі пульс жылдамдығы минутына 140 тан-170 рет соғатын, қайталана орындалатын жаттығулар жатады. Жеке ауыртпалықтардың ұзақтығы 1.5-3,0 мин. аспай, төмендегі ауырлыққа дейінгі тамыр соғысының жылдамдығы минутына 130-рет соғудан аспауы керек.

Аэробты мүмкіндіктерді күшейту үшін дұрыс тыныс алу техникасын меңгеру керек. Шамалы дене шынықтыру ауыртпалығы жағдайында тыныс терең және тез, мұрыннан шыққаны дұрыс. Ал, жылдам жасалған жұмыста ауызбен терең және жиі тыныс алу дұрыс болады.

Төзімділікті дамытудың бастапқы кезеңдерінде бірқалыпты және үздіксіз жаттығуларды жасау әдісін қолданған дұрыс.

Икемділік - адамның қимылды үлкен амплитудада орындауға қабілетілігін қамтамасыз ететін дене шынықтыру қасиеті. Икемділікті дамытуға көп мөлшерде қайталауды қажет ететін сериялы жаттығулар жатады. Оның қатарына бұлшық етті тарту, созу жаттығуларын жатқызуға болады. Әр-түрлі серияларды орындау кезінде дене бөліктерінің өзара орналасуын бірнеше рет өзгерту пайдалы.

Мысалы, түзу аяққа еңкею жаттығуын, өкшені бірге қойып, иық деңгейінде қойып жасауға, т.б. болады. Барлық жағдайда созылу бұлшық еттің әртүрлі жерлеріне түсіп, машықтану нәтижесі жоғарғы деңгейіне жетеді.

Кез-келген дене шынықтыруға машықтану әртүрлі формада ұйымдастырылса да, машықтану сабақтары ең әмбебап әрі әсерлі форма болып қалмақ. Осындай сабақ 3 бөліктен тұрады: дайындық, негізгі және қорытынды.

Сабақтың дайындық бөлігіндегі негізгісі - бой жазу, яғни организмді негізгі дене шынықтыру ауыртпалығын дайындау. Бой жазуға тыныш және бірқалыпты жүру, жай жүгіру, дене қалпы мен бағытын өзгертіп жүгіру, бұлшық еттерді созуға арналған гимнастикалық жаттығулар, жеңіл снарядтар, заттар және көмекші құралдармен жасалатын жаттығулар жатады. Бой жазу мақсаты – организмді біртіндеп шынығуға дағдыландыру. Онда барлық бұлшық ет топтарын жұмысқа кірістіру және сабақтың негізгі бөлігінде қолданылуы керек жаттығулардың бөліктерін қамту болады. Бой жазу 20-25 минутқа созылады.

Егер сабақтың негізгі бөлігінде әртүрлі машықтану жұмыстары өткізілетін болса, онда үйлестіру қабілеттерін қажет ететін жаттығулардан бастаған жөн. Одан кейін жаттығулар ден шынықтыру қасиеттерді дамытуға бағыттталып, мына ретте өтуі керек: жылдамдықты, күшті, жылдамдықты-күштік, төзімділікті артыруға арналған. Сабақтың негізгі бөлігі 50-60 минутқа созылады.

Сабақтың қорытынды бөлігінде организмді біртіндеп қалыпты жағдайға келтіріп, оның функционалдық белсенділігін төмендету керек. Міндетті түрде 2-3 мин. жеңіл жүгіру мен жай жүру кезінде таныстық және босаңсытуға арналған жаттығуларды қамтитын "тоқтаусыз" деп аталатын әдісті қолдану керек. Сабақтың бұл бөлігі 7-10 мин. созылады.

Алғашқы жылы белсенді дене-шынықтыру сабақтары аптасына 3 реттен аспауы керек. Сабақты өткізу орны қолда бар мүмкіндіктерге байланысты таңдап алынады, егер ол

ашық ауада, бая бақта, сулы жерлердің, егер ол ашық ауада, сая бақта, сулы жерлердің жағасында өтсе жақсы болар еді.

Дене шынықтыру машықтандыруды ұйымдастырудың маңызды элементі өзін-өзі бақылау болып табылады. Өз хал-жағдайының көрсеткіштерін ұқыптап тіркеп отырған дұрыс. Бұлшық еттер ауырған жағдайда ауырлықты төмендету керек немесе массаж бен моншаны пайдаланған жөн. Қайта қалпына келтіру кезінде тамыр соғысын ауыртпалыққа дейін және кейін бақылап отыру керек әрине, әр жаттығудан кейін тамыр соғысы өлшеу керек деген сөз емес, бірақ әсіресе машықтанудың алғашқы кезеңдерінде сабақтарда белгілі бір бақылаулық өлшеулер жасап тұру керек. Кейін оны өлшеуді қысқартуға болады.

3.11. Тәжірибелік жұмыстарды орындау бойынша нұсқаулық пен әдістемелік ұсыным

Қазақстан Республикасы органдарының және құрамының дене дайындығы деңгейіне қойылатын жоғарғы талаптарды орындау, оқыту - жаттығу үрдісінің сапасына тікелей байланысты. Оның әсерлілігін қамтамасыз ететін шешулі шарттарының бірі профессорлық-оқытушылық құрамының әдістемелік даярлығы, оқыту әдісінің негізгі жағдайын білуі болып табылады.

Дене дайындығы және қоян-қолтық ұрысқа үйрету мамандарын кәсіптік даярлаудың басқа да бөлімдері сияқты органикалық бірлікте жүргізілетін, оқыту мен тәрбиелеудегі бір үрдісті құрайды.

Оқыту оқытушының дене дайындығын қабілетті дамыту және жетілдіру мақсатында оқытылған білімді, біліктілікті және дағдыны игеруді дәйекті беруінен тұрады.

Тәрбиелеу негізіне оқытушының курсанттарға белгілі-бір ізгілікті-психологиялық қасиеттерін енгізу мақсатында курсанттардың психикасына мақсатты және жүйелі әсер ету жатады.

Дене шынықтыру жаттығуларға үйрету оқытудың жалпы заңдылықтарын бейнелетін: саналылық, белсенділік, көрнекілік, жүйелілік, біртіндеу, шамаға сай және мықтылық сияқты әдістемелік қағидаларға байланысты жүзеге асады. Барлық көрсетілген оқу әдістемелік принциптер бір-бірімен тығыз байланысты.

Саналылық қағидасы- курсанттар жаттығуларды қабылдап, оны игеруге саналы түрде ат салысуын талап етеді. Дене шынықтыру жаттығуларын үйретуді жүзеге асыру келесі шарттарға байланысты: онымен айналысушылар өз қызметтерінде қызмет сапасын көтеру үшін дене дайындығының маңызын түсінуі керек, міндеттерін нақты қоя отырып игерілуге қажетті жаттығулардың мәнін, организмге әсерін түсінулері керек.

Белсенділік қағидасы - курсанттардың оқу үрдісінде белсенді және мақсатты түрде ат салысуын білдіреді. Белсенділікке жетуге келесі шарттар әсер етеді: оқыту үрдісінің нақтылығы, жарыспалы әдісті қолдану, оқу материалдарын игеру деңгейін бағалау, мадақтау, жаттығуларды өзбетімен орындау.

Көрнекілік қағидасы - курсанттардың жаттығу туралы нақты және анық түсініктерін қалыптастыру болып табылады. Оны оқыту барысында мынадай шарттарды сақтау талап етіледі: игерілетін жаттығуларды түсіндірумен бірге үлгі ретінде көрсету, оқу бағдарламаларын, кино, бейнефильмдер, плакаттар, кестелер және басқа көрнекі құралдарды пайдалану.

Жүйелілік қағидасы - орындалар жаттығулар өткен жаттығуларды жинақтаушы болып, ал кейін жасалатындары осыны бекітіп, дамытуын қажет ететін сияқты, оқу материалдарын өткенде бірізді және жиі өткізу, жүйелі - қатаң болуды көрсетеді.

Біртіндеу және шамаға сай қағидалары оқу материалдарын біртіндеп күрделендіру мен оның курсанттар үшін шамаларына сай болуын қарастырады. Оқыту кезінде оның жүзеге асуы келесі шарттарға байланысты: оңай және жай жаттығулардан қиынырақ және күрделі жаттығуларға көшер кезіндегі бірізділік, дене дайындығы ауыртпалықтарды біртіндеп жоғарылату.

Мықтылық қағидасы оқытуды қалыптасқан қимылдық дағдыларды мықты бекітуді, ұзақ уақыт ішінде дене дайындығы және арнайы қасиеттерді жоғарғы деңгейді сақтауды қамтамасыз ететін қойылымды білдіреді. Осы қағиданы жүзеге асыру үшін келесі шарттар орындалуы тиіс: дене дайындығы жаттығуларды әртүрлі сәйкестікте және әртүрлі даярлықта бірнеше рет қайталау, қол жеткен нәтижелерді тексеру және бағалау.

Оқыту әдістері

Оқытудың әдістері деген сөздің астарында оқытушының курсанттарға білім беру, қимылдық дағдыларын қалыптастыру, олардың дене дайындығы және арнайы қасиеттерін дамытуға қолданатын тәсілдері мен жолдары деген сөз жатыр. Барлық әдістер оқытудың барлық кезеңдерінде өзара байланысты қолданылады. Әдістерді таңдау және қолдану оқу материалдарының мақсатына, міндетіне, оқытушының практикалық дайындығына, оның педагогикалық және әдіскерлік шеберлігіне байланысты.

Сөздік әдістері курсанттарға әсер ету кезі ретіндегі сөзді қолдануға негізделіп, мына түрлерді қамтиды: түсіндіру, әңгіме, әңгімелесу т.б.

Түсіндіру оқытушының сабақ міндетін, яғни игерілетін жаттығулардың мәні, әдістері мен ісәрекеті, оларды орындау техникасы дәйекті түсіндіруден тұрады. Түсіндіруді орындалатын жаттығулардың ең негізгі маңызды элементтерін түсіндіру, дәлелдеу кезінде қолдану қажет.

Әңгіме - материалдарды хабарлау /сипаттау/ жолымен дәйекті мазмұндау.

Әңгімелесу - жаңа материалды мазмұндау кезінде, өткенді қайталау, бекіту, оқушының білімін тексеру кезінде қолданылады. Ол сабақты талдау және қорытындылау, жарысу және т.б. оқыту нышандарында қолданылады. Дене дайындығы жаттығуларды оқыту үрдісінде басқа да сөздік әдістер: бұйрық, нұсқау, ескерту, ілеспе түсіндірулер және т.б. түсіндіріледі.

Оқытудың көрнекілік әдісі жаттығуларды көрсету, кино және бейнефильм, кинограммалар, фото суреттер, палакаттар, суреттер, кестелер және т.б. тыңдаушылардың образдық түсініктерін тудыратын көрнекіліктерді пайдаланудан тұрады. Дене дайындығы жаттығулар үрдісінде көбіне жаттығуларды көрсету қолданылады. Оқытушы кез-келген жаттығуды дұрыс және анық көрсетуі тиіс, өткені тыңдаушылар оны үлгі етіп, сол сияқты орындауға тырысады. Жаттығуды орындау кезінде оқытушылар мен курсанттардың орын таңдауы үлкен маңызға ие. Жаттығу нышанына сай оқытушы оны қырын қарап немесе тура қарап көрсетуі керек. Қажетіне қарай, "айна" әдісі қолданылады.

Практикалық әдістер ПМ қызметкерлерінің дене дайындығы және арнайы қасиеттерін жетілдіруде және дамытуда, қимылдық дағдыларды қалыптастыруда шешуші рөл атқарады. Дене дайындығы жаттығуларды үйретуде әртүрлі әдістемелік тәсілдер қолданылады: жаттығуларды оқытушы бұйрығымен орындау талабы, жаттығуларды өз бетімен орындау, бағалау және мадақтау, көмек және сақтандыру, ойын, эстафета, жарысу элементтерін қолдану, қорыту немесе жинақтау не даярлау жаттығулары және т.б.

Оқытудың дәйектілігі:

Дене дайындығы жаттығуларды мына ретте үйретеді таныстыру, жаттату, машықтандыру /жетілдіру/ жаттығулармен таныстыру - курсанттарға көрсету, айғақтау, түсіндіру барысында жаттығу жайлы дұрыс ұғым және анық түсінік қалыптастыратын оқытудың алғашқы сатысы.

Ол үшін: жаттығуды атау, үлгі ретінде көрсету, егер қажет болса қимылдық жасалу техникасын түсіндіріп, бөліктерге бөліп тағы бір ретінде көрсету керек.

Жаттату курсанттарда жаңа қимылдық дағдыларды қалыптастыру мақсатында жүргізіледі. Курсанттардың дайындығы мен жаттығудың күрделілігіне байланысты әртүрлі тәсілдер қолданылады: бүтіндей, егер жаттығу күрделі болмай оны түгелдей орындау орындаушылардың қолы жететіндей болса немесе оны орындау әдістерін элементтерге бөлуге болмайтын болса; бөліктерге бөліп, егер жаттығу күрделі, ал құрылымы бөліктерге бөлуге мүмкін болса. Бөліктерге бөліп орындауды игергеннен кейін жаттығуларды бүтіндей /біріктіріп/, қажет болса, жинақтау немесе дайындық жаттығулармен бірге орындайды.

Жаттығуларды орындау кезіндегі машықтандыру жатталған жаттығуларды бірнеше рет, жүйелі қайталау, оны орындаудың жағдайын біртіндеп күрделендіру және дене дайындығы ауыртпалықты күшейтуден тұрады. Курсанттардың белсенділігі мен қызығушылығын арттыру үшін және жоғарғы нәтижеге жету үшін машықтандыру барысында жылдамдық пен анықтыққа, қайталау мен орындау сапасына арналған жеке жаттығуларды орындау түріндегі жарыстарды жиі өткізіп тұру керек.

Ескерту мен қатені түзеу оқыту кезінде, әсіресе бастапқы кезде қателердің болуы мүмкін. Көбіне үйреншілердің қателері оқыту әдістемесінің аяқталмауы нәтижесінен болады. Сондай-ақ, қателердің себесі:

- орындаушының жаттығуларды орындау техникасын дұрыс түсінбеу;
- оқытушының анық көрсетпеуі немесе оқушының сабаққа зейінсіздігі;
- дене дайындығы қасиеттердің дамуының төменгі деңгейі;
- материалдық қажеттіліктердің қанағаттандырылмауы;

- оқыту кезіндегі қателерді алдын-алудың негізгі шарттары;
- жаттығуды алғашқы үйрету кезінде мұқият жаттау;
- шамаға шақ, үйренушілердің дене дайындығы деңгейіне сәйкес келетін жаттығуларды тандап алу;

- жаттығуды, тәсіл мен қимылды анық көрсету және түсіндіру;

- дайындық жаттығуларын қолдану;

- дене дайындығына ауырпалықты мөлшерлеп беру;

- сабақ өткізетін орынды, керек-жарак, құрылдарды мұқият даярлау;

Қатені дәйекті түзету: басында барлық орындаушыларға жалпы, кейіннен жекеше түзетулер жасау.

Көмек пен сақтандыруды қолдану. Оқыту барысында орындаушыларға көмек көрсету және сақтандыру қажеттігі туады. Көмек орындаушы жаттығуларды өз бетімен орындай алмаған жағдайда көрсетіледі.

Дұрыс сақтандыру жарақат алу және сәтсіз оқиғалардың алдын-алу үшін үлкен маңызға ие. Оқытудың барлық кезеңдерінде сақтандыру міндетті. Ол нәтижелі болуы үшін оқытушы жаттығулардың ерекшеліктерін білуі керек, оларды орындау кезінде зейін қоя бақылап, орынды дұрыс тандап, үйренушіні кез-келген уақытта сақтандыра алуға даяр болуы керек.

Курсанттарды сақтандыруға үлкен мән беріп, оларға сақтандыру әдістерін дұрыс қолдана білуге үйрету керек.

Дене дайындығы жаттығуын оқыту кезіндегі тығыздық дене шынықтыру жаттығуларын орындатуды үйретуге кеткен, жалпы оқытуға кеткен уақыт қатынасымен анықталады.

Сабақтың тығыздығын біртіндеп көтеру мына жағдайларда қол жеткізіледі:

- жаттығуларды үздіксіз орындаудың уақытын ұлғайту;

- қайта сапқа тұру, әртүрлі қозғалыстарда кететін уақытты қысқарту;

- түсіндірудің қысқалығы және анықтығы;

- жаттығуды орындаушылардың барлығы бір уақытта немесе жүйелі орындауы;

- бірнеше орындаушылардың жаттығуларды бір уақытта орындауы.

Дене дайындығы ауыртпалық орындаушылардың функциялық жағдайына дене шынықтыру жаттығулардың әсерінің көлеміне байланысты анықтайды. Ол үлкен, орташа, азғантай болып келетін мөлшері мен үндемелігімен көрінеді. Дене дайындығы ауыртпалық белгілерін өзгерту жолы мен оны орындаудың үндемелігі арқылы реттеледі.

Оқыту үрдісінде ауыртпалық курсанттардың денсаулық жағдайы және машықтану деңгейіне сәкес келіп, оның күрделенуі жүзеге асуы керек. Ең жоғарғы ауыртпалық көбіне оқытудың қорытынды кезеңінде, яғни машықтану және жарыс үрдісінде қолданылады.

ПМ қызметкерлерінің дене дайындығының негізгі нышаны оқу сабақтары болып табылады және осы үрдісте келесі міндеттер шешіледі:

- техникалық тәсілдер мен қимылдарды үйрету;

- арнайы дене дайындығы қасиеттерін дамыту;

- курсанттардың денсаулығын нығайту және шынықтыру.

Дене дайындығының алғашқы кезеңдеріндегі сабақтарында курсанттардың дене дайындығы қасиеттері мен дағдыларының дамуын көрсететін көрсеткіштерінің іздену деңгейі тексеріледі. Алдын ала жасалған мұндай бақылау педагогикалық үрдісті жоспарлау мен ұйымдастырудың сүйену кезеңі болып табылады. Қолда бар мәліметтерге сүйене отырып жоспарлау құжаттары жасалады, жеке тапсырмалар белгіленеді, ауыртпалық мөлшері анықталады және т.б. жұмыстар атқарылады. Кейіннен жүйелі тексерулер мен сабақ кезіндегі дайындықты бағалау қойылған міндеттерді шешудің қаншалықты нәтижелі болғанын анықтайтын хабар беріп, керек жағдайда дайындықтың мазмұны мен әдістемесіне сәйкес түзетулер енгізуге жағдай жасайды.

Дене дайындығы сабақтары практикалық бөлімдерге бөлінеді.

Практикалық бөлім:

- практикалық сабақтар;
- спорттық жетілдіру тобындағы сабақтар;
- жарыстар.

Сабақты өткізуге дайындық

Сабақты өткізуге даярлық мынадай жолдармен жүзеге асады:

- оқытушының өзінің жеке дайындығы;
- курсанттардың өзін-өзі дайындауы;
- осы сабақтарды өткізуге арналған оқу орнының даярлығы;
- сабаққа оқу-материалдық қажеттіліктерді дайындау.

Тақырыбы мен қажеттілігіне қарай, сабаққа дайындалу кезінде оқытушы келесі негізгі жұмыс түрлерін жүргізуі керек:

- оқу кестесінде көрсетілген сабақ мазмұнын мұқият анықтау;
- сабақты өткізудің әдісі мен ұйымдастыруын анықтау;
- тақырып мазмұнын баяндайтын жарғы, өсиет, газет пен журналдан мақалалар және

т.б. әдеби деректерді таңдап алу;

- жалпы тақырып бойынша немесе нақты бір тақырып бойынша сұрақтарды курсанттарға оқыту әдістері баяндалған оқулықтарды оқу.

Таңдап алынған материалды зерттеу барысында, оқу материалын жылдамырақ және тереңірек меңгерту үшін, оқытушы қажетті көшірмелер жасайды, сабақты өткізудің алдынала кестесін жасайды, дәйектілігін сақтай отырып негізгі сұрақтарды анықтайды, мысалдарды теріп алады, оқытудың көрнекі құралдары мен техникалық құралдарын даярлайды.

Сабаққа даярлану кезінде оқытушы курсанттардың дайындық деңгейін, өзінің және басқа оқытушылардың іс-тәжірибесін, алдында өткізілген сабақтар тәжірибесін, сабақты өткізуге кіші басшылармен мен көмекшілердің даярлығын, сабаққа қажетті құрал жабдықтар, олардың іске жарамдылығын, қолданудың ережесі мен тәртібін өзі тексеруі сияқты жұмыстарды ескеруге міндетті. Сабақты үлгілі көрсетуге дайындық мақсатында тәсілдер мен қимылдарды, курсанттармен орындауға қажетті, тапсыратын нормативтерді орындауға өзі машықтануы керек.

Сабақ жоспарының құрылымы:

- Сабақтың оқыту-тәрбиелік мақсаттары;
- курсанттардың сабақтарда өтеуге қажетті біліктері мен дағдыларының тізімі;
- курсанттарға өз бетімен орындауға берілетін оқу тапсырмаларының тізімі мен оларды спорт залда, полигонда өткізілетін практикалық сабақтарда орындау тәсілдері;
- курсанттарға игерілуге берілетін сабақтың әдістемелік мақсаттарының көрсетілген сұрақтары және оны шешудің тиімдірек әдістері мен тәсілдері;
- жұмыс түрлеріне қарай уақытты бөлу.

Дене дайындығы мен қоян-қолтық ұрыс сабақтарының кез-келгенінің барысын үш бөлікке бөлуге болады: кіріспе-дайындық, негізгі және қорытынды.

Сабақтың 20% оқу уақыты кететін кіріспе – дайындық бөлігінде жеке құрамның қатысуы, экипировка, макет, пышақ, куртка және басқа заттардың болуы тексеріледі. Сабақтың тақырыбы, мақсаты, оқу сұрақтары, сондай-ақ өтеу, яғни оқу орындары көрсетіледі, қай бөлімшелер қайда жұмыс жасайды, оқу орындарның ауысуының реті жарияланады, материалдық қажеттілік заттары қолдануға даярланады, сабақтың негізгі бөлігіне тыңдаушылар организмін даярлау үшін және жарақат болдырмау мақсатында дене қыздыру жаттығулары өткізіледі.

Оқу уақытының 70-75% кететін сабақтың негізгі бөлігінде курсантарымен жаңа сұрақтар қарастырылады немесе бұрынғы алынған білім, іскерлік, дағдылар жетілдіріледі. Сабақтың негізгі бөлігі өткен материалды қысқаша қайталау немесе өткен сабақтарда берілген тапсырмаларды тексеруден басталады. Өткен материалды қайталау сұрақтары, мүмкіндігінше, қайталаудан логикалық түрде жана материалға көшу түрінде құрылып, сабақ

жоспарына жазылуы керек. Сұрақ қоюдың орнына оқытушы практикалық іскерлік пен дағдыны тексеруіне болады.

Кез-келген сабақта оқытудың бірнеше әдістері кейде бөлек, кейде кешенді түрде қолданылады. Оқытудың негізгі әдістері көрсету, түсіндіру және жаттығу /машықтандыру/ болып табылады.

Көрсету мінсіз, үлгілі болуы керек. Анық, дұрыс және әдемі көрсетілген қимыл тыңдаушыларға қатты әсер етіп, оны сол қалпы орындауға тіліктері туады, естерінде көп уақытқа сақталады.

Өңгімелесу мен түсіндіру қабылдауға күрделіректеу келетін қимылдың сырын ашуға мүмкіндік беріп, қысқа және ұғынықты болуы керек.

Олар курсанттарды не көрсетіледі, жалпылай бөлікке бөліп тәсілді дұрыс орындау үшін неге көңіл бөлу керектігіне бағыттайды. Нәтижесінде нені үйрену керектігі анық болады.

Қоян-қолтық ұрыс тәсілдерін орындау жаттығулары /машықтандыру/, дене дайындығы жаттығулары оқытушы мен оның көмекшісінің басқаруы мен бақылауымен ұйымдастырылып, толық меңгергенге дейін орындалады.

Бірнеше курсанттарда кеткен қателерге оқытушы барлық курсанттардың назарын аударады, ал жекелей кеткен қателерді басқалардың көңілін аудармай жеке жұмыстар жүргізу арқылы түзетеді.

Дене дайындығы және қоян-қолтық ұрыс сабағының 2-3% оқу уақыты кететін қорытынды бөліміндегі көрсеткіштерін төмендету мен тыныс алуды тыныштандыру өткізіледі. Талдау кезінде оқу сұрақтарының өтуі, жаттығу және нормативтерінің орындау нәтижесі, жақсы атсалысқан бөлімшелер мен курсанттар атап өтіледі, оқыту кезіндегі қимылдарда жиі кеткен қателер көрсетіліп, оны жою жолдары көрсетіледі.

Сабақты талдау - курсанттардың білімін, іскерлігі мен дағдыларын әрі қарай жетілдіруді мақсат ететін оқытушының нақты қорытындысы.

Сабақтың оқыту уақытын кіріспе - дайындық, негізгі және қорытынды бөлім етіп бөлгенде бөлімшенің сабақ өткізетін ауданға қозғалысы мен одан оралуға кететін уақытты да ескеру керек.

3.12. Өзіндік бақылауға арналған тест тапсырмалары

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ИМ ҚАРАҒАНДЫ АКАДЕМИЯСЫНЫҢ
КУРСАНТТАРЫНА АРНАЛҒАН ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ БОЙЫНША БАҚЫЛАУ
НОРМАТИВТЕРІ**

ҰЛДАР

№	Сынақтардың түрлері	Бірл. өлше м	Баға	Оқу кезеңі				
				I курс	II курс	III курс	IV курс	
I. Күш дайындығы дәрежесінің бағасы								
1	Темір аспаға тартылу немесе	неше рет	үздік жақсы қанағ.	13 11 9	14 12 10	15 13 11	16 14 12	
2	Кешенді күш жаттығулары	неше рет	үздік жақсы қанағ.	4 3 2	5 4 3	6 5 4	7 6 5	
3	Қырлы бөренелерде қолмен тіреніп қолды бұғу және жазу	неше рет	үздік жақсы қанағ.	16 14 12	17 15 13	18 16 14	19 17 15	
II. Жылдамдық дайындығы дәрежесінің бағасы								
1	100 м жүгіру	сек.	үздік жақсы қанағ.	13,2 13,7 14,2	13,1 13,6 14,1	13,0 13,5 14,0	12,9 13,4 13,9	
2	10x10 м алма-кезек жүгіру	сек.	үздік жақсы қанағ.	24,4 25,4 26,4	24,2 25,2 26,2	24,0 25,0 26,0	23,8 24,8 25,8	
III. Төзімділік дәрежесінің бағасы								
1	1000 м жүгіру	мин. сек.	үздік жақсы қанағ.	3.40 3.50 4.00	3.35 3.45 3.55	3.30 3.40 3.50	3.25 3.35 3.45	
2	3000 м жүгіру	мин. сек.	үздік жақсы қанағ.	12.50 13.10 13.30	12.40 13.00 13.20	12.30 12.50 13.10	12.20 12.40 13.00	
IV. Қызметтік қолданбалы жаттығулар								
2	Нысанаға 700 гр.	метр	үздік	30	33	35	37	

	граната лақтыру	-лер	жақсы	30	33	35	37	
			қанағ.	30	33	35	37	

ҚЫЗДАР

№	Сынақтардың түрлері	Бірл. өлше м	Баға	Оқу кезеңі			
				I курс	II курс	III курс	IV курс
I. Күш дайындығы дәрежесінің бағасы							
1	Кешенді күш жаттығулары	неше рет	үздік	32	34	36	38
			жақсы	28	30	32	34
			қанағ.	24	26	28	30
II. Жылдамдық дайындығы дәрежесінің бағасы							
1	100 м жүгіру	сек.	үздік	17,2	17,1	17,0	16,9
			жақсы	17,7	17,6	17,5	17,4
			қанағ.	18,2	18,1	18,0	17,9
2	6x10 м алма-кезек жүгіру	сек.	үздік	16,4	16,2	16,0	15,8
			жақсы	17,4	17,2	17,0	16,8
			қанағ.	18,4	18,2	18,0	17,8
III. Төзімділік дәрежесінің бағасы							
1	1000 м жүгіру	мин. сек.	үздік	5.00	4.55	4.50	4.45
			жақсы	5.20	5.15	5.10	5.05
			қанағ.	5.40	5.35	5.30	5.25
IV. Қызметтік-қолданбалы жаттығулар							
2	Қашықтыққа 500 гр. граната лақтыру	метр -лер	үздік	24	26	28	30
			жақсы	22	24	26	28
			қанағ.	20	22	24	26

			жақсы					
			қанағ.					

Курсанттардың жеке дене шынықтыру даярлығының бағасы оның әр тараудың біреуі бойынша үш тестіні орындауы кезінде алған бағасының қосындысынан шығады - күш, жылдамдық даярлығы деңгейін, төзімділік деңгейін бақылау

Курсанттардың жекелей дайындығын бағалау, бес тестіні жекелей тапсыруына байланысты бағамен бағалана отырып, мына көрсеткіштермен анықталады:

«өте жақсы» - егер екі бағасы «өте жақсы» болып, және бір бағасы «жақсы» болса;

«жақсы» - егер екі баға «жақсыдан» төмен болса және бір бағасы «қанағаттанарлық» болса;

«қанағаттанарлық» - егер бар баға «қанағаттанарлықтай» болса «қанағаттанарлықсыз»-барлық басқа жағдайларда;

Курсанттардың қоян-қолтық ұрысынан жекелей дайындығын бағалау оқу бағдарламасында қарастырылған қоян-қолтық ұрысының әр түрлі әдіс-әрекетін көрсетуін бағалап, осы бағаларға сүйене отырып анықталады.

Қоян-қолтық ұрысы әдістерін орындау төмендегідей бағаланады:

Жауынгерлік күрес тәсілдері бойынша қызметкердің жеке даярлығын бағасы ол 5 тәсілді жасауы бойынша алған бағасының қосындысынан шығады және мынадай болып анықталады:

- 1) «өте жақсы» – егер бес тәсілді орындаса;
- 2) «жақсы» – егер төрт тәсілді орындаса;
- 3) «қанағаттанарлық» – егер үш тәсілді орындаса.

Тәсілді орындау былай бағаланады:

1) «орындалды» - егер тәсіл сипаттамаға сәйкес, шапшаң сенімді орындалса және аяғына дейін жеткізілсе;

2) «орындалмады» - егер тәсіл сипаттамаға сәйкес жасалмаса, баяу жасалып және аяғына дейін жеткізілмесе.

«өте жақсы» - егер әдіс іс-әрекет ережеге сай сенімді, бірге, жылдам орындалса;

«жақсы» - егер әдіс іс-әрекет ережеге сай бірге орындалып, бірақ баяу немесе бір қате жіберілсе;

«қанағаттанарлық» - егер әдіс іс-әрекет құрамын бұзып, баяу немесе екі қате жіберілсе;

Курсанттардың қоян-қолтық ұрысынан жекелей дайындығын бағалау, жекелей әдіс іс-әрекетінің орындалуын бағалауға сүйене отырып орындалады және анықталады:

«өте жақсы» - егер үш бағасы «өте жақсы» немесе екеуі «өте жақсы» біреуі «жақсы» болса;

«жақсы» - егер үш бағасы «жақсы» немесе екі баға «жақсы» біреуі «өте жақсы» немесе «жақсыдан» төмен болмаса, біреуі «қанағаттанарлық».

«қанағаттанарлық» - егер бір баға «қанағаттанарлық» немесе екі баға «жақсыдан» төмен болмай, біреуі «жақсы» немесе екі бағасы «қанағаттанарлық».

Курсанттарға сынақ пен емтихан тапсыру қорытындысы бойынша осы сабаққа дене дайындығы және қоян-қолтық ұрысы пәндері бойынша екі баға қойылады.

Оқуды бітіретін бағамға емтихан тапсыру курсанттардың оқу бағдарламасының теориялық және тәжірибелік бөлімдерін қандай дәрежеде меңгергендігін тексеру кезінде құрылады.

Емтиханның билеттері дене дайындығы кафедрасында өңделеді, екі сұрақ енгізіледі: бірінші, теория, екінші, әр түрлі үш әдіс енгізілген, қоян-қолтық ұрысы әдістерімен және іс-әрекетін тәжірибелі түрде игеру. Емтиханды қабылдау емтихан комиссиясы арқылы жүзеге асырылады. Құрамында үш адамнан кем емес, дене дайындығы кафедрасының тәжірибелі мамандары болуы керек. Емтиханның тәжірибелік бөлімін тапсыру кезінде топты жұпқа бөлуді комиссия мүшелері анықтайды. Емтиханға дене дайындығынан және қоян-қолтық ұрысынан өткен семестрлерінде қанағаттанарлық баға алған курсанттар ғана жіберіледі.

Емтихан және сынақ тапсыру мерзімін, өткізу тәртібін жоғары оқу орындарының дене дайындығы кафедрасымен бірге келісе отырып анықтайды.

Бөлімше бағаларының өлшемдері

Баға	Бағаны алу шарттары
«өте жақсы»	Егер 90 пайызы қанағаттанарлық баға алса, онда курсанттардың жартысы және одан да көбі «өте жақсы» деген бағаны алуы.
«жақсы»	Егер 80 пайызы қанағаттанарлық баға алса, онда курсанттардың жартысы және одан да көбі «жақсы» деген бағаны алуы.
«қанағаттанарлық»	Егер қанағаттанарлық баға 70 пайыздан кем болса.

Оқу тобының бағасы топтық құрам есебі бойынша 100 пайыз есебінен қойылады. Қоян-қолтық ұрысынан және дене дайындығынан жекелей баға алмаған курсанттарға осы сабақ бойынша қанағаттанарлықсыз баға есептеледі. Оқу мекемелерінде дене дайындығынан және қоян-қолтық ұрысынан бағалау, оқу топтарының бағасына байланысты бағалана отырып, мына көрсеткіштермен анықталады:

«өте жақсы»- егер тексерілген бөліністің жартысы және одан көбі «өте жақсы»бағасын алса, ал басқа бөліністер «жақсы» бағасын алса;

«жақсы» - егер тексерілген бөліністің жартысы және одан көбі «жақсыдан» төмен баға алмаса, ал басқалары «қанағаттанарлық» баға алса;

«қанағаттанарлық»- егер тексерілген бөліністің біреуі «қанағаттанарлықсыз» баға алса.

«өте жақсы» - егер тексерілген топтардың 50 пайызы немесе 50 пайызынан көбі «өте жақсы», ал басқалары «жақсы» бағасын алса;

«жақсы» - егер тексерілген топтардың 50 пайызы «жақсыдан» төмен алмаса, ал басқалары «қанағаттанарлық»;

«қанағаттанарлық» - егер тексерілген топтың бір тобынан артық емес «қанағаттанарлықсыз» бағасын алса;

Оқу жылдары бойынша дәрістер, дене дайындығы мен спорттан ғылыми-әдістемелік негіздері бойынша әдістемелік, тәжірибелік және өзіндік сабақтар айналымы дайындалған.

Дене шынықтырудан барлық нормативтер Қазақстан Республикасы ІІМ 2013 жылғы 06 наурыздағы № 10 қбпү "Қазақстан Республикасының ішкі істер органдарында кәсіби қызметтік және дене шынықтыру даярлығын ұйымдастыру туралы " бұйрығының талаптары негізінде дайындалады.

Дене шынықтырудан бақылау нормативтері жыл басында бастапқы деңгейін сипаттайтын бақылау ретінде қабылданса, жылдың соңында өткен жылдың дене дайындығының динамикасын анықтау үшін қабылданады.

Кафедрада курсанттардың болашақ кәсіби қызметіне қажетті дене шынықтыру қасиеттерінің даму деңгейін анықтайтын өзге де тесттерді енгізу мүмкіндігі бар. Бірақ, тесттердің жалпы саны бір семестрде бестен аспауы тиіс.

Білімді бағалау тәртібі

Кредиттік технологиясы бойынша оқытындардың білімді көп балды әріптік бағалау жүйесі

Әріптік жүйесі бойынша бағасы	Баллдың сандық баламасы	Пайыздық мазмұны	Дәстүрлі жүйесі бойынша бағасы
A	4,0	95-100	Үздік
A-	3,67	90-94	
B+	3,33	85-89	
B	3,0	80-84	Жақсы
B-	2,67	75-79	
C+	2,33	70-74	
C	2,0	65-69	Қанағаттанарлық
C-	1,67	60-64	
D+	1,33	55-59	
D	1,0	50-54	Қанағаттанарлықсыз
F	0	0-49	

Емтихандар мен сынақтар

Дене шынықтыру мен қоян-қолтық ұрысынан бағаланатын сынақ әр семестрдің соңында қойылады. Емтихан 7 семестр аяқталғаннан кейін өткізіледі. Емтихан және сынақ талаптары курсанттардың назарына оқу жылының басында жеткізіледі. Жоғары оқу орындарының дене шынықтыру кафедрасы сынақ талаптарының жүйесін жеке өзі дайындай алады.

Емтихан және сынақ талаптарына мыналар кіреді:

- медициналық қаралудан өту;
- бекітілген оқу жүктемелерін орындау;
- дене шынықтырудың жалпы және кәсіби-қолданбалы тесттерін орындау;
- міндетті тесттердің тізіміне күш, жылдамдық, төзімділік деңгейін анықтайтын «дене дайындығын Президенттік тестілеудің» жаттығулары кіреді.

- теориялық және әдістемелік материалды білу;
- жарыстарға қатысудың нәтижелері.

3.13. Пән бойынша емтихан сұрақтары

КОФ IV курс курсантарына арналған қоян-қолтық ұрысынан бақылау сұрақтар 7 семестр

1. Қарусыз өзін-өзі қорғау бойынша курсанттардың білім дәрежесімен орындау қабілетін бағалау:

- қаруды қағып түсіру;
- оқ ататын қарумен қауіп төндіргенде қолданатын іс-әрекеттер;
- сырттан тінту;
- байлаудың түрлері;
- таяқтың көмегімен қылқындыру, ұру және қорғану.

2. Қолданбалы күрес түрлері бойынша курсанттардың білім дәрежесімен орындау қабілетін бағалау:

- ұстап алу және алып жүру әдістері;
- жамбас арқылы лақтырып, қолын екі аяқтың арасынан тарта шынтақ буынын ауырту;

- иықтан асыра "диірменше" лақтыру;
- қолмен иықтан ұстау арқылы арқадан асыра лақтыру;
- алдыға, артқа сүріндіру.
- табанды ішке тіреп және аяқты санға тіреп аунап барып бастан асыра лақтыру;
- иықтан асыра "диірменше" лақтыру;
- қолмен иықтан ұстау арқылы арқадан асыра лақтыру;
- алдынан қаға, артынан қаға, екі аяқтың арасынан өзіне тарта қаға лақтыру;

3. Жеке сайыс бойынша курсанттардың білім дәрежесімен орындау қабілетін бағалау:

- жұдырықпен;
- шынтақпен;
- қолдың қырымен;
- біріктірілген тізбектелген;
- соққылар - төте, қапталдап, төменнен, жоғарыдан, іштен-сыртқа.

3.14. Құрастырғандар: Асайынов Сәкен Оралұлы, полиция полковнигі, дене шынықтыру даярлығы кафедрасының бастығы; Кішкентаев Жанболат Жұмабайұлы, полиция подполковнигі, дене шынықтыру даярлығы кафедрасы бастығының орынбасары.

4. Пән бойынша жазба жұмыстарының тақырыбы және оны орындау бойынша әдістемелік ұсыным. «Дене шынықтыру» пәні бойынша жазбаша жұмыстардың тақырыбы жұмыс оқу жоспарымен қарастырылмаған.

5. Практиканың (тәжірибенің) барлық түрлерін өту бойынша әдістемелік нұсқаулық, сонымен қатар олар бойынша есеп құжаттамасының түрлері. Практиканың барлық түрлерінен өту бойынша әдістемелік нұсқаулар жұмыс оқу жоспарымен қарастырылмаған.

Пәннің оқу-әдістемелік қамтамасыз етілу картасы (ПОӘҚЕК)

«Дене мәдениеті»

№	Оқу-әдістемелік материалдардың атауы	Авторлары	Мемлекеттік тілде (атауы және шығыс мәліметтері)	Орыс тілінде (атауы және шығыс мәліметтері)	Саны	
					Кітапханада	Кафедрада
1	2	3	4		5	12
1	Оқу-теориялық басылымдар					
	Оқу құралы «Қоян-қолтық ұрыс».	<i>С.О. Асайынов. , Ж.Ж. Кішкентаев.</i> Қоян-қолтық ұрыс: Оқу құралы. — Қарағанды: Қазақстан Республикасы ПМ Б.Бейсенов атындағы Қарағанды академиясы, 2013. — 145 б	-	1	40	4
	Оқу құралы «Күрестің әскери тәсілдері».	<i>С.О. Асайынов. , Ж.Ж. Кішкентаев.</i> Күрестің әскери тәсілдері: Оқу құралы. — Қарағанды: Қазақстан	1	1	40	4

		Республикасы ІІМ Б.Бейсенов атындағы Қарағанды академиясы, 2013. — 150 б.				
2	Оқу-тәжірибелік басылым					
	Дене мәдениеті және қоян-қолтық ұрыс бойынша орысша-қазақша терминологиялық сөздік.	С.О. Асайынов., Ж.Ж. Кішкентаев., Б.Т. Культаев., С.Е. Бәкіров. Қарағанды: Қазақстан Республикасы ІІМ Б.Бейсенов атындағы Қарағанды академиясы, 2011. — 70 б	1	1	15	10
3	Оқу-әдістемелік басылым					
	ІІО дене дайындығы және қоян-қолтық ұрыс бойынша сабақтар өткізудің әдістемелік ұсынымы.	С.Е. Бәкіров., Б.Т. Культаев., Н.А. Цой., Р.К. Төлебаев. Қазақстан Республикасы ІІМ Б.Бейсенов атындағы Қарағанды академиясы, 2011.	1	1	15	10

		— 20 б.				
	Оқу-әдістемелік құрал. «ПО қызметкерлерінің қол кісендерін қолдану және құқық бұзушыға сырттай қарау өткізу тәртібі».	С.О. Асайынов.; Ж.Ж. Кішкентаев. Қазақстан Республикасы ПМ Б.Бейсенов атындағы Қарағанды академиясы, 2011. —37 б.	1	1	15	10
	Оқу-әдістемелік құрал. «Қарусыз өзін-өзі қорғау».	С.Е. Бәкіров.; Р.К. Төлебаев. Қазақстан Республикасы ПМ Б.Бейсенов атындағы Қарағанды академиясы, 2014. —68 б	1	1	40	10
	Оқу-әдістемелік құрал. «Әскери жекпе-жек».	Б.Т. Культаев.; Д.Х. Хасенов. Қазақстан Республикасы ПМ Б.Бейсенов атындағы Қарағанды академиясы, 2014. —54 б	1	1	40	10
	Оқу-әдістемелік құрал. «Күрестің қолданбалы түрлері».	Ж.Ж. Кішкентаев.; Б.Б. Тұрғанбаев. Қазақстан	1	1	40	10

		Республикасы ІІМ Б.Бейсенов атындағы Қарағанды академиясы, 2014. —58 б.				
4	Оқу-әдістемелік кешен					
	«Дене мәдениеті» пәнінің оқу-әдістемелік кешені	С.О. Асайынов., Ж.Ж. Кішкентаев. Қазақстан Республикасы ІІМ Б.Бейсенов атындағы Қарағанды академиясы, 2014. — 100 б.	1	1	-	1