

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ІІМ БӘРІМБЕК БЕЙСЕНОВ атындағы
ҚАРАҒАНДЫ АКАДЕМИЯСЫ

БЕКІТЕМІН

Қазақстан Республикасы
Ішкі істер министрлігі
Б.Бейсенов атындағы
Қарағанды Академиясы
бастығының оқу ісі жөніндегі
орынбасары,
полиция полковнигі
_____ М.А. ҚЫЗЫЛОВ

2012 жылғы « » _____

Денешынықтыру даярлығы кафедрасы

**Пәннің оқу-әдістемелік кешені
(ПОӘК)**

Бакалавриат

Пән: «Дене мәдениеті»

Мамандық «050303 құқық қорғау қызметі»

Күндізгі оқыту нысаны

Автор: С.О. Асайынов денешынықтыру даярлығы кафедрасының бастығы; Ж.Ж. Кішкентаев денешынықтыру даярлығы кафедрасының аға оқытушысы.

Пәннің оқу-әдістемелік кешені Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің 2002 жылғы 10 шілдедегі № 541 бұйрығымен бекітілген және қолданысқа енгізілген «Дене мәдениеті» бойынша Типтік оқу бағдарламасының талаптары негізінде Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің 2005 жылғы 23 желтоқсандағы бұйрығымен бекітілген және қолданысқа енгізілген «050303 – құқық қорғау қызметі» мамандығы бойынша 3.08.281-2006 Қазақстан Республикасы МЖМБС /Бакалавриат/ сәйкес жасалған.

Пәннің оқу-әдістемелік кешені денешынықтыру даярлығы кафедра мәжілісінде талқыланды 2012 жылғы 13 маусым, № 20 хаттама

Пәннің оқу-әдістемелік кешені Академияның Әдістемелік кеңес мәжілісінде мақұлданды. 2012 ж. «_____» маусым № 10 хаттама

*Денешынықтыру даярлығы кафедрасының бастығы
полиция полковнигі*

С.О. Асайынов

Мазмұны

№	Құжаттар тізімі	Ескерту
1.	Пәнінің типтік оқу бағдарламасы	
2.	Пәнінің жұмыс оқу бағдарламасы	
3.	Пән бойынша тапсырмалар тапсыру және орындау кестесі	
4.	Пәннің оқу-әдістемелік қамтамасыз етілуі картасы	Жұмыстық оқу бағдарламасында бар
5.	Аудиториялық сабақтарды өткізудің тақырыптық жоспарлары	
6.	Дәріс, семинар және тәжірибелік сабақтардың жоспарлары	
7.	Пәнді оқытудың әдістемелік нұсқаулығы	
8.	Білім алушылардың оқу жетістігін бағалау және бақылау бойынша материалдар	Жұмыстық оқу бағдарламасында бар
9.	Оқу сабақтарын бағдарламалық және мультимедиялық қамтамасыз етілуі	Жұмыстық оқу бағдарламасында бар
10.	Арнаулы аудиториялар мен оқу-әдістемелік кабинеттер тізімі	Жұмыстық оқу бағдарламасында бар
11.	Әдістемелік талдаулар	Жеке бумада бар
12.	Дәріс кешені (дәріс тезистері, көрнекі және үлестірме материалдар, ұсынылатын әдебиеттер тізімі)	Жеке бумада бар

ТИПТІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ
Жоғары кәсіптік білім

Дене тәрбиесі (валеологиямен қоса)

Барлық мамандықтар мен дайындау бағыттарына арналған

(450 сағат)

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі

Астана
2002

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

Мазмұны

- 1 Кіріспе
- 2 Пәндер мазмұны (дене шынықтыру)
- 3 Оқу бағдарламасының негізгі тарауларын оқу сағаттарына бөлу
- 4 Теориялық тарау
- 5 Практикалық тарау
- 6 Әдістемелік білім, іскерліктер мен дағдылар. Өзін-өзі бақылау және қалпына келтіру әдістері
- 7 Таңдап алынған спорт түрін жетілдіру
- 8 Сынақ және сынақ талаптары

А Қосымшасы. Үлгілік және міндетті бақылау нормативтерінің тізбек.

Б Қосымшасы. Ұсынылатын әдебиеттер

Түсініктеме

- пәнді оқытудың мақсаты мен міндеттері, оның мамандарды дайындаудағы ролі мен маңызы;
- осы пәнді оқытудың алғы шарты болып табылатын пәндер тізбесі
- қосалқы пәндер тізбесі және оның берілген пәндермен өзара байланысы
- мемлекеттік жалпыға міндетті жоғары кәсіптік білім стандартына сай пәндер мазмұнының негізін құрайтын білім, іскерлік пен дағдылар және басқа мәліметтер минимумы

«Дене шынықтыру пәнінің **мақсаты** білімдер жүйесін меңгерту, дене қабілетін жетілдіру мен денсаулығын нығайта түсуді қамтамасыз ететін практикалық біліктіліктер мен дағдыларға, жоғары кәсіби шығармашылықты белсенділікке дайындау болып табылады. **Дене тәрбиесімен айналысу білімдік, тәрбиелік және сауықтыру міндеттерін шешуді қарастырады:**

дене тәрбиесіне себепті (мотивациялық) - бағалы көзқарасты қалыптастыру, дене жаттығуларымен және спортпен жүйелі айналысу қажеттілігін тәрбиелеу;
салауатты өмір салты мен өз денсаулығын нығайтудың басты бағытын саналы түрде қалыптастыру;

студенттердің дене тәрбиесі саласындағы білімін көтеру, өзін-өзі бақылау, қауіпсіздік ережелері, дене дайындығын басқаруды, белсенді демалысты дербес ұйымдастыру бойынша білімдерді, іскерліктер мен дағдыларды меңгеру;

емделу және аурудың алдын алу үшін дене тәрбиесі құралдарын толық мәнінде пайдалану;

«дене даярлығының Президенттік сынамаларын орындауға даярлау;

дене даярлығын, жұмыс қабілеттілігін, кәсіби елеулі маңызды дене және психомоторлы қабілеттерді дамытуды көздейтін кәсіби-қолданбалы дене даярлығы;

студенттерді белсенді дене шынықтыру-спорттық жұмыстарға тарту;

студент-спортшылардың спорттық шеберлігін жетілдіру.

Аралас пәндер тізімі

Дене тәрбиесі оқу пәні есебінде биология, анатомия, адам физиологиясы, жоғарғы нерв қызметінің физиологиясы, гигиена, дәрігерлік бақылау, валеология, педагогика, психология, жекеленген спорттық пәндер секілді аралас ғылымдармен өзара тығыз байланыста және соларға сүйенеді.

Білімдер, біліктіліктер және дағдылар минимумы

Жоғары оқу орындарында студенттерге дене шынықтырудан қойылатын біліктілік талаптары:

Білуі тиіс:

- Дене шынықтыру мен Спорттың әлеуметтік қызметін;
- Дене тәрбиесі жүйесін;
- Дене шынықтыру мен Спорт теориясы және әдістемесінің негіздерін;
- Әртүрлі дене белсенділігі мен жұмыс қабілетінің тәртібіне ағза реакциясының ерекшеліктерін;
- Кәсіби қызметке әсер ететін елеулі психофизикалық және қызметтік көрсеткіштер мен оларды реттеу әдістері мен тәсілдерінің негізгі түрлерін;
- Денсаулықты басқарудың гигиеналық негіздерін;
- Кәсіби аурулардың алдын алуды;

Пайдалануы тиіс:

- Дене шынықтыру мен спорт әдістері мен тәсілдерін арнайы кәсіби жұмыс қабілетін,

денсаулықты қолдауға және кәсіби аурулардың алдын алуға пайдалануды;

- Дене және қызметтік дайындықты жоспарлау, бақылау және басқаруды;
- Ертеңгі және өндірістік гимнастика кешендерін құрастыруды;

Дағдылануы тиіс:

- дене шынықтыру жаттығуларын көрсету мен орындауға, берілген жүктемелердің ағзаның физиологиялық мүмкіндігіне лайықтылығын бағалауға;
- дене дайындығын басқаруға;
- ертеңгі және өндірістік гигиеналық гимнастика сабағына;
- тұлғаның, отбасының, салауатты өмір салтына;
- өзі таңдаған және спорттық қолданбалы түрлерінде жарыстарды орындаудың тактикасы мен ережелері бойышша.

Дәрігерлік бақылау

Дәрігерлік бақылау дене тәрбиесінің міндетті курсы бойынша студенттерге дәрігерлік бақылау жүргізуді қамтиды және жаттығушылардың дене тәрбиесінің тиімділігін арттыруға себепші болады.

Дәрігерлік бақылауды студенттер емханасының дәрігерлері, студенттер денсаулық жағдайына дәрігерлік бақылауды жүзеге асыратын емдеу-профилактикалық мекемелер ұйымдастырып, өткізеді.

Студенттердің дене тәрбиесі процесіндегі дәрігерлік бақылаудың түрлеріне жататындар:

- студенттерді дәрігерлік тексеру;
- оқу сабақтары мен жарыстарды дәрігерлік-педагогикалық бақылау;
- дене тәрбиесі және спортпен айналысатын орынға және оның басқа да жағдайларына санитарлық-гигиеналық бақылау;
- сырқаттанудың және спорттық зақымданудың алдын алу;
- салауатты өмір салтын насихаттау.

Студенттерді дәрігерлік тексеру мынандай реттерде өткізіледі:

- 1 курстағы дене тәрбиесі бойынша оқу сабақтарының басталуына дейін;
- әрбір оқу жылының, басында, барлық келесі курстарда қайталап, сонымен бірге спорт жарыстарының алдында, жарақат алып не ауырып тұрғаннан кейін немесе дене тәрбиесінің оқытушысының жолдамасымен және жаттығушының өзінің ықыласы бойынша дене жаттығуларымен айналысудағы ұзақ үзілістерден кейін дәрігерлік тексеріс жасалады.

Студенттерді оқу топтарына бөлу

Студенттердің практикалық сабақтары негізгі, арнайы, және спорттық бөлімдеріне бөлінеді. Оқу бөлімдеріне бөлу жынысына, денсаулығына, дене дамуына, дене шынықтыру және спорттық дайындығына орай оқу жылының басында өткізіледі.

Негізгі оқу бөлімінде жалпы дене дайындығы бойынша оқу топтарына бөлінген, негізгі және дайындық медициналық топтарға жатқызылған КҚДД және спорт түрі топтары айналысады. Студенттердің дайындық медициналық топтар жеке оқу топтарына біріктіруге ұсынылады.

Негізгі оқу бөлімінде 12-15 адамнан тұратын оқу топтары оқиды, ал арнайы оқу бөлімінде медициналық тексеруден өткен 8-12 адамнан тұратын студенттер топтары оқиды.

Студенттерді дәрігерлік топтарға бөлу

Топтың	Топтың дәрігерлік сипаттамасы	Рұқсат етілетін дене жүктемелері
Негізгі	Денсаулық жағдайында ауытқушылығы жоқ, сонымен бірге денесі жеткілікті дамыған және жеткілікті дене даярлығы бар, денсаулығында елеусіз ғана ауытқушылығы бар адамдар	Толық көлемдегі дене тәрбиесінің оқу бағдарламасы бойынша сабақтар; спорт секцияларының біріндегі сабақ; жарыстарға қатысу.
Даярлық	Денсаулық жағдайында ауытқушылық жоқ, сонымен бірге денесінің дамуы мен дене даярлығы жеткіліксіз, денсаулығында елеусіз ғана ауытқушылығы бар адамдар.	Қозғалыс дағдылары мен іскерліктер кешенін біртіндеп меңгеру жағдайындағы, әсіресе ағзаға жоғары талаптар қойылуымен байланысты дене тәрбиесінің оқу бағдарламасы бойынша сабақтар. Дене дамуы мен дене даярлығын арттыру үшін қосымша сабақтар.
Арнайы	Оқу және өндірістік жұмыстарды орындауға рұқсат етілген, дене жүктемелерін шектеуді талап ететін, денсаулық жағдайында тұрақты және уақытша сипаттағы ауытқушылығы бар адамдар.	Арнайы бағдарлама бойынша өткізілетін сабақтар.
Емдеу дене шынықтыруы	Қозғалыс-тірек аппараттары қызметтері айқын бұзылған жекеленген жағдайлары бар, және оқу орнындағы топтық сабаққа қатынасуға кедергі келтіретін, денсаулығында елеулі ауытқушылығы бар адамдар	Арнайы бағдарлама бойынша өткізілетін сабақтар.

Практикалық сабақтарды өткізу үшін студенттер негізгі, арнайы және спорттық оқу топтарына бөлінеді. Оқу топтарына бөлу оқу жылының басында жынысын, денсаулық жағдайын, дене дамуын, дене және спорттық даярлықтарын есепке ала отырып жүргізіледі.

Негізгі оқу тобында негізгі және даярлық дәрігерлік топтарына жатқызған студенттер айналысады (оқиды). Олар жалпы дене даярлығы (ЖДД) оқу топтарына және спорт түрлері бойынша топтарға бөлінеді. Дәрігерлік даярлық топтарының оқушыларын жеке оқу топтарына жинақтау ұсынылады.

Негізгі оқу бөлімдері топтарындағы адам саны 15-20.

Арнайы оқу бөлімдерінде дәрігерлік тексеру мәліметтері бойынша арналған топтарға жатқызылған 8-12 адам бір топта оқиды. Емдеу дене шынықтыру тобында 4-6 адам болады.

Арнайы оқу бөлімдерін қалыптастыру қайсыбір жаттығуларды орындаудағы жалпы көрсеткіштерді және жаттығуларға кері әсерлерді, сонымен бірге жыныс белгісін есептей отырып жүргізіледі.

Ескерту: а) «А», «Б», «В» топтарында ең жиі кездесетін аурулар келтірілген. Өзге жағдайларда студент топқа дәрігердің жолдамасымен тіркеледі; ә) арнайы дәрігерлік топқа тіркелген студенттер саны аз болса, топты жалпы көрсеткіштер бойынша жинақтау мүмкін болмаса, топ дене дамуы немесе функционалдық даярлықтары және жыныс белгісі бойынша жинақталуы мүмкін.

«А» тобы төмендегідей сырқаттар бойынша қалыптасады:

1. Жүрек-қан тамырлары жүйесі.
2. Қан аурулары.
3. Нерв жүйесінің аурулары.
4. Көз аурулары.
5. Эндокриндік аурулар.
6. Асқазан және тыныс органдары жүйесінің кейбір сырқаттары.

«Б» тобы төмендегідей сырқаттар бойынша қалыптасады:

1. Тыныс органдарының аурулары.
2. Асқазан мүшелерінің ауруы.
3. Зәр шығаратын жолдардың ауруы.

«В» тобы төмендегідей сырқаттар бойынша құралады:

1. Қозғалыс-тірек аппараттарының ауруы.
- 2 – кесте

«А», «Б», «В» топтары бойынша бөлу

Топтың аты	Дәрігерлік сипаттама	Рұқсат етілетін дене жүктемесі	Қарсы әсер ететін жаттығулар
А	Жүрек-қан тамырларының ауруы, қанның ластануы, нерв жүйесінің ауруы, көздің ауруы, эндокриндік аурулар. Қолқа (бронхиальды) астмасы, созылмалы гепатит, тоқ ішек жарасы (язва 12-перстной кишки).	Дене жүктемесі гемодинамиканы, ЖДЖ-ны жақсартуға, көкірек сайын (диафрагманы) толтыра толық демалуға үйретуге бағытталған. Бастапқы кезеңде орташа үдемеліліктегі жүктеме, кейін дене жүктемесін біртіндеп арттыру және жалпы шыдамдылықты тәрбиелеу.	Шапшандық-күштілік жаттығулары жүгірісті, секірулердің шектеу, зорланып орындау. Еңкеюлер, ауырлықпен орындалатын және іш құрсағының, қысымын көтеретін жаттығулар. Жүктемені арттыру дәрігерлік-педагогикалық бақылау арқылы жүзеге асырылады.
Б	Тыныс алу мүшелерінің, ас қорыту мүшелерінің, бүйрек және зәр шығаратын жолдардың ауруы.	Кеуде клеткасының және қолдардың еттері қатысатын ЖДЖ, тұлғаны дұрыс ұстай білу дағдыларын, толық тыныс алу дағдыларын жетілдіретін жаттығулар. Іштің көк еттері үшін жаттығулар, статистикалық, сілтеу жаттығулары, дененің қалпын шапшаң өзгертумен орындалатын жаттығулар.	Секіру, жүгірулерді шектеу.
В	Қозғалыс-тірек аппараттарының ауруы.	Арқаның және іштің көк етіне арналған жаттығулар. Аяқ, сирақ, сан еттерін нығайтуға арналған дене жаттығулары. Жалпы және күш шыдамдылығын	Ұзақ жүгіріс, секірулерді шектеу.

	арттыру.	
--	----------	--

Спорттық оқу бөлімдерінде спорттық мамандану талаптарын орындаған, денесі жақсы дамыған және даярлығы мол, жоо-да кең тараған спорттың бір түрімен тереңірек айналысуға ұмтылысы бар дәрігерлік негізгі топтың студенттері айналысады. Оқу топтарының саны мен мамандануын материалдық және штаттық мүмкіндіктерді есептей отырып жоғарғы оқу орынын анықтайды.

Оқу бөліміндегі топтардың толықтырылуы жаттығушылардың спорттық мамандануы мен спорт түріне байланысты болады.

3-кесте.

Спорттық жетілдіру бөлімінде оқу сабақтарының сағаттарын бөлу

Оқу топтары	Аптадағы сағат саны	Бір оқытушыға келетін жаттығушылар саны
Жаңа бастағандар және III разрядты спортшылар	6	12-14
II разрядты спортшылар	6	10-12
I разрядты спортшылар, СШК, СШ	8	8-10
Спорт ойындары үшін: III және II разрядты спортшылар	6	Командалардың 3 құрамынан кем болмайтындай. Футбол, хоккей, допты хоккей - 2 құрамынан кем болмайтындай.
I разрядты спортшылар, сшк, сш	8	Командалардың 2 құрамынан кем болмайтындай.

Спорттық жетілу бөліміндегі оқу сағаттары сабақтан тыс кезде жүргізілуі мүмкін, спорттық жетілу бөліміндегі сабақты өткізудегі сағаттар оқу жүктемесіне немесе қызмет еңбек ақысының 0,5 ставкасына енгізіледі.

Бір оқу тобынан студентті екіншісіне ауыстыру оқу жылы немесе семестр аяқталғаннан кейін жүзеге асырылады.

Науқастануына байланысты студентті арнайы оқу тобына ауыстыру оқу жылының кез келген уақытында жүргізіледі.

Сабақгы ұйымдастыру түрлері (формалары)

Студенттердің дене тәрбиесі ЖОО-дағы оқудың барлық кезеңі бойында өткізіледі және төмендегідей формаларда жүзеге асырылады.

Оқу сабақтары

Теориялық, әдістемелік және практикалық сабақтар студенттер дене тәрбиесінің негізгі түрлері болып табылады, барлық мамандықтар түрлері бойынша оқу жоспарларында қарастырылады және аптасына 4 сағаттан кем болмайтын ретпенен ЖОО-ның сабақ, кестесіне енгізіледі.

Оқу кестесін жасағанда 2 академиялық сағаттан екі рет өткізілетін сабақты апта ішінде біркелкі өту жоспарланады. Бір күн ішінде дене тәрбиесі бойынша екі жұп сабақта қатар өткізуге рұқсат етілмейді.

Оқудан тыс сабақ түрлері

- Оқу күні режиміндегі дене жаттығулары (дене шынықтыру үзілістері, дені шынықтыру минуттары);
- Спорт клубтарындағы, секциялардағы қызығушылығы бойынша сабақтар;
- Дене жаттығуларымен, саяхатпен дербес айналысу;
- Көпшілік сауықтыру, дене шынықтыру шаралары (денсаулық күні, жарыстар, спорттық мейрамдар, Универсиадалар, Спартакиадалар).

Дене тәрбиесі формаларының барлық түрлерін кешенді түрде пайдалану, дене тәрбиесін студенттердің өмір салтына енгізуге, дене қозғалыс белсенділігінің оңтайлы деңгейіне (аптасына 8-10 сағаттан кем емес) жетуге көмектеседі. Оқудың барлық кезеңі бойында сабақ барысында міндетті дене тәрбиесі сабағын дене туралы білімді жетілдіру сабағына айналдырып, дене жаттығулары жүйелеріне, спорт түрлеріне қызығушылығын есептей отырып, оқу сабағынан сабақтан және аудиториядан тыс жұмыстарға біртіндеп ауысу қажет.

ТИПТІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ

Жоғары кәсіптік білім Дене тәрбиесі (валеологиямен қоса) барлық мамандықтар мен дайындау бағыттарына арналған

Енгізу күні 2002.09.01

1 Кіріспе

Жоғары оқу орнындағы дене шынықтыру қазіргі мамандардың жалпы кәсіби мәдениетін қалыптастыру бойынша ұлттық бағдарламаның бөлінбес бөлігі болып табылады. Барлық мамандықтар үшін міндетті болып табылатын оқу есебінде, ол кәсіби дене даярлығын қамтамасыз етеді, салауатты өмір салтын саналы түрде жүру қажеттілігін тәрбиелеу жан-жақты дамыған жеке түрде қалыптастыру құралдарының бірі, денсаулықты нығайтудың факторы даярлық барысында студенттердің, дене және психикалық жағдайына ыңғайлы болып табылады.

Бұл бағдарламаның негізгі желісі "Дене тәрбиесі мен спорт туралы" Қазақстан Республикасының Заңымен және Республика Президенті Н.Ә.Назарбаевтың "Қазақстан-2030" стратегиялық бағдарламасында дене тәрбиесі мен спорт дамыту өзара тығыз үйлесім тапқан.

Осы бағдарлама студенттердің дене тәрбиесі саласындағы білімін көтеруге басты назар аудара отырып құрастырылды. Ол мектептер мен орта арнайы орындары оқушыларының дене тәрбиесі бағдарламаларымен оқу процесін сабақтастығын қамтамасыз етеді.

Бұл үлгі бағдарламаның негізінде жоғары оқу орындарының дене тәрбиесі кафедралары ЖОО-ның кәсіби бағытына, оның орналасқан аймағы кадрлармен қамтылуына, материалдық-техникалық базасының жеткіліктілік байланысты нормаларға, ұйымдастыруға, мазмұнына, әдістеріне, талаптарына ғылыми негізделген өзгерістер мен толықтырулар енгізе алады.

2 Пәндер мазмұны

3. Оқу бағдарламаларының негізгі тарауларын оқу сағаттарына бөлу

1-3 курстарда бағдарламаның негізгі 3 тарауын меңгеру үшін міндетті сағаттарының шамамен бөлінуі бағдарламада ұсынылған.

Ресми басылым

Курс	Тараулар бойынша сағаттар саны			Барлығы
	Теориялық	әдістемелік	практикалық	
1	8	8	124	140
2	8	8	124	140
3	6	6	108	120
Барлығы:	22	22	356	400

Пән бойынша оқу сағаттарының үлгілік бөлінісі

№	Тараулар мен тақырыптар	Барлық оқу сағаттары	Соның ішінде		
			дәріс	әдіс-к	практ-к
1	2	3	4	5	6
1 оқу жылы					
1.	Дене шынықтыруға кіріспе, пәнді оқып үйрену объектісі мен әдісі. Дене шынықтыру қоғам өміріндегі әлеуметтік құбылыс ретінде. ККДД.	2	2		
2.	Дене шынықтыру Сабақтарындағы техника қауіпсіздігі	2		2	
3.	Дене шынықтырудың жаратылыстану-ғылыми негіздері	2	2		
4.	Қозғалыс белсенділігінің тәртібі мен жұмыс қабілеті.	2	2		
5.	Дене жаттығуларының жүйесі	2	2		
6.	Жалпы функционалды дайындықты дене шынықтыру дайындығы арқылы дамыту	32			32
7.	Ертеңгілік гигиеналық Кешенді гимнастика жасау Ережелері	2		2	
8.	Дене шынықтыру қасиетін дамытты	42			42
9.	Өзін-өзі бақылау негіздері	2		2	
10.	Дене шынықтыруды дамыту бағасы. Дене шынықтыру денсаулығы төлқұжаты	2		2	
11.	Кәсиби-қолданбалы дене шынықтыру дайындығы (арнайы дене шынықтыру дайындығы) Профессиограммалар	46			46
12.	Бақылау нормативтерін қабылдау	4			4
	Барлығы:	140	8	8	124
2 оқу жылы					
1.	Дене шынықтыру мен негіздері	2	2		
2.	Өндірістік гимнастиканы кешендік	2		2	
3.	Қозғалыс әрекеттері: оқыту жетілдіру	30			30

4.	Дене шынықтыру қасиетін дамыту және жетілдіру	36			36
5.	Дене жаттығуларын өз бетімен орындау сабақтарының әдістеме негіздері	2	2		
6.	Дене шынықтырулар психологиялық және тұлғалық қасиеттерді тәрбиелеу	2	2		
7.	Болашақ мамандардың қолданбалы дене шынықтыру дайындығы	56	2	2	52
8.	Дене шынықтыру кезінде ағза күйін өзіндік бақылау	2		2	
9.	Емтихандық сессия кезіндегі дене белсенділігі	2		2	
10.	Кәсіби-қолданбалы дене дайындығы бойынша бақылау нормативті қабылдау	6			6
	Барлығы:	140	8	8	124
3 оқу жылы					
1.	Таңдаған спорт түрінің (техника мен тактика) шеберлік негіздері мен тарихы	2	2		
2.	Дене денсаулығы деңгейін және басқару тәсілдерін бақылау	2	2		
3.	Функционалдық дайындық деңгейі мен жақсарту тәсілдерінің қозғалысы	2		2	
4.	Жарыстарды өткізу мен ұйымдастыру жарыс түрлері	2	2		
5.	Ағзаны сауықтырудың, бағдарламасы. Бос уақытты белсенді ұйымдастыру	2		2	
6.	Таңдаған спорт түрі бойынша төрешілік ережелері	2		2	
7.	Функционалдық және дене дайындығын жетілдіру	26			26
8.	Таңдаған спорт түрі бойынша жетілдіру	78			78
9.	Бақылау нормативтерін қабылдау	4			4
	Барлығы	120	6	6	108
	Қорытынды	400	22	24	354

4. Теориялық тарау

Бағдарламаның теориялық материалы дене тәрбиесі бойынша жаратылыстану ғылымы, психология-педагогика жүйесіндегі арнайы білімдерді меңгеруі, сонымен бірге өзін-өзі бақылау бойынша білімдер мен іскерліктерді қалыптастыруды қарастырады.

Бірінші оқу жылы

Негізгі міндеттер: бақылау сынақтары (тестілер) бойынша студенттер денесінің дамуы мен дене даярлығының деңгейін анықтау. Салауатты өмір салты негізін меңгеру. Күш, жылдамдық, шыдамдық, ептілік секілді негізгі дене қасиеттерін дамыту. Денсаулығын нығайту, табиғат факторларын пайдалана отырып ағзаны шынықтыру.

1-тақырып. Дене тәрбиесі қоғам өміріндегі әлеуметтік құбылыс есебінде.

"Дене шынықтыру" пәніне кіріспе. Дене шынықтыру теориясының негізгі ұғымдары. Үйрену объектісі (қозғалыс қызметі, дене жүйелері, жаттығулары, дене туралы білімі, дамытуы, дайындығы, жетілдіруі). Зерттеу әдістері. Ғылым дамуының қысқаша тарихи очеркі (соғысқа дейін, соғыстан кейін, қазіргі).

Дене тәрбиесі қоғамдағы әлеуметтік құбылыс есебінде. Дене тәрбиесі мен спорттың атқаратын әлеуметтік қызметтері. Дене тәрбиесінің негізгі түсініктері.

Жоғары мектеп жағдайында мамандарды даярлау жүйесіндегі дене тәрбиесі, оның кәсіби бағыттылығы. Дене тәрбиесіне студенттерді мәнді түрде бағыттау ерекшеліктері.

Студенттер үшін дене тәрбиесі бойынша оқу бағдарламасы. Оқу бағдарламасының мазмұны, оның негізгі тараулары. Студенттерді оқу бөлімдері мен топтарына бөлу. Оқу бағдарламасын меңгеру өлшемдері, сынақ, талаптары мен бақылау нормативтері. Дене тәрбиесімен, спортпен, туризммен айналасудың сабақтан тыс түрлері. ЖОО мен факультеттердегі сауықтыру, дене тәрбиесі және спорттық шаралар. Спорт клубының ролі және ЖОО-ның дәстүрлері.

2-тақырып. Қозғалыс белсенділігі тәртібі және жұмыс қабілеттілігі

Студенттердің оқу еңбегін ұйымдастыру ерекшеліктері және негізгі психофизиологиялық сипаттамалары. Оқу және еңбек қызметі барысында жұмыс қабілеттілігінің өзгеруі, оны анықтайтын факторлар. Студенттердің сезім-жүйкесінің қажуы мен шаршауының өлшемдері, дене тәрбиесі құралдары арқылы оларды болдырмау шарасын алу. Қозғалыс режимі - денсаулық сақтау мен нығайтудың маңызды факторларының бірі.

Денені жетілдіру негіздері. Дене жаттығулары және спортпен айналысудың себептері мен формалары. Сынақтар мен емтихандар кезіндегі дене жаттығулары және спортпен айналысу.

Дене жаттығулары және спортпен айналысу әсерімен ағзаның денсаулық жағдайын анықтау. Өзін-өзі бақылау, оның субъективтік және объективтік көрсеткіштері. Стандарттарды, антропометрлік индекстерді, жаттығулар сынақтарды (тестілерді) дененің дамуын, дене даярлығын, ағза жүйелері функционалды жағдайларын бағалау үшін пайдалану.

3 - тақырып. Дене тәрбиесінің жаратылыстану-ғылыми негіздері

Адам организмі биологиялық бірыңғай, күрделі жүйе есебінде. Нерв жүйесі. Жүрек-қан тамырлары, тыныс алу, ас қорыту және бөліп шығару жүйелері. Денені жаттықтыру барысында организмнің жекеленген жүйелерінің заңдылықтары.

Қозғалыс белсенділігі организмнің қоршаған ортамен өзара байланысын маңызды фактор есебінде. Дене жаттығуларын орындауда организмде жүріп атын және ұзақ уақыт спорттық жаттығу әсерінен болатын өзгерістер. Дене жаттығу қызметтік дайындық төлқұжаты.

4 - тақырып. Салауатты өмір салты негіздері

"Салауатты өмір салты" түсінігі, оның мазмұны, студенттердің тұра тіршілігімен байланысы; салауатты өмір салтын анықтайтын факторлар мен демалысты дұрыс алмастырып отыру, қолайлы тамақ, зиянды әдеттер бойды аулақ ұстау, қозғалыс белсенділігі және шынығу. Оқу еңбегі мен жаттығулары және спортпен айналысудың гигиеналық жағдайлары. П.И.Ивановтың табиғи сауықтыру және шынықтыру жүйесі.

Әдістемелік тарау

Бұл сабақтар дене жаттығуларымен дербес айналыса білу дағдылар студенттерде қалыптастыруға бағытталған. Ұсынылып отырылған тақырыптар әрқайсысы арнайы жасалынған әдістемелік ұсыныстар барысында ашық меңгеріледі. Әдістемелік іскерліктер мен дағдылар практикалық сабақтарда, кеңес беруде қалыптасып, кейінгі практикалық сабақтарда баянды етіледі.

Ескеріу: әдістемелік сабақтардың негізі тақырыптарының тізімі әрбір кеңейтілуі мүмкін оқу орнының ерекшелігін ескере отырып толықтырылуы және кеңейтілуі.

1-тақырып. Дене шынықтыру сабақтарындағы техника қауіпсіздігі

- а) жарақат алу себептері мен алдын алу тәсілдері;
- ә) сабақтардағы жарақаттардың сипаттамасы және оның алдын алу.
- б) сабақ өтетін орындарға қойылатын талаптар

2 - тақырып. Өзін-өзі бақылау негіздері

- а) өзін-өзі бақылау, оның субъективтік және объективтік көрсеткіш
- ә) жүрек соғысының жиілігін, қан қасымын, өкпе сиымдылығын өлшем біліктілігі мен дағдыларын қалыптастыру;
- б) шаршаудың сыртқы белгілері бойынша денеге түсетін жүктемені білуін бағалау.

3 - тақырып. Дене дамуын бағалау

- а) антропометрикалық карапайым өлшемдер: бой, салмақ, кеуденің көлемі, қол күші;
- ә) салмақ-бой индексі, күш индексі;
- б) жеке көрсеткіштерін индекстермен және стандарттармен салыстыру.
- в) жеке денсаулық төлқұжатын жасау (1.2 қосымша).

4 - тақырып. Таңертеңгілік гигиеналық гимнастика кешендерін құрастыру ережесі

- а) таңертеңгілік гигиеналық гимнастиканың маңызы;
- ә) жалпы дамытатын жаттығуларды сұрыптау (анатомиялық белгілері бойынша);
- б) жалпы дамытатын жаттығуларға тән ерекшеліктер;
- в) өзінің, сырқатына сәйкес келетін жеке жаттығу кешендерін таңдап алу.

Студенттердің дербес жұмысы

1 - тақырып. Салауатты өмір салты туралы әдебиеттермен танысу.

2 - тақырып. Таңертеңгілік гигиеналық гимнастика (ТГГ) кешендерін меңгеру. ТГГ кешендерін дербес таңдап алу және көрсету

Екінші оқу жылы

Негізгі міндеттер: дене жаттығуларымен жүйелі түрде айналысу қажеттілігін саналы түрде түсінуді тәрбиелеу, өзін-өзі бақылау бойынша білімдер мен практикалық дағдыларды меңгеру, дене даярлығы деңгейін көтеру, дене қасиеттерінің дамуындағы өзгерістерді бағалау, кәсіби-қолданбалы дене даярлығы.

1 - тақырып. Дене және спорттық даярлық негіздері

Дене даярлығы: жалпы және арнайы дене қасиеттері: күш, жылдамдық, шыдамдылық, ептілік, иілгіштік. Дене қасиеттерін басым дамытудың негізгі құралдары мен әдістемелік заңдылықтары.

Дене тәрбиесі жүйесіндегі спорт.

2 - тақырып. Дене жаттығулармен дербес айналысу әдістерінің негізі

Дене жаттығуларымен дербес айналысудың маңызы. Дербес айналысу түрлері: таңертеңгілік гигиеналық гимнастика, атлетикалық гимнастика, жаттығу түрінде айналысу.

Дербес жаттығудың мазмұны және әдістерінің негізі. Жаттығудың құрылымы: міндеттерді шешу реттілігі және осыған сәйкес келетін дене жаттығуларының алмастырылып отыру реттілігі. Ұзақтығы, құрылымы, жаттығудың кезеңдері. Дене жүктемелерін реттеу. Жүктеменің көлемі мен үдемелілігін байланыстыру.

Ағзаның жағдайына бақылау. Дененің жағдайын, оның дамуын, дене даярлығын, ағза жүйесінің функционалды өзгерістерін бейнелейтін өзін-өзі бақылау күнделігі.

3 - тақырып. Дене тәрбиесі құралдары арқылы психикалық және жеке тұлға қасиеттерін тәрбиелеу

Жеке тұлғаның өзін-өзі бағалай білуінің негізгі тәсілдері (өзін-өзі бақылау, өзінің ісін талдау, өзін-өзі бағалау). Кәсіби бағыты, қоғамдық белсенділігі секілді жеке тұлғаның қасиеттерін тәрбиелеу шарттары. Еңбек сүйгіштік, тәртіптілік секілді жеке тұлғаға тән және мінез-құлық ерекшеліктерін тәрбиелеу шарттары. Интеллектуалдық (творчестволық ойлау, байқағыштық, есте жақсы сақтау және т.б.), ерік (батылдық, шешімділік, алған беттен қайтпайтындық, мақсатқа жетушілік, ұстамдылық, төзімділік), сезімталдық (сезімнің тұрақтылығы, кішіпейлділік, эстетикалық қабылдау және басқалары) секілді жеке тұлға қасиеттерін тәрбиелеу шарттары. Реакцияның жылдамдығы, вестибулярлық тұрақтылық, бұлшық еттердің күш жұмсауын реттеу, ауыса білу, зейіннің тұрақтылығы секілді арнайы қасиеттерді тәрбиелеу шарттары.

4 - тақырып. Болашақ мамандардың кәсіби-қолданбалы дене даярлығы (КҚДД)

КҚДД-ның анықтамасы, оның мақсаттары мен міндеттері. КҚДД-ның қажеттілігін және жалпы бағытын анықтайтын әлеуметтік-экономикалық факторлар. Студенттердің дене тәрбиесіндегі КҚДД-ның орыны. ЖОО оқу процесінде КҚДД-ны ұйымдастыру, формалары мен құралдары. Студенттердің мамандығы, мамандануы бойынша КҚДД-ның нақты мазмұнын анықтайтын факторлар. Қолданбалы білімді меңгеру, қолданбалы іскерліктер мен дағдыларды қалыптастыру, дене жаттығулары және спортпен айналысуға басты назар аудару. Спорттың кәсіби-қолданбалы түрлері. Болашақ маманға қажетті жеке тұлғаның психологиялық қасиеттерін тәрбиелеу үшін дене жаттығуларымен үздіксіз айналысудың тәжірибесі мен мүмкіндіктерін пайдалану. Қолданбалы спорт түрлерінен және КҚДД-ның құралдарының бірі есебінде оның жеке бөліктерінен (элементтерінен) спорттық жарыстар.

Арнайы оқу бөлімдерінің студенттеріне үйлесетін төмендегідей дәрістер қосымша ұсынылады:

5 - тақырып. Дене жаттығуларының жүрек-қан тамырлары жүйесіне әсері

Жүрек-қан жүретін жүйенің басты мүшесі.

Дене жаттығуларын пайдалану үшін және жүрек-қан тамырлары сырқаты бар адамдардың қызметін реттеп отырудың теориялық алғы шарттары.

Қан айналысының функционалды жүйесінің көрсеткіштеріне дене жаттығуларының әсері.

Күре тамырдағы қан жүрісін жақсарту.

6 - тақырып. Тыныс алу жүйесіне дене жаттығуларының әсері

Тыныс алу жүйесінің құрылымы. Бұлшық ет қызметі мен тыныс алу жүйесінің физиологиялық және функционалды байланысы. Дене жаттығуларымен айналысу кезіндегі тыныс жүйесінің қосымша мүмкіндіктері.

Ағза үшін тыныс алу гимнастикасының маңызы.

Әдістемелік тарау

1 - тақырып. Дене тәрбиесімен айналысу барысында организм жағдайын өзі бақылау

- а) жүрек соғысының жиілігі, тыныс жиілігі бойынша денеге түскен жүкгемені (ауырлықты) бағалау;
- ә) әртүрлі үдемеліліктегі дене жаттығуларына (жүгіру, жалпы дамытатын жаттығулар, дене қасиеттерін дамыту үшін жаттығулар) ағзаның реакциясын анықтау;
- б) физиологиялық жағынан өткізілетін айнымалы түрдегі (бірде жоғары, бірде төмен) сабақ.

2 - тақырып. Емтихан сессиясы кезіндегі дене белсенділігі:

- а) "сергектік минуттары" жаттығулар кешені;
- ә) көру кезіндегі шаршауда көз еттерін нығайтатын жаттығулар кешені;
- б) аутогенді жаттығудың бір түрі.

3 - тақырып. Нақғы мамандыққа сәйкес келетін кәсіби-қолданбалы дене даярлығы

- а) таңдап алынған мамандықты меңгеруге жағымды әсер ететін дене және психикалық қасиеттер деңгейін бағалау;
- ә) кәсіби маңызды дене және психикалық қасиеттерді дамыту әдісі.

4 - тақырып. Өндірістік гимнастика

- а) өндірістік гимнастиканың түрлері, оны өткізуді ұйымдастыру және жұмыстың жағдайы мен сипатын, жаттығушылардың жеке ерекшеліктерін есептей отырып кешендерді құрастыру әдісі;
- ә) дене тәрбиесі құралдары арқылы кәсіби сырқаттардың алдын алу;
- б) кәсіби сырқаттың алдын алуға себепші болатын жаттығулар кешенінің әртүрлі нұсқасын үйрену.

Арнайы оқу бөлімдерінің студенттеріне үйлесетін төмендегідей тақырыптар қосымша ұсынылады:

5 - тақырып. Сырқаттан сауығуға бағытталған жаттығулар кешен құрастыру

а) дене жаттығуларының түрлеріне кері әсер етпейтіндей жаттығулар кешенін құрастыру.

Студенттердің дербес жұмысы

1 - тақырып. Өзін-өзі бақылау мәселелері бойынша кең тараған әдебиеттермен танысу

2 - тақырып. Аэробикалық бағыттағы құралдарды пайдаланудағы білімдерді меңгеру және дағдыларға ие болу

Оқудың үшінші жылы

Негізгі міндеттер: бос уақытты көңілді өткізу біліктілігі мен практикалық іскерліктерді меңгеру, спорттың бір түрінің техникасы мен тактикасын меңгеру (таңдауы бойынша спорттық мамандану), "дене даярлығының, Президенттік сынамаларын" орындауға студенттерді даярлау, кәсіби-қолданбалы дене даярлығы.

1— тақырып. Денсаулық деңгейін бағалау, оны жақсарту

Денсаулық түсінігі. Денсаулық өлшемі. Адамды сауықтыруға кешенді түрде келу. Денсаулық деңгейін арттыру үшін қажетті негізгі дене жаттығуларының сипаттамасы.

Аэробикалық бағыттағы сабақтың құрылымы.

Ағзаның жасқа байланысты өзгерістерімен байланысқан дене жаттығуларын айналысу әдістерінің ерекшеліктері.

2 — тақырып. Ағзаны сауықтырудың дәстүрлі емес құралдары және жұмыс қабілеттілігін арттырудың қосалқы құралдары

Ағзаны тазарту (ішектерді, бауырды, бүйректі, буындарды). Бөліп тамақтану. Витаминдердің, микроэлементтердің азықтық көздері.

Жұмыс қабілеттілігін арттырудың қосалқы құралдары (гидро-процедура моншалар, сылап-сипау және өзін-өзі сылап-сипау, аутогенді жаттығу).

3 - тақырып. Таңдап алынған спорт түрінің, техникалар мен тактикалар негізі

Тарихи шолу. Жалпы және арнайы дене даярлығы. Техникалық даярлық. Тактикалық даярлық. Психологиялық даярлық.

4 - тақырып. Жарыстарды ұйымдастыру және өткізу. Жарыстардың түрлері.

Жарыстарды өткізуге қажетті құжаттар. Жарыстардағы төрешілер алқасы құрамы және олардың жұмысы. Жарысты даярлау, өткізу және төрешілік ету.

Әдістемелік тарау

1 - тақырып. Ағзаны сауықтырудың жеке бағдарламасы:

- а) денсаулық деңгейін бағалау;
- ә) ағзаны сауықтырудың; жеке бағдарламасын құрастыру;
- б) отбасындағы дене шынықтыру- сауықтыру негіздері;
- в) Отбасылық спорттық қызығушылықтар (бадминтон, волейбол, үстел теннисі, шаңғымен, конькимен сырғанау);
- г) ойындар - аттракциондар, эстафеталар.

2 - тақырып. Белсенді демалысты ұйымдастыру:

- а) отбасылық саяхат жорықтары дағдыларына үйрету;
- ә) отбасылық спорттық әуестенушілік (бадминтон, волейбол, стол теннисі, шаңғымен, конькимен сырғанау);
- б) ойындар-аттракциондар, эстафеталар.

3 - тақырып. Спорттың таңдап алынған түрінен төрешілік ету ережелері бойынша әдістемелік семинар

- а) ойын ережесі;
- ә) уақыт есептеу ережесі;
- б) ойыншыларға қатысты ереже;
- в) ойынды бұзу және жазалау.

Студенттердің дербес жұмысы

1 - тақырып. Таңдап алынған спорт түрі бойынша әдебиеттерден спорттық жарыстарды өткізуді оқып-үйрену;

2 - тақырып. Спорттық жарыстарды өткізу;

3 - тақырып. Қалыс қалған дене қасиеттерін дамыту бойынша оқытушының тапсырмаларын орындау

5 Практикалық тарау

Бағдарламаның практикалық тарауының мазмұны дене тәрбиесі бойынша білім мен практикалық іскерліктің бірлігін студенттерде қалыптастыруға белсенді түрде пайдалану, салауатты өмір салтын ұйымдастыру үшін қажет болатын дене және психомоторлы, кәсіби маңызды қасиеттерді, қозғалыс іскерлігі мен дағдыларды дамытуға, оқу, кәсіби, қоғамдық, тіршіліктің тұрмыс аясында туындайтын міндеттері шешуге, дене туралы өз білімін көтеріп және жетілдіруді дене тәрбиесі процесіне енгізуге бағытталған.

Арнайы бөлімнің студенттері үшін практикалық оқу материалы олардың денсаулық жағдайын есептей отырып жасалады. Ол дене тәрбиесі құралдарын пайдалануда сауықтыру, науқастың алдын алу бағыттылығына ие болуы, даярлық деңгейіне байланысты жаттығушыларға дербес және дифференциялық тұрғыдан, сонымен бірге паталогиялық процестен туындаған ағзадағы құрылымдық және функционалды ауытқушылықтың көрінісі мен сипаты тұрғысынан келуді қарастыру керек. Бағдарламаға дене дамуы мен ағзаның функционалды жағдайындағы, денсаулықтағы ауытқушылықты жою үшін арнайы құралдарды енгізу қажет.

Сабақ спорттың әртүріне енетін жаттығулар мен құралдарды пайдалана отырып көп жағдайда кешенді сипатқа ие болуы керек. Бұл ретте ұлттық спорт түрлері мен қозғалыс ойындарын көбірек пайдаланған тиімді болмақ.

Құралдарды іріктеп алғанда реттілік, жүйелілік, оңтайлылық, жан-жақтылық және басқалар секілді дене тәрбиесінің негізгі қағидаларын сақтау қажет.

Кафедраның әдістемелік кеңесі ЖОО-ның айрықша ерекшеліктеріне, контингентіне, спорттық-техникалық базасы мен штатты құрамына байланысты оқу бағдарламаларындағы практикалық сабақтардың мазмұнын нақтылайды.

Қозғалыс қимылдары Үйрету және жетілдіру

Жалпы дамытатын және арнайы даярлық пен жетектеу үшін жаттығулар. Қозғалыс жүйесіне үйрету. Нәтижені көтеру мақсатында стандартты емес жағдайларда қозғалыс техникасын жетілдіру. Үйренетін қозғалыс-қимылды қолданбалы тәсілдермен орындаумен танысу.

Үйреніп жатқан жаттығулар мен спорт түрлерінде қозғалыс іскерлігі мен дағдыларды қалыптастыру. Қозғалыс дағдыларын баянды ету.

Шаршауға, эмоционалды көріністерге және басқа да кедергі келтіретін факторларға қарсы тұрақтылықты тәрбиелеу. Қозғалыс қимылдарын тиімді орындауға ағзаның қабілеттілігін қалыптастыру.

Дене қасиеттеріні дамыту (жалпы дене даярлығы)

Шыдамдылық

Жалпы шыдамдылық. Жүру, тросокпен (джогинг) жүгіру, спорттық бағдарлау, шаңғымен, конькимен жүру, жүзу, велосипед спорты, ырғақты гимнастика және басқалар 30 минуттан 1-2 сағатқа дейін шаршағанша, бірқалыпты және ауыспалы әдістер мен көп жағдайда аэробикалық бағытта орындалады.

Спорттық ойындар: футбол, регби, баскетбол.

Ұлттық қозғалыс ойындары: "Жасырынбақ", "Қуаласпақ", "Ұрма доп", "Айнала жүгіру".

Арнайы оқу бөлімінің студенттеріне сәйкес келетін терренкур (мөлшерленген жүріс) ұсынылады.

Арнайы шыдамдылық. Шапшаңдық шыдамдылығы. Көп жағдайда анаэробтық мүмкіндіктерді дамытуға бағытталған ауыспалы, қайталау, аралық әдістермен орындалатын циклды және жарыстық жаттығулар.

Күш төзімділігі. Күш жаттығуларын (ауырлықтармен) барынша қайталап орындау.

Ацикликалық қозғалыстардағы шыдамдылық. Жарыстық жаттығуларды немесе оның бөліктерін (элементтерін) жарысу уақытын арттыра отырып ұзақ уақыт орындау. Жаттығуды немесе оның бөліктерін бір сабақтағы тығыздығын арттыру (үзілістерді азайту) есебінен уақыт өлшемінде қайталау санын арттыру. Апталық циклда сабақтың санын көбейту.

Күш және шапшаңдық-күштілік қабілеттері

Өз салмағын және оның жекеленген бөліктерін ауырлатып орындалатын жаттығулар. Серігінің салмағын ауырлатып және оның қарсыласуымен, серпелі созылмалы заттардың (эспандерлер мен резина амортизаторлар) қарсылығымен, гимнастикалық снарядтар мен тренажерларды ауырлатумен орындалатын жаттығулар. Атлетикалық гимнастика.

Орнынан және екпін алып ұзындыққа және биіктікке секіру. Тереңге, толық отырған жағдайдан жоғары, тереңге секіріп түскен бойда жоғары, ауырлықтармен секіру. Доптарды, дискіні, найзаны лақтыру, ядро серпу, нығыздалған доптарды лақтыру. Шапшаңдық-күштілік жаттығуларын кешенді түрде пайдалану.

Спорттық ойындар: баскетбол, волейбол, регби, қол добы. Ұлттық қозғалыс ойындары: "Арқан тартыс", "Ақ терек, көк терек", "Ақсақ қасқыр", "Түйілген орамал", "Әтештер қақтығысы", "Кім қашыққа секіреді" және т.б.

Қозғалыс жылдамдығы

Қашықтықтың қысқа қиындыларында бар шапшандықта жақсы игерген техникамен қайталап орындалатын циклды жаттығулар (бастаушыға ілесе, үдетіп жүгіру, еңіске қарай жүгіру, конькимен жүгіру, жүзу, велосипед спорты және басқалар).

Арнайы жүгіру жаттығулары.

Кенеттен берілген белгі бойынша шапшаң жүгіру. Эстафеталар.

Тұтас жаттығуларды немесе ацикликалық спорт түрлеріндегі (гимнастика, спорт ойындары, жекпе-жектер және басқалары) оның бөліктерін бар жылдамдықпен орындау. Жарыстық жаттығуларды немесе оның бөліктерін жеңілдетілген және ауырлатылған жағдайларда жылдам екпінде орындау.

Жеңілдетілген және ауырлатылған снарядтарды әдеттегі салмақтағы снарядтармен кезектестіріп лақтыру. Спорттық, қозғалыс және ұлттық ойындар: "Нөмерлерді шақыру", "Күн мен түн", "Орта-думан", "Қасқұлақ".

Қозғалыс үйлесімділігі

Үйлесімділігі күрделі жаңа қозғалыс қимылдарын үнемі үйрену және меңгеру. Сыртқа жағдайлардың, өзгеруімен байланысты қозғалыс қызметін жылдам ауыстырумен орындалатын жаттығулар (гимнастика, спорт ойындары, жекпе жек түрлері).

Әдеттен тыс байланыстарда түрліше жаттығуларды орындау: орнынан ұзындыққа секіру, секіру бағытына арқаны беріп тұрып секіру. Жерге түсер алдында қосымша бұрылу мен тіреліп секіру; ойын кезінде түрліше тактикалық әрекеттер мен техникалық тәсілдерді және басқаларды қолдану. Жаттығуларды орындау тәсілдерін ауыстыру, орындайтын қозғалыс-қимылдың кинематикалық және динамикалық сипаттамасын өзгерту. Қозғалыс іскерлігі мен дағдыларының қорын арттыру. Спорт ойындары: бадминтон, баскетбол, волейбол және үстел теннисі.

Ұлттық және қозғалыс ойындары: «Соқыр теке», «Ақсақ тырна», «Доп қуалау», «Командалармен жүгіру», «Пингвиндер жүгірісі».

Иілгіштік

Қозғалыс амплитудасының артуымен еттердің, ет сіңірлерінің және байланысының созылуына арналған жаттығулар. Біртіндеп арттырып амплитудамен орындалатын еркін белсенді қозғалыстар. Өзінің күш есебінен, серігінің көмегімен немесе ауырлатумен қозғалыс амплитудамен арттыра орындалатын жаттығулар. Мөлшерленген және сырттан барынша көрсетумен, ауырлықпен және оларсыз орындалатын қарапайым, серіппелі қозғалыстар. Снарядтар және гимнастикалық снарядты пайдаланып мүмкіндігінше көбірек дәрежесінде статикалық калыпты ұстап тұру.

Кәсіби-қолданбалы дене даярлығы

Кәсіби-қолданбалы дене даярлығы (КҚДД) дене тәрбиесі процесесінің құрамының бөлігі есебінде болашақ кәсіби қызметтің ерекшеліктеріне студенттерді даярлау мақсатында жүзеге асырылады. КҚДД-ның нақты мазмұның ғылыми негіздері мамандану сипаттамасы мен бітіретін мамандардың профессиограммалар есептеу негізінде дене тәрбиесінің кафедрасы жасайды.

Кәсіби-қолданбалы дене даярлығының міндеттері.

- мамандықты ойдағыдай меңгеруге себепші болатын арнайы білімдер қозғалыс іскерлігі мен дағдыларды меңгеру;
- дене тәрбиесінің құралдары арқылы кәсіби маңызды психикалық және қасиеттерін дамытуға баса назар аудару және жетілдіру;
- ағзаның психофизиологиялық мүмкіндіктерін жетілдіру;
- дене тәрбиесі құралдары арқылы еңбекті ғылыми негізде ұйымдастырылым меңгеру;

- өндірістің болашақ басшыларына қажетті ерік және ұйымдастырушы қасиеттерді дене тәрбиесі және спорт құралдары арқылы тәрбиелеу;
- еңбек ұжымында дене шынықтыру-сауықтыру ұйымдастырушысы дағдыларын меңгеру.

КҚДД-ы құралдарын таңдап алу еңбек қызметінің күрделі факторлар ағзаның оңтайлы түрде үйренісуін қамтамасыз етуге бағытталуына себепші болып өндірістің микроклиматтық жағдайына тұрақтылықты арттыру, сонымен қолданбалы қозғалыс үйлесімділігінің қорын кеңейту, дағдыларды ауыстыру мен баянды етуге қатысу.

6. Әдістемелік білімдер, іскерліктер мен дағдылар Өзін-өзі бақылау мен қалыпқа келу әдістері

Студенттерді әдістемелік жағынан даярлау денені жеке жетілдіру үшін тәрбие құралдарын дербес, белсенді түрде пайдалануға даярлау қалыптастыруға, сонымен бірге ЖОО-да, өндірісте, тұрғылықты жерде отбасында сауықтыру, тынықтыру, спорттық және тәрбие жұмыстарын үшін бағытталған. Бұл үшін қажетті білім, іскерлік, дағдылар және болатын мәнді қатынастар оқу сабақтарының барысында қалыптасады, олар дербес негізде студенттердің оқудан тыс қызметінде жетілдіріліп, баянды етіледі.

Студенттер практикалық сабақтарда өзін-өзі танып білу, өзін-өзі реттеу және ағзаның жағдайын өзі басқару тәсілдерін меңгереді. Бұлар интеллектуалды және дене шынықтыру-спорттық қызметті орындау барысында студенттер организмнің психикалық және дене мүмкіндіктерін арттыруды қамтамасыз етеді, тұрмыс тіршілік пен қызметтің түрліше жағдайларындағы психоэмоционалды жағдайдың тұрақтылығын арттырады.

Өзін-өзі бақылау әдістері стандарт, индекс, функционалды сынама және сынақтар көмегімен дене даярлығы бойынша ағзаның функционалды жағдайын және дене дамуын бағалау дағдыларын студенттерде қалыптастыруды көздейді.

Ақыл-ой мен дененің шаршағандығын түсіру, жұмыс қабілеттілігін арттыру үшін студенттер белсенді демалыс, еттер релакциясы, психологиялық жағынан реттейтін жаттығу, сылап-сипау және өзін-өзі сылап-сипау, гидропроцедура және басқалар секілді қалыпқа келтіру әдістерін меңгереді.

Бірінші жыл оқып жатқан студенттер үшін міндетті іскерлік-біліктіліктер қатарына жататындар:

- ағза жүйелерінің дамуы мен функционалды жағдайын баталау;
- негізгі дене қасиеттерінің даму деңгейін сынақтан өткізу және дене даярлығын бағалау;
- танертеңгілік гигиеналық гимнастика кешендерін құрастыру және өткізу.

Оқудың екінші жылғы.

- оқудың 2 жылы ішіндегі дене қасиеттерінің даму өзгерістерін анықтау;
- өндірістік гимнастика кешенін топпенен өткізу;
- белгілі бір дене қасиеттерінің дамуына бағытталған (оқытушының тапсырмасы бойынша) жаттығулар кешенін жасау.

Оқудың үшінші жылы:

- ағзаны сауықтырудың жеке бағдарламасын құрастыру;
- дене қасиеттерін сынау нәтижелерін "дене даярлығының Президенттік сынамалары" нормативтерімен салыстыру;
- жарыстарда төрешілік етуге қатысу.

Дене тәрбиесінің кафедрасы материалдық-техникалық базаның бар жоқтығына байланысты дене тәрбиесі процесінде пайдаланатын спорттық және қозғалыс ойындарын іріктеуді дербес жоспарлайды.

7. Таңдап алынған спорт түрін жетілдіру

Таңдап алынған спорт түрінде техникалық тәсілдер мен жарыстық іс-әрекеттердің шамасын меңгеру және жетілдіру үшін арнайы даярлайтын және жетектейтін жаттығулар. Қозғалыс жүйесіне үйрету. Нәтижеге жету мақсатында стандартты емес жағдайларда қозғалыс техникаларын жетілдіру. Үйренетін тәсілдерді орындаудың қолданбалы әдістерін меңгеру. Техникалық-тактикалық, тәсілдерді жетілдіру барысында қозғалыс іскерліктері мен дағдыларын қалыптастыру. Жарыстық практикадан қозғалыс қимылдарының жиынтығын автоматты түрде басқару. Шаршауға, сезімдік көріністерге және басқа да кедергі келтіретін факторларға тұрақтылықты тәрбиелеу. Жарыстарда қозғалыс қимылдарын тиімді және өзгермелі жағдайларды орындауға ағза қаблеттерін қалыптастыру. Дене, техникалық, тактикалық, психологиялық даярлықтардың байланысы және өзара байланысы. Оқу-тәрбие процесінде интегралды даярлықтың ролі. Оқу, оқу-жаттығу, шеберлікті жетілдіру жарыстары интегралды даярлық факторы есебінде.

8. Сынақ және сынақ талаптары

Дене тәрбиесі бойынша дифференцияланған сынақ оқудың барлық кезеңі бойында әрбір семестрдің соңында алынады. Сынақтық талаптардың мазмұны оқу жылының басында студенттерге мәлім етіледі. ЖОО-ның дене тәрбиесі кафедралары сынақ талаптарының өзіндік жүйесін дербес жасауы мүмкін.

Дифференцияланған сынақтың ұсынылып отырған жүйесі 2, 3 қосымшаларда көрсетілген.

Сынақ талаптарының мазмұнына енетіндер:

- дәрігерлік тексеруден ету;
- белгіленген оқу жүктемесін (сағатпен) орындау;
- жалпы және кәсіби-қолданбалы дене даярлығы жөніндегі сынақтарды (тестілерді) орындау.

Міндетті сынақтар тізіміне "дене даярлығының Президенттік сынақтарының" нормативтік талаптарының құрамдас бөлігі болып саналатын және даму деңгейін анықтайтын жаттығулар енеді:

- шапшаңдық-күштілік даярлығы - 100 м жүгіру, орнынан ұзындыққа секіру;
- еттердің жеке топтарының күшін - ерлердің кермеде (перекладинада) тартылуы, әйелдердің қолдың басын иыққа қойып, аяқты бүтіп, шалқалап жатқан қалыптан 1 мин. ішінде кеудені көтеруі;
- шыдамдылық - 3000 м (ерлер) және 1000 м (әйелдер) жүгіру.

Дене даярлығының бақылау нормативтері демалыс кезінде студенттердің дербес жаттығу белсенділігін, ЖОО-на түсу кезіндегі олардың бастапқы деңгейін сипаттайтын бақылау сынағы есебінде оқу жылының басында және өткен оқу жылы ішіндегі дене даярлығының өзгерістерін анықтау есебінде - оқу жылының аяғында өткізіледі (4,5, қосымша).

КҚДД бойынша нормативтік талаптарды жоғары кәсіби білімінің мамандық бағытын есептей отырып әр жоғарғы оқу орнының дене тәрбиесі кафедрасы жасайды:- теориялық және әдістемелік материалды білуі.

Оқу жылдары бойынша дене тәрбиесі мен спорттың ғылыми-әдістемелік негіздері, салауатты өмір салты қағидалары бойынша өзара үйлестірілген лекциялар, әдістемелік, дербес және практикалық сабақтар циклы жасалынған. Алайда бағдарламаның осы тарауы бойынша студенттердің дене тәрбиесі бойынша сауатының төменгі деңгейін есептей отырып "тапсырды" деген баға қою ұсынылады.

Ұсынылатын әдебиеттер мен бақылау сұрақтарының тізімі 2-ші қосымшада келтірілген.

Бағдарламаның осы тарауының тақырыптарын ЖОО өзгерте алады, бірақ ұсынылатын (оңтайлы) әдбиеттер мен сұрақтарының міндетті қосымшасының тізімі берілуі керек (6 қосымша).

- жарысқа қатысу нәтижелері. Жарыстың қызмет дене тәрбиесі мен спорттық үздіксіз айналысуға студенттерді тартуда ең тиімді құрал болып табылады, жарысқа қатысқандығы үшін беретін мадақтау бағалары дене шынықтыру-спорттық шараларға жастардың қызығушылығын ояту мен қолдаудың ең әсерлі ынталандыруы болмақ.

Арнайы дәрігерлік бөлімнің студенттеріне сәйкес келетін төмендегідей сынақтарды пайдалану ұсынылады:

- 1500 м-ге жеделдетілген жүріс;
- нығыздалған допты бастан асыра лақтыру, аяқтардың арасы алшақ (доптың салмағы әйелдер үшін - 1 кг, ерлер үшін — 3 кг);
- теннис добын 2 м биіктікте орналасқан 100 см x 100 см қалқанға лақтыру (6, 7 қосымшалар).

Кафедра студенттердің болашақ кәсіби қызметі үшін қажетті дене қасиеттерінің даму деңгейін анықтайтын сынақ талаптарын және басқа да тестілер енгізіуі мүмкін. Алайда тестілердің жалпы саны бір семестрде бесеуден аспауы керек.

Үлгілік және міндетті бақылау нормативтерінің тізбесі
Ерлердің денсаулық деңгейін анықтауға ұсынылатын әдіс(Г.Л.Апанасенко бойынша)

Көрсеткіштер	Өлшемі бірлігі	НӘТИЖЕЛЕР				
		501 ж>	451-500	450 ж<	-	-
<u>Дененің салмағы</u> Бой	г/см	501 ж>	451-500	450 ж<	-	-
Ұпайлар	саны	-2	-1	0	-	-
<u>Өкпе сыйымдылығы</u> Дененің салмағы	Мл/кг	50 ж <	51-55	56-60	61-65	66 ж >
Ұпайлар	саны	0	1	2	4	5
<u>Динамометрия</u> Дененің салмағы	%	60 ж <	61-65	66-70	71-80	81 ж >
Ұпайлар	саны	0	1	2	3	4
<u>ЖСЖ және ҚҚ (систола.)</u> 100		111 ж >	95-100	85-94	70-84	69 ж <
Ұпайлар	саны	-2	0	2	3	4
ЖСЖ-ін қалпына келтіру уақыты, 20 рет отырып, тұрғанан кейін	Мин, сек.	>3	2-3	1,30-1,59	1,0-1,29	59 ж <
Ұпайлар	саны	-2	1	3	5	7

Ескерту: денсаулық деңгейі ұпайлардың жиынтығы бойынша бағаланады: «өте жақсы» - 17-21, «жақсы» - 14-16.
«қанағаттанарлық» - 10-13, «қанағаттанғысыз» - 5 -9, «өте нашар» - 4.

Әйелдердің денсаулық деңгейін анықтау (Г.Л. Апанасенко бойынша)

Көрсеткіштер	Өлшемі бірлігі	НӘТИЖЕЛЕР				
		452 ж >	351- 451	350 ж <	-	-
<u>Дененің салмағы</u> Бой	г/см	452 ж >	351- 451	350 ж <	-	-
Ұпайлар	саны	-2	-1	0	-	-
<u>Өкпе сыйымдылығы</u> Дененің салмағы	Мл/кг	39 ж <	40-45	46-50	51-56	57 ж >
Ұпайлар	саны	0	1	2	4	5
<u>Динамометрия</u> Дененің салмағы	%	40 ж <	41-50	54-55	56-60	61 ж >
Ұпайлар	саны	0	1	2	3	4
<u>ЖСЖ және ҚҚ (систола.)</u> 100		111 ж >	95-110	85-94	84-70	69 ж <
Ұпайлар	саны	-2	0	2	3	4
ЖСЖ-ін қалпына келтіру уақыты, 20 рет отырып, тұрғанан кейін	Мин, сек.	>3	2-3	1,30-1,59	1,0-1,29	59 ж <
Ұпайлар	саны	-2	1	3	5	7

Ескерту: денсаулық деңгейі ұпайлардың жиынтығы бойынша бағаланады: «өте жақсы» - 17-21, «жақсы» - 14-16. «қанағаттанарлық» - 10-13, «қанағаттанғысыз» - 5 -9, «өте нашар» - 4.

**Негізгі және спорттық бағыттағы оқу бөлімдері студенттерінің дене даярлығын бағалау үшін міндетті Бақылау нормативтері
Ерлер**

Жаттығулар түрлері	Дәрігерлік тобы	Нормативтер				
		өте жақсы	жақсы	қанағаттанарлық	қанағаттанғысыз	нашар
100 м, сек	негізгі	13,3	13,4-13,9	14,0-14,6	14,7-15,2	15,3
	даярлық	13,6	13,7-14,2	14,3-14,9	15,0-15,5	15,6
3000м., мин.,сек.	негізгі	12,30	12,31-13,30	13,31-14,30	14,31-15,30	15,31
	даярлық	13,00	13,01-14,00	14,01-15,00	15,01-16,00	16,01
Орнынан ұзындыққа секіру, см	негізгі	245	233-244	218-232	206-217	205
	даярлық	240	224-239	215-227	200-214	199
Тартылу, саны	негізгі	15	12-14	7-11	4-6	3
	даярлық	13	10-12	5-9	3-4	2

Негізгі және спорттық бағыттағы оқу бөлімдері студенттерінің дене даярлығын бағалау үшін міндетті Бақылау нормативтері
Әйелдер

Жаттығулар түрлері	Дәрігерлік тобы	Нормативтер				
		өте жақсы	жақсы	қанағаттанарлық	қанағаттанғысыз	нашар
100 м жүгіру (сек.)	негізгі	16,2	16,3-17,2	17,3-18,4	18,5-19,4	19,5
	даярлық	16,8	16,9-17,8	17,9-19,0	19,1-20,0	20,1
1000 м жүгіру (мин.,сек.)	негізгі	4,35	4,36-5,00	5,01-5,27	5,28-5,52	5,53
	даярлық	4,48	4,49-5,13	5,14-5,40	5,41-6,05	6,06
Орнынан ұзындыққа секіру, см	негізгі	190	178-189	163-177	151-162	150
	даярлық	183	171-182	156-170	144-155	143
1 минутта кеудені көтеру саны	негізгі	44	39-43	32-38	27-31	26
	даярлық	41	36-40	29-35	24-28	23

Арнайы оқу бөлімнің студенттері үшін үлгі бақылау нормативтері

Ерлер

Жаттығулар түрлері	Өлшем бірлігі	Оқу курсы	Баға		
			өте жақсы	жақсы	қанағаттанарлық
2000 м-ге үдемелі жүгіріс	Мин., сек.	1	14,20	14,21-14,40	14,41-15,00
		2	13,50	13,51-14,10	14,11-14,30
		3	13,20	13,21-13,40	13,41-14,00
Аяқтардың арасын алшақ қойып отырудан нығыздалған допты бастап асыра лақтыру (1 кг)	Метр, сантиметр	1	5,80	5,79-5,30	5,29-4,80
		2	6,00	5,99-5,50	5,49-5,00
		3	6,20	6,19-5,70	5,69-5,20
2 м биіктікте орналасқан қалқанға теннис добын лақтыру (өлшемі 100 см x 100 см)	Метрлер	1	25	20	15
		2	27	22	17
		3	30	25	20

Ескерту (бағдарламаның әдістемелік тарауы бойынша):

- 1 курс – 8 жаттығудан тұратын гигиеналық гимнастика жаттығуларының кешенін құрастыру және орындау;
- 2 курс - өзінің сырқатына сәйкес келетін 8 жаттығулардан тұратын кешенді құрастыру және орындау;
- 3 курс – ЖОО-ның негізгі спорт-көпшілік шараларына төрешілік етуге қатысу;

Арнайы оқу бөлімнің студенттері үшін үлгі бақылау нормативтері

Әйелдер

Жаттығулар түрлері	Өлшем бірлігі	Оқу курсы	Баға		
			өте жақсы	жақсы	қанағаттанарлық
1500 м-ге үдемелі жүгіріс	Мин., сек.	1	13,30	13,31-13,50	13,51-14,10
		2	13,01	13,11-13,30	13,31-13,50
		3	12,50	12,51-13,10	13,11-13,30
Аяқтардың арасын алшақ отырған қалыптан нығыздалған допты бастап асыра лақтыру (1 кг) 3 рет орындау	Метр, сантиметр	1	5,00	4,99-4,50	4,49- 4,00
		2	5,30	5,29-4,80	4,79- 4,30
		3	5,60	5,59-5,10	5,09-4,60
2 м биіктікте орналасқан қалқанға теннис добын лақтыру 3 рет орындау (өлшемі 100 см x 100 см)	Метрлер	1	20	15	10
		2	22	17	12
		3	25	25	15

Ескерту (бағдарламаның әдістемелік тарауы бойынша):

- 1 курс – 8 жаттығудан тұратын гигиеналық гимнастика жаттығуларының кешенін құрастыру және орындау;
- 2 курс - өзінің сырқатына сәйкес келетін 8 жаттығулардан тұратын кешенді құрастыру және орындау;
- 3 курс – ЖОО-ның негізгі спорт-көпшілік шараларына төрешілік етуге қатысу;

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ІІМ БӘРІМБЕК БЕЙСЕНОВ
атындағы ҚАРАҒАНДЫ АКАДЕМИЯСЫ**

БЕКІТЕМІН

Академия бастығының
оқу ісі жөніндегі орынбасары
полиция полковнигі
М.А. ҚЫЗЫЛОВ _____

2012 жыл «_____» _____

Денешынықтыру даярлығы кафедрасы

Пәнінің жұмыс оқу бағдарламасы

ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ ҚОЯН-ҚОЛТЫҚ ҰРЫСЫ

«050303-құқық қорғау қызметі» мамандық

Сағат саны 450

Қарағанды 2012

«Дене мәдениеті» пәнінің жұмыс оқу бағдарламасы Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің 2002 жылғы 10 шілдедегі № 541 бұйрығымен бекітілген және қолданысқа енгізілген «Дене мәдениеті» пәнінің типтік оқу бағдарламасы негізінде әзірленген

Дайындалған: С.О. Асайынов полиция полковнигі, денешынықтыру даярлығы кафедрасының бастығы; Ж.Ж. Кішкентаев полиция майоры, денешынықтыру даярлығы кафедрасының аға оқытушысы.

«Дене мәдениеті» пәнінің жұмыс оқу бағдарламасы Денешынықтыру даярлығы кафедра мәжілісінде талқыланды 2012 жылғы 23 мамырда № 19 хаттама

Кафедра бастығы _____ С.О. Асайынов

Академияның Әдістемелік кеңесіне ұсынылып, мақұлданды

2012 ж. «____» маусым № 10 хаттама

I. 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 «050303-құқық қорғау қызметі» мамандығы бойынша Қазақстан Республикасының баршаға міндеті мемлекеттік білім стандартына сәйкес, Қазақстан Республикасының Білім және ғылым министрлігінің 2002 жылғы 10 шілдедегі № 541 бұйрығымен бекітілген және күшіне енгізілген «Дене шынықтыру (валеологияны қоса алғанда)» үлгілік оқу бағдарламасының талаптары негізінде әзірленді.

Нақты оқу бағдарламасы Қазақстан Республикасының 1999.02.12 № 490-1 «Дене шынықтыру және спорт» туралы Заңының, «Қазақстан Республикасының 2007-2011 жылдарға арналған дене шынықтыру және спортты дамытудың мемлекеттік бағдарламасы туралы» Қазақстан Республикасы Президентінің 2006.28.12 № 230 Жарлығы, ҚР Президентінің 1997 жылғы 10-11 қазандағы «Қазақстан 2030» Жолдауын, 2007 жылғы 21 желтоқсандағы № 1260 «2008-2016 жылдарына арналған «Салауатты өмір сүру» бағдарламасын бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Үкіметінің Жарғысын және ҚР ПМ-нің 2007 жылғы 22 маусымдағы №260 бұйрығын басшылыққа алды.

Бағдарлама дене шынықтыру және қоян-қолтық күрес бойынша оқу процесін ҚР ПМ органдарының қызметіне жақындатуға бағытталған.

1.1 Пәндер аннотациясы

- пәнді оқытудың мақсаттары мен міндеттері, мамандарды дайындаудағы рөлі мен маңызы.
- берілген пәнді оқытуға көмек көрсететін пәндердің тізімі;
- Қазақстан Республикасы жалпыға міндетті жоғары кәсіби білім стандартына сәйкес пәннің мазмұнын негіздейтін білімдердің минимумы, дағдысы, біліктілігі және өзге де мәліметтер;
- жедел-қызметтік мақсаттарды, соның ішінде экстремалды жағдайда (қаруланған қауіпті қылмыскерлерді ұстай алатын, төтенше жағдай кезінде заңдылық пен тәртіпті қамтамасыз ете алатын) ҚР ПМ органдары үшін кәсіби-шығармашылық белсенділікке дайындалған, денсаулығы мықты, физикалық жетілдіруді қамтамасыз ететін білімдер жүйесін, тәжірибелік біліктілікті және дағдыларды қамтыған, дамыған, туған жерін қорғай алатын мамандарды дайындау.

1.2 «Дене мәдениеті және қоян-қолтық ұрысы» оқу пәнінің мақсаты болып табылады:

- Дене мәдениеті және қоян-қолтық ұрысымен айналысу білім, тәрбиелеу және сауықтыру мақсаттарын көздейді:
- дене мәдениетіне деген ниеттік қатынасты және дене жаттығуларымен, спортпен жүйелі айналысуға құмарлықты қалыптастыру;
 - өмірге маңызды физикалық қасиеттерді жетілдіруге, кәсіби еңбекке жарамдылығын, ұзақ уақыт бойы денсаулығын ұстап тұруға байланысты ғылыми-негізделген білім беру;
 - физикалық қасиеттерін, әлеуметтік-мәдени дағдысын және спорттың, дене дайындығының әлеуметтік-мәдени құндылығын дамытып тұру бойынша жан-жақты білімдер мен дағдыларды алуларын қамтамасыз ету;
 - дене мәдениеті, спорттық қызметтің әр түрлі нысандарын қолдана отырып, ұйымдастырушылық мүмкіндіктерін дамыту;
 - дене мәдениетінің құралдары мен әдістерін қолдана отырып, психикалық қалыпты басқарып отыруға үйрету;
 - жеке биологиялық мүмкіндіктерін, кәсіби қызметін ескере отырып, ағзаның физикалық және физиологиялық резервтерін ғылыми негізделген тұрғыдан басқаруға үйрету;

- дене мәдениетінің жаттығуларын салауатты өмір салты кезінде және күнделікті қолдануға үйрету;
- дене мәдениетінің сауықтыру-реабилитациялық құралдарын қолдануға үйрету;
- дене мәдениетінің нормативтерін және ҚР ПМ 22.06.2007 жыл, № 260 Бұйрығымен жарияланған қоян-қолтық ұрысы бойынша талаптарды орындауға дайындау;
- тыңдаушылардың, спортсмендердің спорттық шеберліктерін жетілдіру.

1.3 Пәнді оқыту мақсаттары

Дене тәрбиесі мен күрестің әскери дайындықтары бойынша сабақтың тәжірбиелік бағыты № 2707 1995 жылдың 21-ші желтоқсанынан "Қазақстан Республикасының ішкі істер органдары туралы" Заң талаптарымен қамтамасыз етіледі; № 490-ІЗҚР 1999 ж.12.02-нен "Спорт және дене мәдениеті туралы", № 230 2006 ж. 12. 28-нен Қазақстан Республикасы Президентінің Жарлығы" 2007-2011ж. Қазақстан Республикасындағы спорт және дене мәдениетін дамытудағы мемлекеттік бағдарлама туралы"; № 774 1996 ж.06.24-нен "Қазақстан Республикасы халқының дене дайындығы Президенттік тест туралы Ережесі" Үкметтің Қаулысын жүргізу туралы; 2007ж. 21-ші желтоқсанынан №1260 Қазақстан Республикасы Үкіметінің "2008-2016 ж. "Салауатты өмір салты" бағдарламасын бекіту туралы" Қаулысы; ҚР ПМ 2007 ж. 06.22. Қазақстан Республикасының ішкі істер Министрлігінің оқу бөлімдері, ішкі істер органдарындағы спорт және ату, дене тәрбиесі дайындығын жүзеге асыру туралы", "Қазақстан Республикасы ішкі істер органдары қызметкерлерін дене тәрбиесі, әскери дайындау үшін сабақтарды өткізу кезінде қауіпсіздік және қорғау шараларымен қамтамасыз етуді ұйымдастыру бойынша бекітілген Нұсқау туралы" № 260 бұйрықтары және мынадай білімдік және сауықтыру мақсаттарын шешу қарастырылған:

- кәсіби-қолданбалы дене тәрбиесі дайындығын қолдану туралы білімге ғылыми-негіздеу беру, дене тәрбиесі мәдениеті мен спорт өмірге қажетті физикалық сапаларды дамыту және жүзеге асыру, денсаулықты ұзағынан сақтандыру және кәсіби жұмысқа жарамдылыққа көмектеседі;
- ПО қызметкерлерінің қызметтік міндеттерін жетістіктермен орындауға бағытталған, кәсіби-қолданбалы дене тәрбиесі сапасының деңгейін жүйелі түрде жоғарлатудағы қажеттілік және дене тәрбиесі мәдениеті мен кәсіби-қолданбалы дене тәрбиесі дайындығына моральды-құнды қатынасты қалыптастыру;
- дене тәрбиесі мүмкіндіктерін, кәсіби тәжірбиелер және дене тәрбиесі мәдениеті құндылықтарын әлеуметті-мәдени және кәсіби - қолданбалы дене тәрбиесі дайындығын дамыту бойынша нобайлау, жан-жақты білімді иелікке алуды қамтамасыз ету;
- кәсіби-қолданбалы дене тәрбиесі дайындығында әр түрлі қалыптарды пайдалану, ұйымдық қаблеттіліктермен мүмкіндіктерді дамыту;
- кәсіби-қолданбалы дене тәрбиесі дайындығын және дене тәрбиесі әдістерімен құралдарын пайдалана отырып, психикалық жағдайды басқаруды үйрету;
- ішкі орта факторларымен дене тәрбиесі жаттығуларын жүйелі қолдана отырып, сипаттық кәсіби іс-әректтер, арнаулы биологиялық мүмкіндіктер есебімен ағзаның физиологиялық, физикалық резервтерімен ғылыми-негіздеуді саралап-жіктеу басқармасымен қамтамасыз ету;
- салауатты өмір салтында (СӨС) және бос уақытта спорт түрлерімен дене тәрбиесі жаттығуларын қолдануды үйрену;
- кәсіби ауыруларды профилактикалық емдеу мақсатымен (дамып келе жатқан, профилактикалық, қалпына келтіру) жаттығулар жүйесін, спорттық-сауықтыру туризмін, дене тәрбиесі мәдениетінің сауықтыру құралдарын пайдалануды үйрену.

1.4 Түлектерді кәсіби дайындауда пәннің алатын орыны

"Дене тәрбиесі дайындығы" оқу пәні бойынша Қазақстан Республикасының ІІМ жүйесінде тыңдаушыларды дайындаудағы тәжірбиелік органдардың талаптары № 2707 1995 ж. 21-ші желтоқсанынан "Ішкі істер органдары туралы" Заңның 13-ші бабы бұлжытпай орындаумен бейнеленеді, арнаулы құралдарды және физикалық күшті қолдануды бекіту үшін:

- қылмыспен күрес және қоғамдық ортаның қауіпсіздігін қамтамасыз ететін, қоғамдық тәртіпті қорғау бойынша қоғамдық немесе қызметтік борышты орындайтын ішкі істер органдарының қызметкерлерімен басқа да тұлғаларды, азаматтарға шабуылдарға тойтарыс беру;
- кепілдікке алынғандарды босату, қоғамдық тәртіптегі көптеген ретсіздіктермен топтық тәртіп бұзулармен қиылысу;
- азаматтарға, ұйымдарға және мемлекеттік органдарға тиеселі ғимаратқа, бөлмеге, көліктік құралдарға, жер телімдеріне шабуыл жасауды тойтару, сонымен бірге оларды тұтқындықтан босату;
- құқық бұзушыларды ұстау, егер олар төлемеуші немесе ішкі істер органдарының қызметкерлеріне, басқа тұлғаларға қарсылық көрсетсе, қоғамдық тәртіпті қорғау бойынша өздеріне жүктелген міндетті, ішкі істер органдарына жеткізу үшін, айдауылдау және ұсталғандарды, тұтқынға алынған тұлғаларды, әкімшілік қамауға алынғандарды күзету немесе олардың қашып кетулері туралы немесе қоршаған ортаға және өзіне зиянын тигізетіні туралы негіздемелер болса, сонымен бірге тұлғаларға қатысты ішкі істер органдарының қызметкерлеріне заңмен жүктелген міндеттерімен жүзеге асыру.
- дене тәрбиесі дайындығымен қоян-қолтық шайқас бойынша сабақты тәжірбиелік құрау 2007 ж.06.22-нен № 260 ҚР ІІМ бұйрықтың басты ережелерімен регламенттеледі. "Қазақстан Республикасының ішкі істер Министрлігі оқу орындарындағы, ішкі істер органдарындағы спорт және физикалық, ату дайындықтарын жүзеге асыру туралы", яғни құқыққа қарсы іс-әрекеттермен қиылысу үдірістерін ІІО қызметкерлерінің қызметтік міндеттерін орындау үшін қажетті, істей білу және тәжірбиелік нобайлар көлемін анықтау болып табылады. Қазақстан Республикасының ІІО тыңдаушыларының дайындығын қызметке, яғни кәсіби іс-әрекеттер тегі бойынша оларға алдымен басты физикалық сапаларды жоғары деңгейде дамыту аясында оқып-үйрену керек, содан кейін басты техникалық тәсілдерді автоматты түрде жеткізу керек, одан кейін қоян-қолтық шайқастың іс-әрекеттерін дамыту және төмендегідей дене тәрбиесі сапалары мен күрестің әскери тәсілдерін жетілдірумен нәтижеленеді:

1.5 ҚР ПМ оқу орындарының тыңдаушыларының дене мәдениеті және қоян-қолтық ұрысы бойынша біліктілік талаптары:

Білім минимумы, машықтану және шеберлік

Тыңдаушы келесілерді білуі қажет:

- дене мәдениетінің және спорттың әлеуметтік қызметін;
- физикалық тәрбиелеудің жүйелерін;
- дене мәдениеті мен спорттың теориясы мен әдістемесінің негіздерін;
- ағзаның әр түрлі дене дайындығына белсенділік және еңбекке жарамдылық режиміне реакциясының ерекшеліктерін;
- денсаулықты басқарудың гигиеналық негіздерін;
- кәсіби аурулардың алдын-алу;
- кәсіби қызметке әсер ететін неғұрлым маңызды психофизикалық және функционалдық көрсеткіштерін, негізгі нысандарын, тәсілдерін және оларды қалыпқа келтіріп отырудың әдістерін;

Тыңдаушы мыналарды істей алуы қажет:

- дене мәдениетінің және спорттың құралдары мен әдістерін арнайы кәсіби еңбекке қабілеттілігін, денсаулықты және кәсіби аурулардың алдын алу үшін қолдана білуі;
- дене шынықтыру және функционалық дайындығын жоспарлай, бақылай және басқара алуы;
- таңертеңгі және өндірістік гимнастика кешенін құрастыра алуы;

Тыңдаушыда мынадай дағдылар болуы қажет:

- дене мәдениетінің жаттығуларын көрсете алуы, ауыртпалықтарды бағалай алуы;
- физикалық дайындығын басқара алуы;
- таңертеңгі гимнастиканы өткізе алуы;
- жеке өзінің, отбасының салауатты өмір салтын ұстануы;
- таңдалған және спорттың қолданбалы түрлері бойынша жарыстарды өткізу техникасын, тактикасын, тәртібін білуі;

Сабақтарды ұйымдастыру нысандары

Жоғары оқу орындарында дене мәдениеті және қоян-қолтық ұрысы мынадай нысандарда жүзеге асырылады:

Оқу сабақтары

Теориялық, әдістемелік және тәжірибелік сабақтар тыңдаушыларды дене шынықтыруға тәрбиелеудің негізгі нысандары болып табылады. Олар мамандықтардың барлық түрлерінде қарастырылады және жоғары оқу орынының оқу кестесіне (аптасына төрт сағаттан кем емес) енгізіледі. Оқу кестесін құрастырған кезде екі реттік сабақтар екі академиялық сағат бойынша аптаның ішінде тең етіп жоспарланады. Дене мәдениеті және қоян-қолтық ұрысынан екі сабақты бір күнде **өткізуіне** жол берілмейді.

Сабақтың оқудан тыс нысаны

- оқу күнінің тәртібінде дене шынықтыру жаттығулар (дене шынықтырулық үзілістер, дене шынықтырулық минуткалар).
- қызығушылықтары бойынша спорттық клубтарда, секцияларды шынығу;
- дене жаттығуларымен жеке айналысу;
- жаппай сауықтыру, дене шынықтыру іс-шаралар (Денсаулық күндері, жүгірулер, спорттық мерекелер, спартакиадалар).

Физикалық тәрбиелеудің барлық түрлерін кешенді пайдалану тыңдаушыларды салауатты өмірлеріне дене шынықтыруды енгізуге мүмкіндік туғызады, физикалық белсенділіктің тиімді деңгейіне қол жеткізуге септігін тигізеді (аптасына 8-10 сағаттан кем емес). Спорт түрлеріне деген қызуғушылықтарына қарай сабақтар процесінде оқу жұмысынан оқудан тыс және дәрісханадан тыс жұмысқа көшу, дене дайындығы бойынша міндетті сабақтарды дене шынықтыру білім сабақтарына айналдыру.

Аралас пәндердің тізімі:

Дене мәдениеті және қоян-қолтық ұрысы оқу пәні ретінде биология, анатомия, адам физиологиясы, дене дайындығы жаттығуларының физиологиясы, гигиена, дәрігерлік бақылау, валеология, жеке спорттық пәндер, педагогика, психология, биология т.б. сол сияқты ғылымдармен тығыз байланысты.

1.6 Әдістемелік білімдер, дағдылар және біліктіліктер.

Өзін бақылау және қалыпқа келтіру әдістері.

Тыңдаушыларды әдістемелік дайындыау олардың бойында дене дайындығына тәрбиені қалыптастыруға, өзіндік жетілдіруге бағытталған. Оқу орнында, отбасында, жұмысында сауықтыру, спорттық және тәрбие жұмыстарын жүргізу үшін арнайы дағдылар мен білімдер қажет, осы білімдер оқу үрдісі кезінде қалыптасады.

Тыңдаушылар тәжірибелік сабақтар кезінде өзіндік түсіну, өзіндік ретке келтіру және өзін-өзі және ағзаны басқара алу әдістерін меңгереді, олардың арқасында ағзаның психикалық және дене дайындығының мүмкіндіктері артады. Соның нәтижесінде өмірдің кез келген жағдайында психоэмоционалдық қалпының тұрақтылығын арттырады.

Өзін-өзі бақылау әдістері тыңдаушылардың бойында дененің дамуы мен ағзаның функционалдық қалыптың дамуын индекс, стандарт, дене дайындығы бойынша бағалау дағдыларын қалыптастырады. .

Ойлау және дененің шаршағандығын басу, еңбек қабілеттілікті арттыру мақсатында тыңдаушылар мынадай қалыпқа келтіру әдістерін үйренеді: белсенді демалыс, бұлшық ет релаксациясы, психиканы қадағалап отыратын жаттығу, массаж, өзіндік массаж және т.б.

Бірінші жыл оқитын тыңдаушылар үшін мынадай білімдер міндетті болып келеді:

- дененің дамуды және ағза жүйелерінің функционалдық жағдайын бағалау;
- негізгі дене дайындығы қасиеттердің дамуы мен дене дайындығы деңгейін тестілеу;
- Таңертеңгі гимнастика кешенін өткізу;

Екінші жыл:

- екі жыл ішіндегі дене дайындығы қасиеттерінің даму динамикасын анықтау;
- кәсіби гимнастиканы өткізу;

Үшінші жыл:

- белгілі дене дайындығы қасиетні дамыту үшін жаттығулар кешенін дайындау;
- ағзаны сауықтыру бойынша жеке жоспар дайындау;

Төртінші жыл:

- дене дайындығы қасиеттерін тестілеу нәтижелерін «Дене дайындығының президенттік тесті» нормативтерімен салыстыру;
- төрешілік жарыстарға қатысу;

Дене мәдениеті кафедрасы дене дайындығы тәрбие үрдісі кезінде материалдық-техникалық қамсыздандыруды ескере отырып, спорттық және қимыл ойындарын жеке өздері жоспарлайды.

Таңдалған спорт түрі бойынша жетілдіру

Таңдалған спорт түріндегі техникалық әдістердің әлеуетін меңгеру мен жетілдіру үшін арнайы дайындық жаттығулары. Нәтижеге қол жеткізу мақсатында қолайсыз жағдайларда әрекет ету техникасын жетілдіру. Оқып жатқан әдістерді орындаудың қолданбалы әдістерін меңгеру. Жарыстың тәжірибеде қимыл іс-әрекеттерінің арсеналын автоматты түрде басқару. Кедергі жасайтын факторларға төзе алу. Физикалық, техникалық, тәсілдік және психологиялық дайындықтың өзара байланысы. Оқу-жаттығу үрдісі кезіндегі интегралды дайындықтың рөлі. Оқу, оқу-жаттығулық, білікті жарыстар интегралды дайындық факторы ретінде.

Жеке спорттық жетілдіру топтарына арналған тақырыптық жоспардың үлгісі

№	Бөлімдердің атауы	Оқу жылы бойынша сағаттар саны				
		I б.	II б.	III б.	IV б.	Барлығы
1.	1 бөлім. Теория (дәріс)	4	4	4	-	12
2.	2 бөлім. Тәжірибе (инструкторлық, төрешілік, тренерлік).	4	4	6	6	20
3.	3 бөлім. Бақылау нормативтерін орындау.	4	6	8	6	24
4.	Жалпы дене дайындығы, арнайы дене дайындығы, техникалық, тәсілдік дайындық және жарыстарға қатысу.	198	196	192	102	688
5.	5 бөлім. Қоян-қолтық ұрысы	78	78	78	42	276
	БАРЛЫҒЫ:	288	288	288	156	1020

Спортты жетілдіру бөлімшелеріндегі бағдарламаның мазмұны 1 БӨЛІМ. Теория

Тақырып 1-11. негізгі топтарға арналған ұқсас тақырыптар.

Тақырып 12. Спорттық жаттығудың физиологиялық ерекшеліктеріне қысқаша мәлімет.

Қозғалмалы әрекет - дене күш дамуына керекті жағдай, ағзаның орташа жұмыс істеуі, денсаулықты және жұмыс істеу қабілетін қолдау.

Жаттығу – қозғалу дағдысының қалыптасу процесі. Орталық нерв жүйесінің функционалдық іс-әрекетінің ерекшелігі: тыныс алу мүшесі, күш жаттығуларын орындау кезіндегі қан айналымы.

Тақырып 13. Үйретудің негізгі әдістері.

Оқу үрдісі кезіндегі педагогикалық қағидаларының қысқаша сипаттамасы: саналық, жол берушілік, жүйелілік, реттілік және беріктік. Физикалық, техникалық, тәсілдік және теориялық дайындықтың маңызы және өзара байланысы. Жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізу үшін психологиялық қасиеттерін тәрбиелеу. Жеке қимылдарға және әдістерге үйрету әдістемесі: техникалық шеберлікті жетілдіру жолдары. Оқу сабақтарын өткізудің нысандары мен әдістері, оларды өткізу үшін қойылатын талаптар.

Тақырып 14. Белгіленген спорт түрі бойынша жарысты өткізу ережелері, оларды ұйымдастыру және өткізу.

Қатысушыларды жарысқа қатысуға жол берушілік. Спортшыларды жасы бойынша бөлу, жарысты өткізу тәртібі. Қатысушының жеке құжаттары, хабарлама.

Қатысушылардың жарысқа қатысудың жеребьевкасы. Қатысушылардың төрешілердің, өкілдердің және топ капитандарының құқықтары мен міндеттері. Төрешілер алқасы. Жеке және топ жарыстарын өткізу тәртібі. Жарыстың нәтижелеріне қарсы шығу.

2 БӨЛІМ. Тәжірибе.

Тақырып 1. Инструкторлық тәжірибе.

Сәйкесінше спорт түрі бойынша үйрену әдістемесінің негіздерін меңгеруді көздейді (сабақ жоспарын құрастыру, сабақтың кіріспе, негізгі және қорытынды бөліктерін өткізу).

Тақырып 2. Төрешілік тәжірибе.

Жарыста төрешілік алқа құрамында төрешілік тәртібін атқарған, сонымен қатар техникалық құжаттармен жұмыс істеудің тәжірибелік өңделген ережелерін қамтиды.

Тақырып 3. Тренерлік тәжірибе.

Секцияларда оқу-жаттығулық сабақтарды ұйымдастыру мен өткізуге байланысты білімдерді меңгеруді көздейді.

3 БӨЛІМ. Жалпы дене мәдениеті, арнайы дайындық, жарысқа қатысу.

Тақырып 1. Жалпы дене дайындығы.

Жеңіл атлетикадан, гимнастикадан, акробатикадан, ауыр атлетикадан, атлетикалық гимнастикадан, спорттық күресінен, жүзуден жалпы дамытатын және дайындық жаттығулары.

Тақырып 2. Арнайы дене дайындығы.

Физикалық қасиеттерді дамытуға бағытталған жаттығулар (күш, шыдамдылық, төзімділік, жылдамдық, ептілік, майысқақтық).

Тақырып 3. Техникалық дайындық.

Таңдалған спорт түрінің техникасын жетілдіру.

Тақырып 4. Тәсілдік дайындық.

Таңдалған спорт түрінің тактикасын жетілдіру.

Тақырып 5. Жарыстарға қатысу.

Жарыстарға қатысу үшін дайындалу. Бақылау, квалификациялық жарыстарға қатысу.

Білім алушылардың оқу жетістігін бағалау және бақылау бойынша материалдар

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

Емтихан және сынақ талаптарына мынадай кіреді:

- медициналық қаралудан өту;
- бекітілген оқу ауыртпалықтарын орындау;
- дене мәдениетінің жалпы және кәсіби-қолданбалы тестерін орындау;
- міндетті тестердің тізіміне күш, жылдамдық, төзімділік деңгейін анықтайтын «дене дайындығын президенттік тестілеудің» жаттығулары кіреді.
- теориялық және әдістемелік материалды білу;
- жарыстарға қатысудың нәтижелері;

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ИМ ЖОҒАРҒЫ ОҚУ ОРЫНДАРЫНЫҢ ТЫҢДАУШЫЛАРЫНА АРНАЛҒАН ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ БОЙЫНША БАҚЫЛАУ НОРМАТИВТЕРІ

ЕРЛЕР

№	Сынақтардың түрлері	Бірл. өлше м	Баға	Оқу кезеңі				ССК
				I курс	II курс	III курс	IV курс	
I. Күш дайындығы дәрежесінің бағасы								
1	Темір аспаға тартылу	неше рет	үздік жақсы қанағ.	13 11 9	14 12 10	15 13 11	18 15 12	18
2	Кешенді күш жаттығулары	неше рет	үздік жақсы қанағ.	4 3 2	5 4 3	6 5 4	7 6 5	
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	12,8 13,3 13,8	12,8
2	10x10 м алма-кезек жүгіру	сек.	үздік жақсы қанағ.	24,8 25,8 26,8	24,4 25,4 26,4	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	11.30 12.30 12.50	11.30
3	5 км шаңғымен жүгіру	мин. сек.	үздік жақсы қанағ.	25.00 26.00 27.00	24.00 25.00 26.00	23.00 24.00 25.00	22.00 23.00 24.00	22.00
IV. Қолданбалы машық								
1	100 м жүзу	метр		Уақытын санамай				

ӘЙЕЛДЕР

№	Сынақтардың түрлері	Бірл. өлше м	Баға	Оқу кезеңі				ССК
				I курс	II курс	III курс	IV курс	
I. Күш дайындығы дәрежесінің бағасы								
1	Кешенді күш жаттығулары	неше рет	үздік жақсы қанағ.	32 28 24	34 30 26	36 32 28	40 36 32	40
II. Жылдамдық дайындығы дәрежесінің бағасы								
1	100 м жүгіру	сек.	үздік жақсы қанағ.	16,0 16,5 17,0	15,9 16,4 16,9	15,8 16,3 16,8	15,5 16,2 16,7	15,5
2	6x10 м алма-кезек жүгіру	сек.	үздік жақсы қанағ.	16,4 17,4 18,4	16,2 17,2 18,2	16,0 17,0 18,0	15,8 16,8 17,8	
III. Төзімділік дәрежесінің бағасы								
1	1000 м жүгіру	мин. сек.	үздік жақсы қанағ.	5.00 5.30 6.00	4.55 5.20 5.45	4.50 5.10 5.30	4.40 5.00 5.20	4.40
2	3 км шаңғымен жүгіру	мин. сек.	үздік жақсы қанағ.	18.00 19.00 20.00	17.30 18.30 19.30	17.00 18.00 19.00	16.30 17.30 18.30	16.30
IV. Қолданбалы машық								
1	100 м жүзу	метр	Уақытын санамай					

Тыңдаушының жекелей дайындығын бағалау, бес тестің жекелей тапсыруына байланысты бағамен бағалана отырып, мына көрсеткіштермен анықталады:

«өте жақсы» - егер үш бағасы «өте жақсы» болып, қалғандары «жақсы» болса;

«жақсы» - егер үш баға «жақсыдан» төмен болса, қалғандары «қанағаттанарлықтай» болса;

«қанағаттанарлықтай» - егер бар баға «қанағаттанарлықтай» болса немесе үш бағасы «жақсыдан» төмен болмай, бір бағасы «қанағаттанарлықсыз» болса;

Тыңдаушылардың 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 келесідей бағаланады:

«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;

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

Тыңдаушылардың 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 «қанағаттанарлықтай».

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

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

Оқуды бітіретін бағамға емтихан тапсыру тыңдаушылардың 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 тыңдаушылар 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 тыңдаушылардың жартысы және одан да көбі «өте жақсы» деген бағаны алуы.
«жақсы»	Егер 80 пайызы қанағаттанарлық баға алса, онда тыңдаушылардың жартысы және одан да көбі «жақсы» деген бағаны алуы.
«қанағаттанарлықтай»	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 тыңдаушыларға 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 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 «қанағаттанарлықтай»;

«қанағаттанарлықтай» - 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 мәдениетінен барлық нормативтер ҚР ИМ 22.06.2007 ж. № 260 бұйрығының талаптары негізінде дайындалады.

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

Кафедрада тыңдаушылардың болашақ кәсіби қызметіне қажетті дене дайындығы қасиеттерінің даму деңгейін анықтайтын өзге де тестерді енгізу мүмкіндігі бар. Бірақ, тестердің жалпы саны бір семестрде бестен аспауы тиіс.

Дене мәдениетінің Президенттік тестілеуді орындау шарттары.

Президенттік тест – бұл ҚР ІІМ қызметкерлерінің оқу және кәсіби қызметтеріне бақылау нормативтері арқылы жалпы дене мәдениетінің деңгейін анықтайтын жаттығулар жиынтығы.

Президенттік тест өзінің құрамына күшті, төзімділікті, жылдамдықты және ептілікті көрсететін жеті сынақтың түрін енгізеді.

18-23 жастағылар үшін дене дайындығы тестер 2 деңгейден тұрады – президенттік деңгей және дәстүрлік дайындық деңгейі

Президенттік тест денсаулығы мықты адамдарға арналған.

Ұлттық дайындық деңгейі спорт секцияларында, топтарында және дене дайындығымен жүйелі түрде айналысатын адамдарға арналған.

ҚР ІІМ 23 жастан жоғары қызметкерлеріне Президенттік тест ретінде 2400 м жүгіру нәтижелері бойынша тест енгізіледі.

I курс тыңдаушылары үшін қоян-қолтық ұрысы бойынша бақылау сұрақтары /қарусыз өзін-өзі қорғау/

1. Ауырту әдістері /ұстау және алып жүру/ барысында тыңдаушылардың орындау.
 - 1.1 Әр-түрлі әдістермен, қарсыластың қолын артқа қайыру:

а/ "жұлқи"	в/ "сүңги"
б/ "құлыпша"	г/ "итере"
 - 1.2 Шынтақ буынын ауырту әдістері:

а/ мойын арқылы ауырту;	
б/ білек арқылы ауырту.	
 - 1.3 Қолдың білезігін бүге қайыру.
 - 1.4 Біріктірілген:

а/ қолды ішке бұрай қайтарып, арқасына қайыру;	
б/ қолды сыртқа бұрай отырып, арқасына қайыру.	
 - 2.1. Пышақпен соққан соққылардан қорғанып, пышақты тартып алу:

а/ үстінен;	в/ қапталдап;	д/ тіке-"түйрей";
б/ төменнен;	г/ іштен-сыртқа	
 - 3.1. Оқ ататын қарумен қауіп төндіргендегі /мылтық, автомат, тапанша/ қорғану іс-әрекеті:

а/ алдынан келгенде,	б/ артынан келгенде.
----------------------	----------------------

I курс тыңдаушылары үшін қоян-қолтық ұрысы бойынша бақылау сұрақтары /жеке сайыс/

1. Тұру әдістері, әскери тұрыстан қозғала жылжу.
2. Қолмен соғу - төте, жанынан, төменнен, құлаштап.
3. Қол соққыларынан қорғану.
4. Аяқпен, тіземен, өкшемен, аяқтың қырымен, аяқтың ұшымен соғу.
5. Аяқ соққыларынан қорғану.
6. Пышақпен соғуды - төменнен, жоғарыдан, төте, қатпалдап, құлаштап.
7. Қолмен және аяқпен соғу.
8. Резеңке таяқпен соғу, қорғану.
9. Резеңке таяқпен қылқындыру.
10. Қолмен, аяқпен соғу тізбектеу.

I курс тыңдаушылары үшін қоян-қолтық ұрысы бойынша бақылау сұрақтары /қолданбалы күрес түрлері/

1. Алдынан және арттан сүріндіру; жамбас арқылы лақтыру.
2. Алдынан және арттан келіп екі аяқтан ұстап итере құлату, жатқандағы ауырту әдістері.

3. Екі аяқтың арасынан қолды қапсыра құшақтап тарту, тірсек сіңірімен балтыр бұлшық етін жаншып ауырту.
4. Алдыға, артқа сүріндіре лақтыру.
5. Аунап барып бастан асыра лақтыру аяқты санға тірей, табанды ішке тіреп.
6. Аяқтың ішінен іле лақтыру.
7. Бір және екі аяғынан қырқа қаға лақтыру.

**II курс тыңдаушылары үшін қоян-қолтық ұрысы бойынша бақылау сұрақтары
/қарусыз өзін-өзі қорғау/**

1. Жақындай келіп қарусыздандыруға ұмтылған қарсыластан қорғану әдістері /қару-қораптағы тапанша/
а/ алдынан, б/ жанынан, в/ артынан
2. Қолдан, мойынан, бастағы шаштан, кеудедегі киімнен ұстағанда босанып шығып кету әдістері.
3. Денені артынан немесе алдынан жақындап келіп қапсыра құшақтағаннан босану әдістері:
а/ қолсыз құшақтағанда
б/ бір уақытта қолын қоса қабаттастыра құшақтағанда.
4. Сырттан тінту әдісі.
5. Қарсылас қаруды киімнің қалтасынан, етіктің қонышының, үстелден, жерден көтере ұмтылғанда қорғану және қарусыздандыру.
6. Қарсылас қызметкерді ұстап және құшақтап алғанда босануға көмектесу, соққы жасағанда қорғану, оқ ататын қарумен қауіп төндіргенде көмектесу.

**II курс тыңдаушылары үшін қоян-қолтық ұрысы бойынша бақылау сұрақтары
/жеке сайыс/**

1. Қолмен, аяқпен және пышақпен соғуды байланыстыру.
2. Қолмен, аяқ соққыларынан қорғанып, қарсы соққы жасау.
3. Пышақпен, таяқпен қаруланған қарсыластың соққысынан пышақпен қорғану іс-әрекеті.
4. Пышақ соққысынан қорғанып, қарсы соққы жасау.
5. Қолмен, аяқпен, пышақпен және басқа заттармен соққан соққыдан таяқтың көмегімен қорғану іс-әрекеті.

**II курс тыңдаушылары үшін қоян-қолтық ұрысы бойынша бақылау сұрақтары
/қолданбалы күрес түрлері/**

1. Жанынан қаға, алдынан қаға, екі аяқтың арасынан қаға лақтыру.
2. Жанынан, алдынан аударып айналдыра лақтыру.
3. Иық арқылы "дерменше" лақтыру.
4. Жанынан, үстінен, бас жағынан көлденеңнен, аяқ жағынан басып жату.
5. Ауырту әдістері - аяқпен байлай, көлденеңнен жатып байлау, жамбас арқылы шынтақ буының қайыра ауырту.
6. Қылқындыру әдістері:
 - артынан келгенде иықпен және білекпен;
 - білек арқылы қолды тіреп және қосалқы қылқындыру;
 - "тұзақтап", "айқастыра", "галстукпен"
7. Ауырту әдістерінен кету:
 - қолды екі аяқтың арасынан тарта ауыртудан - көпір арқылы кету;
 - тірсекті қысып ауыртқаннан - өзіне қарай тарта босану;
 - аяқтың балтыр етін ауыртқаннан - оңға-солға аунап аударыла босану;
 - жамбас арқылы қолды басып аяқпен байлай ауыртудан - өзінен асыра ауынатып, басты аяқпен итеру.
 - қарсыласты аудару - "білек арқылы қолды тіреп", "құлыпша", денені айналдыру.
8. Қылқындыру әдісін жасайын деп жатқанда қорғану:

- иықпен және білекпен, білек арқылы қолды тіреп және қосалқы қылқындыру - қолдан, иықтан ұстап арқадан асыра лақтыру, иық арқылы "дирменше" лақтыру;
 - "тұзақтап" - жамбас арқылы лақтыру, қолды сыртқа қайыра лақтыру;
 - "айқастыра" - жамбас арқылы лақтыру;
 - "галстукпен" - алдынан екі аяқтан ұстап лақтыру;
9. Қарсыластың алдынан немесе артынан келіп, денені қолсыз немесе қолын қоса қабаттап құшақтағаннан босануды үйрету:
- алдыңғы жақтан қолмен қоса құшақтағаннан - жамбас арқылы лақтыру;
 - артқы жақтан қолмен қоса құшақтағаннан - қолдан, иықтан ұстап арқадан асыра лақтыру;
 - алдыңғы жақтан қолсыз құшақтағаннан - аяқпен жанынан қаға лақтыру, жамбас арқылы лақтыру, белдіктен үстінен ұстап;
 - артқы жақтан қолсыз құшақтағаннан - қолды қолтыққа қысып арқа арқылы лақтыру.

III курс тыңдаушылары үшін қоян-қолтық ұрысы бойынша бақылау сұрақтары **/қарусыз өзін-өзі қорғау/**

1. Пышақпен соққан соққыдан, қолда бар заттарды пайдаланып (орамал, жіп, галстук т.б.) қорғану.
а/ жоғарыдан, в/ қапталдап д/ тіке -"түйрей"
б/ төменнен, г/ іштен-сыртқа құлаштап.
2. Құжаттарды тексеру әдіс-тәсілдері.
3. Оқ ататын қарумен қорқыту арқылы жатқан және тұрған құқық бұзушыны тінтіп тексеру әдістері.
4. Ауырту әрекетімен жатқан және тұрған құқық бұзушыны байлау әдістері.

III курс тыңдаушылары үшін қоян-қолтық ұрысы бойынша бақылау сұрақтары **/жеке сайыс/**

1. Пышақ лақтыру.
2. Автоматпен қорғану және соғу.
3. Жұпта қолмен, аяқпен соғу және қорғану іс-әрекетін байланыстыруды жетілдіру.
4. Ұшып келе жатқан заттардан қорғану.
5. Таяқпен, пышақпен қаруланған қарсыластың бір уақытта жасаған шабуылынан таяқпен қорғану.
6. Таяқпен, пышақпен, шынжырмен қаруланған қарсыластырдың кезек- кезек жасаған шабуылына тойтарыс бере, қарсы соққы беру.
7. Қол мен аяқ соққыларын біріктіру.
8. Қаруды алуға ұмтылғанда қорғануды

III курс тыңдаушылары үшін қоян-қолтық ұрысы бойынша бақылау сұрақтары **/қолданбалы күрес түрлері/**

1. Жоғарыдан ұрғанда - жамбас арқылы және қолды иықтан ұстап арқасы арқылы лақтыру.
2. Қапталдап ұрғанда - жамбас арқылы, қолды иықтан ұстап арқасы арқылы және аяқты ішке тіреп бастан асыра лақтыру.
3. Төменнен ұрғанда - қолды сыртқа айналдыра қайыру, екі аяқтан қырқа қағу және қолды иықтан ұстап арқасы арқылы лақтыру.
4. Іштен-сыртқа ұрғанда - аяқтан қырқа қағу, қағу, қолды ішке қайыра бұрау, қолды сыртқа қайыра бұрау арқылы лақтыру.
5. Тіке кеудеге "түйрей" ұрғанда - қолды сыртқа айналдыра қайыру, қолды ішке қайыра бұрау, аяқтан қырқа қағу, қолды иықтан ұстап арқасы арқылы лақтыру арқылы қорғану.
6. Жатқанда балтыр етін қысып ауырту әдісінен, қолды арқасына қайыру әдісіне көшу тәсілдері.
7. Жатқанда ауырту әдісінен, қылқындыру әрістеріне көшу.

8. Үстінен көлденеңен басып, ұстап жатқанда босап шығып, қолды жамбас арқылы тіреп, басып ауырту әдісіне көшу.
9. Аяқ жақтан, үстінен басып ұстап жатқанда босап, қолды екі аяқтың ортасына салып тіреп, басып ауырту әдісіне көшу.
10. Көлденең ұстап, басып жатқанда босап шығып, айқастыра қылқындыру әдісіне көшу.

IV курс тыңдаушылары үшін қоян-қолтық ұрысы бойынша бақылау сұрақтары

N 1 билет

1. Ұстау және алып жүру әдіс-тәсілі:

- қолды артқа қайыру - «жұлқи».

Соғу және қорғану:

- қол, аяқ соққыларын біріктіру /кемдегенде 4 рет соққы жасау/;

- қисайып кету, бұғып кету, тосқауылдау.

2. Алдыға сүріндіре лақтыру, жатқанда қолын екі аяқтың арасынан тарта шынтақты ауырту әдісіне көшу.

3. Пышақпен үстінен ұрғанда қорғану:

- қаруды алып қою;

- қаруды қағып түсіру;

- қолда бар затты пайдаланып, қорғану іс-әрекеті /жіп, мойын жіп, орамал/.

N 2 билет

1. Ұстау және алып жүру әдіс-тәсілі:

- қолды артқа қайыру - «кұлыпша».

Соғу және қорғану:

- қол, аяқ соққыларын біріктіру /кемдегенде 4 рет соққы жасау/;

- қисайып кету, бұғып кету, тосқауылдау.

2. Артқа сүріндіре лақтыру, жаннан ұстап жату әдісіне көшу.

3. Пышақпен жанынан ұрғанда қорғану:

- қаруды алып қою;

- қаруды қағып түсіру;

- қолда бар затты пайдаланып, қорғану іс-әрекеті /жіп, мойын жіп, орамал/.

N 3 билет

1. Ұстау және алып жүру әдіс-тәсілі:

- қолды артқа қайыру - «сүңги».

Соғу және қорғану:

- қол, аяқ соққыларын біріктіру /кемдегенде 4 рет соққы жасау/;

- қисайып кету, бұғып кету, тосқауылдау.

2. Қолдан, иықтан ұстап арқадан асыры лақтыру, иық жағынан ұстап жату әдісіне көшу.

3. Пышақпен астынан ұрғанда қорғану:

- қаруды алып қою;

- қаруды қағып түсіру;

- қолда бар затты пайдаланып, қорғану іс-әрекеті /жіп, мойын жіп, орамал/.

N 4 билет

1. Ұстау және алып жүру әдіс-тәсілі:

- қолды артқа қайыру - «итере».

Соғу және қорғану:

- қол, аяқ соққыларын біріктіру /кемдегенде 4 рет соққы жасау/;

- қисайып кету, бұғып кету, тосқауылдау.

2. Алдыға сүріндіре лақтырып, жатқанда бас жағынан ұстап жату әдісіне көшу.

3. Пышақпен кеудеге тіке «түйрей» соққасынан қорғану:

- қаруды алып қою;

- қаруды қағып түсіру;

- қолда бар затты пайдаланып, қорғану іс-әрекеті /жіп, мойын жіп, орамал/.

N 5 билет

1. Ұстау және алып жүру әдіс-тәсілі:

- қолдың шынтағын білек арқылы тіреп, тарта.

Соғу және қорғану:

- қол, аяқ соққыларын біріктіру /кемдегенде 4 рет соққы жасау/;

- қисайып кету, бұғып кету, тосқауылдау.

2. Бір аяқты өзіне тарта құшақтап, екінші аяқты қағып құлату.

3. Іштен сыртқа соққан пышақ соққысынан қорғану:

- қаруды алып қою;

- қаруды қағып түсіру;

- қолда бар затты пайдаланып, қорғану іс-әрекеті /жіп, мойын жіп, орамал/.

N 6 билет

1. Ұстау және алып жүру әдіс-тәсілі:

- қолдың шынтағын мойын арқылы ауырта тіреп, тарту.

Соғу және қорғану:

- қол, аяқ соққыларын біріктіру /кемдегенде 4 рет соққы жасау/;

- қисайып кету, бұғып кету, тосқауылдау.

2. Алдынан айналдыра аударып лақтыру, көлденеңнен ұстап жату әдісіне көшу.

3. Қабырғаға тіреп, ұстап тұрған қарсыласты ауырту әдісі арқылы байлау.

N 7 билет

1. Ұстау және алып жүру әдіс-тәсілі:

- тізбектелген әдіс-тәсіл: қолды ішке бұрай отырып, артқа арқасына қайыру әдісіне көшу.

Соғу және қорғану:

- қол, аяқ соққыларын біріктіру /кемдегенде 4 рет соққы жасау/;

- қисайып кету, бұғып кету, тосқауылдау.

2. Алдынан айналдыра аударып лақтыру, жаннан ұстап жату әдісіне көшу.

3. Оқ ататын қарумен қорқытып тұрып, тінту:

- қарсыласын қабырғаға тіреп, тұрғызып қою.

N 8 билет

1. Ұстау және алып жүру әдіс-тәсілі:

- қолдың білезік буынын бұту арқылы ауырту.

Соғу және қорғану:

- қол, аяқ соққыларын біріктіру /кемдегенде 4 рет соққы жасау/;

- қисайып кету, бұғып кету, тосқауылдау.

2. Жамбас арқылы лақтырып, жатқанда жамбас арқылы қолдан шынтақтан қайра ауырту әдісіне көшу.

3. Қарсыластың алдынан келіп, тамақтан /киімнің жағысынан/ ұстағаннан босану.

N 9 билет

1. Ұстау және алып жүру әдіс-тәсілі:

- тізбектелген әдіс-тәсіл: қолды сыртқа айналдыра бұрап, артқа арқасына қайыру әдісіне көшу.

Соғу және қорғану:

- қол, аяқ соққыларын біріктіру /кемдегенде 4 рет соққы жасау/;

- қисайып кету, бұғып кету, тосқауылдау.

2. Жамбас арқылы лақтырып, жатқанда қолын екі аяқты арасынан тарта шынтақты қайра ауырту әдісіне көшу.

3. Оқ ататын қарумен қорқыту арқылы, сырттан тінту:

- қарсылас жатқан жағдайда.

N 10 билет

1. Ұстау және алып жүру әдіс-тәсілі:

- қолды артқа қайыру - «жұлқи».

Соғу және қорғану:

- қол, аяқ соққыларын біріктіру /кемдегенде 4 рет соққы жасау/;

- қисайып кету, бұғып кету, тосқауылдау.

2. Алдынан аударып айналдыра лақтыру.
3. Алдынан келіп құшақтағаннан босану - денені қолсыз құшақтағаннан.

N 11 билет

1. Ұстау және алып жүру әдіс-тәсілі:

- қолды артқа қайыру - «жұлқи».

Соғу және қорғану:

- қол, аяқ соққыларын біріктіру /кемдегенде 4 рет соққы жасау/;

- қисайып кету, бұғып кету, тосқауылдау.

2. Жамбас арқылы лақтыру, жатқанда аяқпен байлап ауырту әдісіне көшу.

3. Алдынан келіп құшақтағаннан босану - денесімен қолын қоса құшақтағаннан.

N 12 билет

1. Ұстау және алып жүру әдіс-тәсілі:

- қолды артқа қайыру - «сүңги».

Соғу және қорғану:

- қол, аяқ соққыларын біріктіру /кемдегенде 4 рет соққы жасау/;

- қисайып кету, бұғып кету, тосқауылдау.

2. Алдынан айналдыра аударып лақтыру, көлденеңнен ұстап жату әдісіне көшу.

3. Артынан келіп құшақтағаннан босану - денені қолсыз құшақтағаннан.

N 13 билет

1. Ұстау және алып жүру әдіс-тәсілі:

- қолды артқа қайыру - «итере».

Соғу және қорғану:

- қол, аяқ соққыларын біріктіру /кемдегенде 4 рет соққы жасау/;

- қисайып кету, бұғып кету, тосқауылдау.

2. Қолдан, иықтан ұстап арқадан асыра лақтырып, жатқанда аяқпен байлау ауырту әдісіне көшу.

3. Артынан келіп құшақтағаннан босану - денені қолын қоса құшақтағаннан.

N 14 билет

1. Ұстау және алып жүру әдіс-тәсілі:

- қолдың шынтағын білек арқылы ауырту.

Соғу және қорғану:

- қол, аяқ соққыларын біріктіру /кемдегенде 4 рет соққы жасау/;

- қисайып кету, бұғып кету, тосқауылдау.

2. Қылқындыру әдісі - иықпен және білекпен /арттан келгенде/.

3. Оқ ататын қарумен қорқытып тінту:

- қарсыласты қабырғаға тіреп, тұрғызып қою.

N 15 билет

1. Ұстау және алып жүру әдіс-тәсілі:

- қолдың шынтағын мойын арқылы ауыру .

Соғу және қорғану:

- қол, аяқ соққыларын біріктіру /кемдегенде 4 рет соққы жасау/;

- қисайып кету, бұғып кету, тосқауылдау.

2. Қылқындыру әдісі - «тірей».

3. Оқ ататын қарумен қорқыту арқылы, сырттан тінту:

- қарсылас жатқан жағдайда.

N 16 билет

1. Ұстау және алып жүру әдіс-тәсілі:

- қолдың білезік буынын бұғу арқылы ауырту.

Соғу және қорғану:

- қол, аяқ соққыларын біріктіру /кемдегенде 4 рет соққы жасау/;

- қисайып кету, бұғып кету, тосқауылдау.

2. Қылқындыру әдісі - «қос - қабаттап қылқындыру».

3. Оқ ататын қарумен алдынан келіп, қауіп төндіргендегі іс-әрекет /тапанша/.

N 17 билет

1. Ұстау және алып жүру әдіс-тәсілі:

- тізбектелген әдіс-тәсіл: қолды ішке бұрап ауырта, артқа арқасына қайыру әдісіне көшу.

Соғу және қорғану:

- қол, аяқ соққыларын біріктіру /кемдегенде 4 рет соққы жасау/;

- қисайып кету, бұғып кету, тосқауылдау.

2. Киімді пайдаланып қылқындыру әдісі - «ілімектей».

3. Оқ ататын қарумен артынан келіп, қауіп төндіргендегі іс -әрекет /тапанша/.

N 18 билет

1. Ұстау және алып жүру әдіс-тәсілі:

- тізбектелген әдіс-тәсіл: қолды сыртқа айналдыра бұрап, артқа арқасына қайыру әдісіне көшу.

Соғу және қорғану:

- қол, аяқ соққыларын біріктіру /кемдегенде 4 рет соққы жасау/;

- қисайып кету, бұғып кету, тосқауылдау.

2. Киімді пайдаланып қылқындыру әдісі - «айқастыра».

3. Қарсыласты жатқызып қойып ауырта, байлау әдісіне көшу.

N 19 билет

1. Ұстау және алып жүру әдіс-тәсілі:

- қолды артқа қайыру - «жұлқи».

Соғу және қорғану:

- қол, аяқ соққыларын біріктіру /кемдегенде 4 рет соққы жасау/;

- қисайып кету, бұғып кету, тосқауылдау.

2. Киімді пайдаланып қылқындыру әдісі - «ілімектей».

3. Іштен сыртқа соққан пышақ соққысынан қорғану:

- қаруды алып қою;

- қаруды қағып түсіру;

- қолда бар затты пайдаланып, қорғану іс-әрекеті /жіп, мойын жіп, орамал/.

N 20 билет

1. Ұстау және алып жүру әдіс-тәсілі:

- қолды артқа қайыру - «құлыпша».

Соғу және қорғану:

- қол, аяқ соққыларын біріктіру /кемдегенде 4 рет соққы жасау/;

- қисайып кету, бұғып кету, тосқауылдау.

2. Артқа сүріндіре құлатып, жатқанда көлденеңнен ұстап жатуға көшу.

3. Пышақ соққысынан қорғану:

- үстінен;

- жанынан.

N 21 билет

1. Ұстау және алып жүру әдіс-тәсілі:

- қолды артқа қайыру - «сүңги».

Соғу және қорғану:

- қол, аяқ соққыларын біріктіру /кемдегенде 4 рет соққы жасау/;

- қисайып кету, бұғып кету, тосқауылдау.

2. Алдыға сүріндіре лақтыру, жатқанда қолын екі аяқтың арасынан тарта шынтақты ауырту әдісіне көшу.

3. Пышақпен астынан ұрғанда қорғану:

- қаруды алып қою;

- қаруды қағып түсіру;

- қолда бар затты пайдаланып, қорғану іс-әрекеті /жіп, мойын жіп, орамал/.

N 22 билет

1. Ұстау және алып жүру әдіс-тәсілі:

- қолды артқа қайыру - «итере».

Соғу және қорғану:

- қол, аяқ соққыларын біріктіру /кемдегенде 4 рет соққы жасау/;
 - қисайып кету, бұғып кету, тосқауылдау.
2. Қолдан, иықтан ұстап арқадан асыры лақтыру, иық жағынан ұстап жату әдісіне көшу.
 3. Пышақпен үстінен ұрғанда қорғану:
 - қаруды алып қою;
 - қаруды қағып түсіру;
 - қолда бар затты пайдаланып, қорғану іс-әрекеті /жіп, мойын жіп, орамал/.

N 23 билет

1. Ұстау және алып жүру әдіс-тәсілі:
 - қолдың шынтағын білек арқылы ауырту.
 Соғу және қорғану:
 - қол, аяқ соққыларын біріктіру /кемдегенде 4 рет соққы жасау/;
 - қисайып кету, бұғып кету, тосқауылдау.
2. Алдынан аударып айналдыра лақтырып, жатқанда көлденеңнен қолдан байлау ауырту әдісіне көшу.
3. Оқ ататын қарумен қорқытып қылмыскерді тұрғанда және жатқанда жіппен байлау түрлері.

N 24 билет

1. Ұстау және алып жүру әдіс-тәсілі:
 - қолдың шынтағын мойын арқылы ауырта тіреп, тарту.
 Соғу және қорғану:
 - қол, аяқ соққыларын біріктіру /кемдегенде 4 рет соққы жасау/;
 - қисайып кету, бұғып кету, тосқауылдау.
2. Бір аяқты өзіне тарта құшақтап, екінші аяқты қағып құлатып, жатқанда аяқтың тірсек сіңірін ауырту әдісіне көшу.
3. Пышақпен үстінен ұрғанда қорғану:
 - қаруды алып қою;
 - қаруды қағып түсіру;
 - қолда бар затты пайдаланып, қорғану іс-әрекеті /жіп, мойын жіп, орамал/.

N 25 билет

1. Ұстау және алып жүру әдіс-тәсілі:
 - қолдың білезік буынын бұгу арқылы ауырту.
 Соғу және қорғану:
 - қол, аяқ соққыларын біріктіру /кемдегенде 4 рет соққы жасау/;
 - қисайып кету, бұғып кету, тосқауылдау.
2. Алдыға сүріндіре лақтыру, жатқанда көлденеңнен ұстап жату әдісіне көшу.
3. Пышақпен астынан ұрғанда қорғану:
 - қаруды алып қою;
 - қаруды қағып түсіру;
 - қолда бар затты пайдаланып, қорғану іс-әрекеті /жіп, мойын жіп, орамал/.

N 26 билет

1. Ұстау және алып жүру әдіс-тәсілі:
 - тізбектелген әдіс-тәсіл: қолды ішке бұрай отырып, артқа арқасына қайыру әдісіне көшу.
 Соғу және қорғану:
 - қол, аяқ соққыларын біріктіру /кемдегенде 4 рет соққы жасау/;
 - қисайып кету, бұғып кету, тосқауылдау.
2. Қолдан, иықтан ұстап арқадан асыра лақтыру жатқанда жамбас арқылы қолды шынтақтан қайра ауырту әдісіне көшу.
3. Пышақпен кеудеге тіке «түйрей» соққысынан қорғану:
 - қаруды алып қою;
 - қаруды қағып түсіру;
 - қолда бар затты пайдаланып, қорғану іс-әрекеті /жіп, мойын жіп, орамал/.

N 27 билет

1. Ұстау және алып жүру әдіс-тәсілі:

- тізбектелген әдіс-тәсіл: қолды сыртқа айналдыра бұрап, артқа арқасына қайыру әдісіне көшу.

Соғу және қорғану:

- қол, аяқ соққыларын біріктіру /кемдегенде 4 рет соққы жасау/;
- қисайып кету, бұғып кету, тосқауылдау.

2. Жамбас арқылы лақтыру, жатқанда көлденеңнен байлау арқылы қолын ауырту әдісіне көшу.

3. Іштен сыртқа соққан пышақ соққысынан қорғану:

- қаруды алып қою;
- қаруды қағып түсіру;
- қолда бар затты пайдаланып, қорғану іс-әрекеті /жіп, мойын жіп, орамал/.

N 28 билет

1. Ұстау және алып жүру әдіс-тәсілі:

- қолды артқа қайыру - «сүңги».

Соғу және қорғану:

- қол, аяқ соққыларын біріктіру /кемдегенде 4 рет соққы жасау/;
- қисайып кету, бұғып кету, тосқауылдау.

2. Қолдан, иықтан ұстап арқадан асыр лақтыру жатқанда жамбас арқылы қолды шынтақтан қайра ауырту әдісіне көшу.

3. Қабырғада тіреп, ұстап тұрған қарсыласты ауырту әдісі арқылы байлау.

N 29 билет

1. Ұстау және алып жүру әдіс-тәсілі:

- қолды артқа қайыру - «итере».

Соғу және қорғану:

- қол, аяқ соққыларын біріктіру /кемдегенде 4 рет соққы жасау/;
- қисайып кету, бұғып кету, тосқауылдау.

2. Киімді пайдаланып қылқындыру әдісі - «айқастыра».

3. Оқ ататын қарумен артынан келіп, қауіп төндіргендегі іс -әрекет /тапанша/.

N 30 билет

1. Ұстау және алып жүру әдіс-тәсілі:

- қолдың шынтағын білек арқылы тіреп, тарта.

Соғу және қорғану:

- қол, аяқ соққыларын біріктіру /кемдегенде 4 рет соққы жасау/;
- қисайып кету, бұғып кету, тосқауылдау.

2. Киімді пайдаланып қылқындыру әдісі - «ілімектей».

3. Пышақпен астынан ұрғанда қорғану:

- қаруды алып қою;
- қаруды қағып түсіру;
- қолда бар затты пайдаланып, қорғану іс-әрекеті /жіп, мойын жіп, орамал/.

Дәрігерлік бақылау

Дене мәдениетінің арнайы курсы бойынша дәрігерлік бақылауды қамтамасыз етеді және шынығатын адамның денсаулығының нығаюына ықпал етеді.

Дәрігерлік бақылау жоғары оқу орнының тыңдаушылардың денсаулығын қадағалап отыратын медицина бөлімінің дәрігерлерімен ұйымдастырылады және жүргізіледі.

Тыңдаушыларды дене шынықтыруға тәрбиелеу процесі кезінде дәрігерлік бақылаудың нысандарын келесілер жатады:

- тыңдаушыларды медициналық қарау;
- оқу және жарыстар кезінде дәрігерлік-педагогикалық бақылау;
- дене мәдениеті орындарын және жарыстарды өткізу жағдайларын санитарлық-гигиеналық қадағалап отыру;
- спорттық жарақаттану және аурулардың алдын алу;
- салауатты өмір салтын насихаттау;

Тыңдаушыларды медициналық қарау өткізіледі:

- 1 бағамда дене дайындығы сабақтары басталғанға дейін;
- әр оқу жылы басталар алдында, жарыстың алдында, ауырғаннан кейін шынығушының өз еркімен немесе дене дайындығы оқытушының бағыттауымен;

Тыңдаушыларды оқу топтары бойынша орналастыру

Дене мәдениеті және қоян-қолтық ұрысы бойынша тәжірибелік сабақтарды өткізу үшін тыңдаушылар оқу бөлімшелері бойынша орналастырылады. Негізгі және спорттық. Оқу бөлімшелері бойынша орналастыру жынысын, денсаулық жағдайын, денесінің дамығанын, дене және спорттық дайындығын ескере отырып, жылдың басында өткізіледі.

Негізгі оқу бөлімшелерінде негізгі медициналық топқа жатқызылған тыңдаушылар айналысады. Олар жалпы дене дайындығы оқу топтарына орналастырылады, ППФП және спорт түрлеріне байланысты.

Негізгі оқу бөлімшелеріндегі адам саны 12-15 адам.

Тыңдаушыларды әдістемелік, жасы бойынша топтарға бөлу

Топтың атауы	Топтың медициналық сипаттамасы	Жол берілетін денеге түсетін ауыртпалық
Негізгі	Денсаулық жағдайында ауытқулары жоқ адамдар және денсаулық жағдайы бойынша жеткілікті денесінің даму, дене дайындығымен елеулі емес ауытқулары бар адамдар.	Оқу бағдарламасына сәйкес физикалық тәрбиелеу толық көлемде жүргізіледі. Спорт секциясының біріне қатысу, жарыстарға қатысу.

Спорттық оқу бөлімшесінде спорттық квалификацияның негізгі талаптарын орындаған, дене дайындығы дамыған, спорттың белгілі бір түрімен айналысуға ынтасын білдірген негізгі медициналық топқа жатқызылған тыңдаушылар айналысады. Оқу топтарының құрамы және бейімдік ҚР ПМ нормативтік актілерімен және бағдарламаның талаптарын ескере отырып, жоғары оқу орнымен анықталады.

Спорттық оқу бөлімшесінің толықтығы шынығушыларының түрлеріне және олардың спорттық біліктіліктеріне байланысты болып келеді.

Спорттық жетілдіру бөлімшелеріне оқу сағаттарын бөлу

Оқу топтары	Аптасына сағаттардың саны	Бір оқытушыға шынығушылардың саны
ІІІ разрядтағы жаңадан келгендер және спортшылар	6	12-14
ІІ разрядтағы спортшылар	6	10-12
І разрядтағы спортшылар, СШК, СШ	8	8-10
Спорттық ойындар үшін: ІІІ және ІІ разрядтағы спортшылар	6	3 командадан кем емес. Футбол, хоккей 2 командадан кем емес.
І разрядтағы спортшылар, СШК, СШ	8	2 командадан кем емес.

Спорттық жетілдіру бөлімшесіндегі оқу сабақтары оқудан тыс уақытта өткізіледі.

Тыңдаушылар бір бөлімшеден екінші бөлімшеге оқу жылы немесе семестр аяқталғаннан кейін ауыса алады.

II. Қоян-қолтық ұрыс және Дене мәдениеті пәні бойынша оқу жұмысының көлемі мен түрі.

	Еңбек көлемі, сағат				
	Барлық сағат саны	Оның ішінде дәрістер	Оның ішінде тәжірбиелік сабақтар	Білімнің бақылау нәтижесінің қалпы	
				Сынақ	Диф. сынақ
ҚР МЖМБС «050303 – Құқық қорғау іс-әрекеті»	450	6	444	VII	I-IV
Жұмыстың оқу жоспары	450	6	444	VII	I-IV
Пән бойынша тұрпатты бағдарлама	450	6	444	VII	I-IV
Кафедраның оқу бағдарламасы	450	6	444	VII	I-IV

Дене мәдениеті және қоян-қолтық ұрысынан сағаттарды бөлімдерге бөлу

	Дене мәдениеті мен қоян-қолтық ұрысының тарауы	Оқу жылдары				Жалпы сағаттың саны
		I	II	III	IV	
	1 тарау. Теория	6	-	-	-	6
1	Дәрістер	6	-	-	-	6
	2 тарау. Тәжірибе	126	132	132	54	444
1	Дене мәдениеті	42	48	48	20	158
	- жеңіл атлетика	26	26	26	10	88
	- жүзу	8	8	8	-	24
	-жалпы дене дайындығы	8	14	14	10	46
2	Қоян-қолтық ұрысы	84	84	84	34	286
	- күрестің қолданбалы түрлері	28	28	28	12	96
	- қарусыз өзін-өзі қорғау	28	28	28	12	96
	- жеке сайыс	28	28	28	10	94
	ҚОРЫТЫНДЫ:	132	132	132	54	450

III. Тәжірбиелік сабақтар мен дәрістердің тақырыптық жоспарлары

	Бөлімдер мен тақырыптар	Барлық оқу сағаттары	Соның ішінде		
			Дәрістер		
I. оқу жылы					
1.	Бөлім. Теория.	6	6		
1.1	<p>Тақырып 1. « Дене мәдениеті және қоян-қолтық ұрысы» курсына кіріспе. Дене мәдениеті және спорт жөніндегі ҚР Үкіметінің және ҚР ПМ нормативтік қаулылары, «Динамо» ФСО-мақсаттары мен міндеттері. ПМ бөлімшелеріндегі ДДК. ҚР ПМ жоғары оқу орындарында дене дайындығы мен қоян-қолтық ұрысын ұйымдастыру. Дене мәдениеті мен қоян-қолтық ұрысы бағдарламасының негіздері. Сынақтық және емтихан талаптары. Дене мәдениеті мен спортпен айналысудың гигиеналық жағдайлары. «Салауатты өмір салты» түсінігі.</p>	2	2		
1.2	<p>Тақырып 2. Дене мәдениеті мен қоян-қолтық негіздері мен әдістемесі. Адамның ағзасы жеке өзін реттеп отыратын жүйе ретінде. Спорттық дайындықтың түсінігі, физикалық қасиеттерді дамытудың құралдары мен әдістері. Бақылау және спорттық жарыстарға қатысу. Бақылау және өзіндік бақылау.</p>	2	2		
1.3	<p>Тақырып 3. Қоян-қолтық ұрысының қысқаша тарихы. Қоян-қолтық ұрысының теориялық негіздері, төтенше</p>	2	2		

	жағдайда тиімді әрекет ету үшін әр түрлі жағдайлар мен тактикалық дайындық туралы сипаттама. Қоян-қолтық ұрысының әдістерін қолданудың заңдығы. Қоян-қолтық ұрысының пайда болуы мен дамуы. Оның ҚР ПМ қызметкерлерінің арасындағы алатын орны. Төтенше жағдайлардың сипаттамасы. Қылмыскердің шабуыл жасауының негізгі түрлері. Қарулардың дәстүрлі және дәстүрлі емес түрлері. Тұрпаттық жағдайлар және сол кездегі ҚР ПМ қызметкерінің іс-әрекеті. Адам денесіндегі ең нашар нүктелер.				
2.	Тәжірибелік бөлім	126			126
2.1	Дене мәдениеті.	42			42
2.1.1	Жеңіл атлетика.	26			26
2.1.1.1	Арнайы жүгіру жаттығулары	6			6
2.1.1.2	Қысқа қашықтыққа жүгізу, челнок жүгірісі	6			6
2.1.1.3	Ұзын және орташа қашықтыққа жүгізу, кросс	8			8
2.1.1.4	Құқық бұзушыны артынан жүгіріп қуу	6			6
2.1.2	ЖДД	8			8
2.1.2.1	Жалпы дамыту жаттығулары.	1			1
2.1.2.2	Қолданбалы жаттығулары.	2			2
2.1.2.3	Спорттық және қозғалыс ойындары	5			5
2.1.3	Жүзу.	8			8
2.1.3.1	Жеңілдетілген түрімен жүзу техникасы	8			8
2.2	Қоян-қолтық ұрысы	84			84
2.2.1	Күрестің қолданбалы түрлері	42			42
2.2.1.1	Арнайы дайындық жаттығулары	6			6
2.2.1.2	Жатып күресу әдістері	16			16
2.2.1.3	Тұрып күресудің әдістері	20			20
2.2.2	Қарусыз қорғану	42			42
2.2.2.1	Тұрғандағы ауырту әдістері	20			20
2.2.2.2	Суық қарумен тұрған қарсыласты қарусыздандыру, пышағын алып қою.	16			16

2.2.2.3	Атыс қаруын қолдану қаупі кезіндегі әс-ірекеттер	6			6
2.2.3	Соққы және қорғану	42			42
2.2.3.1	Резеңке таяқпен, пышақпен, автоматпен арнайы дайындық жаттығулары	16			16
2.2.3.2	Автоматпен соққы жасау және қорғану	8			8
2.2.3.3	Жеңілдетілген түрімен жүзу техникасы	6			6
2.2.3.4	Резеңке таяқпен соққы жасау, қорғану және қылқындыру	6			6
2.2.3.5	Жеке сайыстың әдістерін комбинациялау	6			6
	БАРЛЫҒЫ:	132			132
ІІ.оқу жылы					
2	Тәжірибелік бөлім	132			132
2.1	Дене мәдениеті.	42			42
2.1.1	Жеңіл атлетика.	26			26
2.1.1.1	Арнайы жүгіру жаттығулары	6			6
2.1.1.2	Қысқа қашықтыққа жүгізу, челнок жүгірісі	6			6
2.1.1.3	Ұзын және орташа қашықтыққа жүгізу, кросс	8			8
2.1.1.4	Құқық бұзушыны артынан жүгіріп қуу	6			6
2.1.2	ЖДД	14			8
2.1.2.1	Жалпы дамыту жаттығулары.	2			2
2.1.2.2	Қолданбалы жаттығулары.	4			4
2.1.2.3	Спорттық және қозғалыс ойындары	8			8
2.1.3	Жүзу.	8			8
2.1.3.1	Жеңілдетілген түрімен жүзу техникасы	8			8
2.2.	Қоян-қолтық ұрысы	84			84
2.2.1	Күрестің қолданбалы түрлері	42			42
2.2.1.1	Арнайы дайындық жаттығулары	6			6
2.2.1.2	Жатып күресудің әдістері	14			14
2.2.1.3	Тұрып күресудің әдістері	16			16
2.2.1.4	Суық қарумен қаруланған қылмыскердің шабуылынан лақтыру әдістерін пайдалана отырып, қорғану	6			6
2.2.2	Қарусыз қорғану	42			42
2.2.2.1	Тұрғандағы ауырту әдістері	10			10
2.2.2.2	Құқық бұзушыны байлау	4			4
2.2.2.3	Ұстағаннан және құшақтағаннан босану	6			6
2.2.2.4	Суық қарумен қаруланған қылмыскерді қарусыздандыру: қолдағы	6			6

	бар заттарды қолданып, пышақты алып қою				
2.2.2.5	Қарусыздандырып алуға ұмтылудан қорғану	4			4
2.2.2.6	Қылмыскер қалтасынан, жерден, қонышынан, үстелдің үстінен ұару ала бергенде қарусыздандыру және қорғану	4			4
2.2.2.7	Сырттан тінту түрлері.	4			4
2.2.2.8	Өзара көмек: қызметкерді ұстағаннан, оқ ататын қарудан қауіп төндіргенде және соққыдан қорғану.	4			4
2.2.3	Жеке сайыс	42			42
2.2.3.1	Соғу және қорғану	12			12
2.2.3.2	Автоматпен (карабинмен)соғу және қорғану	6			6
2.2.3.3	Пышақпен қорғану, соғу және пышақты лақтыру	6			6
2.2.3.4	Резеңке таяқпен қылқындыру, одан қорғану және соғу.	6			6
2.2.3.5	Қаруды қағу	6			6
2.2.3.6	Жеке сайыс әдістерінің комбинациясы	6			6
	БАРЛЫҒЫ:	132			132
III.оқу жылы					
2	Тәжірибелік бөлім	132			132
2.1	Дене мәдениеті.	42			42
2.1.1	Жеңіл атлетика.	26			26
2.1.1.1	Арнайы жүгіру жаттығулары	6			6
2.1.1.2	Қысқа қашықтыққа жүгізу, челнок жүгірісі	6			6
2.1.1.3	Ұзын және орташа қашықтыққа жүгізу, кросс	8			8
2.1.1.4	Күқық бұзушыны артынан жүгіріп қуу	6			6
2.1.2	ЖДД	14			8
2.1.2.1	Жалпы дамыту жаттығулары.	2			2
2.1.2.2	Қолданбалы жаттығулары.	4			4
2.1.2.3	Спорттық және қозғалыс ойындары	8			8
2.1.3	Жүзу.	8			8
2.1.3.1	Жеңілдетілген түрімен жүзу техникасы	8			8
2.2	Қоян-қолтық ұрысы	84			84
2.2.1	Күрестің қолданбалы түрлері	42			42
2.2.1.1	Арнайы дайындық жаттығулары	4			4
2.2.1.2	Жатып күресудің әдістері	10			10

2.2.1.3	Тұрып күресудің әдістері	12			12
2.2.1.4	Суық қарумен қаруланған қылмыскердің шабуылынан лақтыру әдістерін пайдалана отырып, қорғану	16			16
2.2.2	Қарусыз қорғану	42			42
2.2.2.1	Ұстағаннан және кұшақтағаннан босану	8			8
2.2.2.2	Суық қарумен қаруланған қылмыскерді қарусыздандыру: қолдағы бар заттарды қолданып, пышақты алып қою	14			14
2.2.2.3	Сырттай тінту әдістері	6			6
2.2.2.4	Қылмыскерді екі немесе үш қызметкердің ұстауы	8			8
2.2.2.5	Өзара көмек: қызметкерді ұстағаннан, оқ ататын қарудан қауіп төндіргенде және соққыдан қорғану	6			6
2.2.3	Жеке сайыс	42			42
2.2.3.1	Соғу және қорғану	10			10
2.2.3.2	Пышақпен қорғану, соғу және пышақты лақтыру	6			6
2.2.3.3	Резеңке таяқпен қылқындыру, одан қорғану және соғу.	8			8
2.2.3.4	Қаруды қағу	10			10
2.2.3.5	Жеке сайыс әдістерінің комбинациясы	8			8
	БАРЛЫҒЫ:	132			132
IV.оқу жылы					
1	Тәжірибелік бөлім	54			54
1.1	Дене мәдениеті	18			18
1.1.1	Жеңіл атлетика	10			10
1.1.1.1	Арнайы жүгіру жаттығулары	2			2
1.1.1.2	Қысқа қашықтыққа жүгізу, челнок жүгірісі	3			3
1.1.1.3	Ұзын және орташа қашықтыққа жүгізу, кросс	3			3
1.1.1.4	Құқық бұзушының артынан жүгіріп қуу	2			2
1.1.2	Жалпы дене дайындығы	8			8
1.1.2.1	Жалпы дамыту жаттығулары	2			2
1.1.2.2	Қолданбалы жаттығулар	2			2
1.1.2.3	Спорт ойындары	4			4
2	Қоян-қолтық ұрысы	36			36
2.1	Күрестің қолданбалы түрлері	12			12
2.1.1	Арнайы дайындық жаттығулары	2			2
2.1.2	Жатып күресудің әдістері	4			4
2.1.3	Тұрып күресудің әдістері	4			4

2.1.4	Суық қарумен қаруланған қылмыскерлерден лақтыру, ауырту әдістерін қолдана отырып, қорғану	2			2
2.2	Қарусыз қорғану	12			12
2.2.1	Тұрып ауырту әдістері	2			2
2.2.2	Суық қарумен қаруланған қылмыскерді қарусыздандыру: қолдағы бар заттарды қолданып, пышақты алып қою	2			2
2.2.3	Атыс қаруын қолдану қауіпі кезіндегі іс-әрекеттер	2			2
2.2.4	Қылмыскер қалтасынан, жерден, қонышынан, үстелдің үстінен қару ала бергенде қарусыздандыру және қорғану	2			2
2.2.5	Сырттай тінту әдістері	1			1
2.2.6	Өзара көмек: қызметкерді ұстағаннан, оқ ататын қарудан қауіп төндіргенде және соққыдан қорғану	1			1
2.2.7	Қарусыз қорғану әдістерін мен іс-әрекеттерін қолдану тәсілі	2			2
2.3	Жеке сайыс	12			12
2.3.1	Соғу және қорғану	4			4
2.3.2	Пышақпен, резеңке таяқпен, автоматпен арнайы дайындық жаттығулары	2			2
2.3.3	Автоматтан қорғану және автоматпен (карабинмен) соғу	2			2
2.3.4	Жеке сайыс әдістерінің комбинациясы	4			4
	БАРЛЫҒЫ:	54			54

**ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫНАН ЖӘНЕ ҚОЯН-ҚОЛТЫҚ ҰРЫСЫНАН КҮНДІЗГІ ОҚИТЫН БӨЛІМ ТЫҢДАУШЫЛАРЫ ҮШІН
2012-2013 ОҚУ ЖЫЛЫНЫҢ I-VII СЕМЕСТРЛЕРІНЕ АРНАЛҒАН ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР, БАҒДАРЛАМА НЕГІЗІ
БАРЫСЫНДА ҚҰРЫЛЫП, ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ІШКІ ІСМИННІҢ БӘРІМБЕК БЕЙСЕНОВ АТЫНДАҒЫ
ҚАРАҒАНДЫ АКАДЕМИЯСЫНЫҢ ӘДІСТЕМЕЛІК КЕҢЕСІМЕН БЕКІТІЛГЕН ХАТТАМА № ___;
2012 жылғы _____ маусым КАФЕДРА ОТЫРЫСЫНДА ҚАРАЛЫП, ҚҰПТАЛДЫ ХАТТАМА №19 2012.23.05**

№	Бөлімдердің және тақырыптарының атаулары	Дәрістер	Семин. сабақтар	Тәжір. сабақтар	Барлығы	Тыңдаушыларының өзіндік жұмысы	Бақылау және іске асыру нысаны	Жүргізуші оқушының Т.А.Ә.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
I	ЛАГЕРЛІК ЖИЫН Дәрістік курс:	6		8	14	Жарақат болмау үшін өзгертілді		
1.	1 тақырып. «Дене дайындығымен қоян-қолтық ұрысы» жайында түсінік беру.	2			2			Д.Х.Хасенов Н.А.Цой
2.	2 тақырып. Дене дайындығымен қоян-қолтық ұрысы сабағын ұйымдастыру негізімен жүргізу тәсілдері.	2			2			Д.Х.Хасенов Н.А.Цой
3.	3 тақырып. Қоян-қолтық ұрысы жайында қысқаша даму тарихы. Топтық айқасының негізгі ілімі. Өртүрлі жағдайда мінездемелеу және қысылтаяң уақыттағы тиімді кірісуге тактикалық дайындық.	2			2			Д.Х.Хасенов Н.А.Цой
II	ТӘЖІРИБИЕЛІК САБАҚТАР: ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА			8 6	8 6	Жарақат болмау үшін өзгертілді		Д.Х.Хасенов Н.А.Цой
1.	1 тақырып. Арнайы-жүгіріс жаттығулары.			1	1			«___»___»
2.	2 тақырып. Қысқа ара-қышықтыққа жүгіру, алма-кезек жүгіру (10x10 м.).			1	1			«___»___»
3.	3 тақырып. Кросс.			4	4			«___»___»

III	ЖАЛПЫ ДЕНЕШЫНЫҚТЫРУ ДАЙЫНДЫҒЫ			2	2	Жарақат болмау үшін өзгертілді		Д.Х.Хасенов Н.А.Цой
1.	1 тақырып. Жалпы-дамыту жаттығулары.			1	1			«___»___»
2.	2 тақырып. Мамандырылған жаттығулары.			1	1			«___»___»
	I курс, I семестр. Тәжірибелік сабақтар.			52	52	Жарақат болмау үшін өзгертілді		
I	ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА			10	10			Д.Х.Хасенов Н.А.Цой
1.	1 тақырып. Арнайы-жүгіріс жаттығулары.			2	2			«___»___»
2.	2 тақырып. Қысқа ара-қышықтыққа жүгіру, алма-кезек жүгіру (10x10 м.).			3	3			«___»___»
3.	3 тақырып. Ұзақ ара-қышықтыққа жүгіру, кросс.			5	5			«___»___»
II	ЖЕКЕ - САЙЫС			14	14	Жарақат болмау үшін өзгертілді	Тех.әрекет бағалау	Д.Х.Хасенов Н.А.Цой
1.	1 тақырып. Соғу және қорғану.			14	14		Бақыл.-тексеру сабақ,тех.әрек. орынд. бағалау, бақыл.норм. қабылдау	«___»___»
III	КҮРЕСТІҢ ТҮРЛЕРІ			14	14	Жарақат болмау үшін өзгертілді	Тех.әрекет бағалау	Д.Х.Хасенов Ж.Ж.Кішкентаев Ш.О. Смағұлов
1.	1 тақырып. Күресшінің арнайы-дайындық жаттығуы.			2	2		Тех.әрек.орын д. ағымдағы бағалау	«___»___»
2.	2 тақырып. Жатқандағы күрес әдістері, ауырту әдісі.			4	4		«___»___»	«___»___»

3.	3 тақырып. Тұрғандағы күрес әдістері.			4	4		«___»___»	«___»___»
4.	2 тақырып. Оқу-жаттығу кезінде тұрғандағы, жатқандағы күрес әдіс-тәсілдері.			4	4		Бақыл.-тексеру сабақ.тех.әрек. орынд. бағалау, бақыл.норм. қабылдау	«___»___»
IV	ӨЗІН-ӨЗІ ҚАРУСЫЗ ҚОРҒАУ			14	14	Жарақат болмау үшін өзгертілді	Тех.әрекет бағалау	Д.Х.Хасенов И.А.Умнов Ә.А.Шуланбаев
1.	1 тақырып. Тұрғанда ауырту әдістері. (ұстап алу және жетектеп жүру әдісі)			14	14		Бақыл.-тексеру сабақ.тех.әрек. орынд. бағалау, бақыл.норм. қабылдау	
	II СЕМЕСТР. ТӘЖІРИБЕЛІК САБАҚТАР			66	66			
I	Ж Ү З У			8	8	Жарақат болмау үшін өзгертілді	Тех.әрекет бағалау	Д.Х.Хасенов Н.А.Цой
1.	1 тақырып. Брасс, кроль және шалкалап жүзу әдіс-тәсілдері.			6	6		Тех.әрек.орынды. ағымдағы бағалау	
2.	2 тақырып. Батушыны құтқару және бірінші дәрігер келгенге дейінгі көмек.			2	2		Бақыл.-тексеру сабақтарда тех.әрек.орынды. бағалау, бақыл.норм. қабылдау	
II	Ж Е К Е – С А Й Ы С			14	14	Жарақат болмау үшін өзгертілді	Тех.әрекет бағалау	Д.Х.Хасенов Н.А. Цой
1.	1 тақырып. Соғу және қорғану.			4	4		Тех.әрек.орынды. ағымдағы	«___»___»

							бағалау	
2.	2 тақырып. Мылтықпен, таяқпен, пышақпен арнайы-дайындық жаттығулары.			2	2		Тех.әрек.ор ынд. ағымдағы бағалау	«___»___»
3.	3 тақырып. Қорғану және мылтықпен ұру.			2	2		Тех.әрек.ор ынд. ағымдағы бағалау	«___»___»
4.	5 тақырып. Қорғану, соғу және таяқпен қылқындыру.			2	2		Тех.әрек.ор ынд. ағымдағы бағалау	«___»___»
5.	6 тақырып. Таяқпен қаруды алу жағдайындағы қорғану әрекеті.			2	2		Тех.әрек.ор ынд. ағымдағы бағалау	«___»___»
6.	8 тақырып. Жеке-сайыс әдіс-жаттығуларын біріктіру.			2	2		Бақыл.- тексеру сабақ.тех.әре к.орынд. бағалау, бақыл.норм. қабылдау	«___»___»
III	КҮРЕСТІҢ ТҮРЛЕРІ			14	14	Жарақат болмау үшін өзгертілді	Тех.әрекет бағалау	Д.Х.Хасенов Ж.Ж.Кішкентаев Ш.О. Смағұлов
1.	1 тақырып. Күресшінің арнайы-дайындық жаттығуы.			2	2		Тех.әрек.орын д. ағымдағы бағалау	«___»___»
2.	3 тақырып. Тұрғандағы күрес әдістері.			8	8		«___»___»	«___»___»
3.	2, 3 тақырып. Тұрғандағы, жатқандағы күрес әдістерін жетілдіру мақсатында оқу-жаттығу айқасы.			4	4		Бақыл.-тексеру сабақ.тех.әрек. орынд. бағалау, бақыл.норм. қабылдау	«___»___»
IV	ӨЗІН-ӨЗІ ҚАРУСЫЗ ҚОРҒАУ			14	14	Жарақат болмау үшін өзгертілді	Тех.әрекет бағалау	Д.Х.Хасенов И.А.Умнов Ә.А.Шуланбаев

1.	1 тақырып. Тұрғанда ауырту әдістері. (ұстап алу және жетектеп жүру әдістері)			2	2		Тех.әрек.орын д. ағымдағы бағалау	«___»___»
2.	4 тақырып. Қарусыздандыру-қаруын алып қою.			6	6		«___»___»	«___»___»
3.	5 тақырып. Атылатын қарумен қауып төндіргендегі әрекет.			6	6		Бақыл.-тексеру сабақ.тех.әрек. орынд. бағалау, бақыл.норм. қабылдау	«___»___»
V	ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА			10	10	Жарақат болмау үшін өзгертілді	Бақылау норм. қабылдау.	Д.Х.Хасенов И.А.Умнов Ә.А.Шуланбаев
1.	1 тақырып. Арнайы-жүгіріс жаттығулары.			2	2		Тех.әрек.ор ынд. ағымдағы бағалау	«___»___»
2.	2 тақырып. Қысқа ара-қышықтыққа жүгіру, алма-кезек жүгіру (10x10 м.).			3	3		Бақылау норм. қабылдау.	«___»___»
3.	3 тақырып. Орташа және ұзақ ара-қышықтыққа жүгіру, кросс.			4	4		Бақылау норм. қабылдау.	«___»___»
4.	4 тақырып. Қылмыскердің ізіне түсіп жүгіру			1	1		Бақылау норм. қабылдау.	«___»___»
VI	ЖАЛПЫ ДЕНЕШЫНЫҚТЫРУ ДАЙЫНДЫҒЫ			6	6	Жарақат болмау үшін өзгертілді	Тех.әрек.ор ынд. ағымдағы бағалау	Д.Х.Хасенов И.А.Умнов Ә.А.Шуланбаев
1.	1 тақырып. Жалпы-дамыту жаттығулары.			1	1		Тех.әрек.ор ынд. ағымдағы бағалау	«___»___»
2.	2 тақырып. Мамандырылған жаттығулары.			1	1		Тех.әрек.ор ынд. ағымдағы бағалау	«___»___»

3.	3 тақырып. Спорттық және жігерлі ойындар.			4	4		Тех.әрек.орын д. ағымдағы бағалау, диф.сынақ. түрінде қорытынды бақылау	«___»___»
	БАРЛЫҒЫ:			132	132		Дифференциалық сынақ	
	ІІІ СЕМЕСТР. ТӘЖІРИБЕЛІК САБАҚТАР			66	66			
I	ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА			16	16	Жарақат болмау үшін өзгертілді	Бақылау норм. қабылдау.	С.Е.Бәкіров Ә.А.Шуланбаев И.А.Умнов
1.	1 тақырып. Арнайы-жүгіріс жаттығулары.			4	4		Тех.әрек.орын д. ағымдағы бағалау	«___»___»
2.	2 тақырып. Қысқа ара-қашықтыққа жүгіру, алма-кезек жүгіру (10x10 м.).			6	6		Бақылау норм. қабылдау.	«___»___»
3.	3 тақырып. Орта және ұзын ара-қашықтыққа жүгіру, кросс.			6	6		«___»___»	«___»___»
II	ӨЗІН-ӨЗІ ҚАРУСЫЗ ҚОРҒАУ			14	14	Жарақат болмау үшін өзгертілді	Тех.әрекет бағалау	С.Е.Бәкіров Ә.А.Шуланбаев И.А.Умнов
1.	1 тақырып. Тұрғанда ауырту әдістері. (ұстап алу және жетектеп жүру әдістері)			4	4		Тех.әрек.орын д. ағымдағы бағалау	«___»___»
2.	2 тақырып. Құқық бұзушыны байлау.			3	3		«___»___»	«___»___»
3.	3 тақырып. Ұстағаннан, құшақтағаннан босану.			4	4		«___»___»	«___»___»
4.	6 тақырып. Қарусыздандыру әрекетінен қорғану.			3	3		Бақыл.-тексеру сабақ.тех.әрек. орын. бағалау, бақыл.норм. қабылдау	«___»___»

III	Ж Е К Е – С А Й Ы С		14	14	Жарақат болмау үшін өзгертілді	Тех.әрекет бағалау	С.Е.Бәкіров Н.А. Цой
1.	1 тақырып. Соғу және қорғану.		5	5		Тех.әрекет орын д. ағымдағы бағалау	« ____ » ____ »
2.	3 тақырып. Қорғану және мылтықпен ұру.		3	3		« ____ » ____ »	« ____ » ____ »
3.	4 тақырып. Пышақпен қорғану, соғу және пышақ лақтыру.		4	4		« ____ » ____ »	« ____ » ____ »
4.	8 тақырып. Жеке-сайыс біріктірілген әдіс жаттығулары.		2	2		Бақыл.-тексеру сабақ,тех.әрекет орынд. бағалау, бақыл.норм. қабылдау	« ____ » ____ »
IV	КҮРЕСТІҢ ТҮРЛЕРІ		14	14	Жарақат болмау үшін өзгертілді	Тех.әрекет орын д. ағымдағы бағалау	С.Е.Бәкіров Ж.Ж.Кішкентаев Ш.О. Смағұлов
1.	1 тақырып. Күресшінің арнайы-дайындық жаттығуы.		2	2		« ____ » ____ »	« ____ » ____ »
2.	2 тақырып. Жатқандағы күрес әдіс-айласы, ұстап жату әдісі.		5	5		« ____ » ____ »	« ____ » ____ »
3.	3 тақырып. Тұрғандағы күрес әдістері.		5	5		Бақыл.-тексеру сабақ,тех.әрекет орынд. бағалау, бақыл.норм. қабылдау	« ____ » ____ »
4.	2; 3 тақырып. Күресшінің оқу-жаттығу кезіндегі тұрғандағы, жатқандағы әдіс-айласын жетілдіру.		2	2		Тех.әрекет орын д. ағымдағы бағалау	« ____ » ____ »
V	ЖАЛПЫ ДЕНЕШЫНЫҚТЫРУ ДАЙЫНДЫҒЫ		8	8	Жарақат болмау үшін өзгертілді	Тех.әрекет орын д. ағымдағы бағалау	С.Е.Бәкіров Ж.Ж.Кішкентаев Ш.О. Смағұлов
1.	1 тақырып. Жалпы-дамыту жаттығулары.		1	1		« ____ » ____ »	« ____ » ____ »
2.	2 тақырып. Мамандырылған жаттығулары.		2	2		« ____ » ____ »	« ____ » ____ »
3.	3 тақырып. Спорттық және қозғалыс ойындары		5	5		Тех.әрекет орын д. ағымдағы бағалау, диф.сынақ түрі	« ____ » ____ »

							нде қорытынды бақылау	
	II курс, IV семестр. Тәжірибелік сабақтар.			66	66			
I	Ж Ү З У			8	8	Жарақат болмау үшін өзгертілді	Тех.әрекет бағалау	С.Е.Бәкіров Ә.А.Шуланбаев И.А.Умнов
1.	1 тақырып. Брасс, кроль және шалқалап жүзу әдіс-тәсілдері.			6	6		Тех.әрек.ор ынд. ағымдағы бағалау	«___»_____»
2.	2 тақырып. Батушыны құтқару және бірінші дәрігер келгенге дейінгі көмек.			1	1		Тех.әрек.ор ынд. ағымдағы бағалау	«___»_____»
3.	3 тақырып. Суда құқық бұзушының ізіне түсу.			1	1		Бақыл.- тексеру сабақтарда тех.әрек.ор ынд. бағалау, бақыл.норм . қабылдау	«___»_____»
II	ӨЗІН-ӨЗІ ҚАРУСЫЗ ҚОРҒАУ			14	14	Жарақат болмау үшін өзгертілді	Тех.әрекет бағалау	С.Е.Бәкіров Ә.А.Шуланбаев И.А.Умнов
1.	3 тақырып. Ұстаудан, құшақтаудан босану.			2	2		Тех.әрек.орын д. ағымдағы бағалау	«___»_____»
2.	4 тақырып. Қарусыздандыру – қолда бар заттарды қолдану.			3	3		«___»_____»	«___»_____»
3.	7 тақырып. Қорғану және қаруды қалтадан алып шыға бергенде, қойынан алып шыққанда, қойнынан ала бергенде, жерден ала берген жағдайда қарсыласты қарусыздандыру.			3	3		«___»_____»	«___»_____»
4.	8 тақырып. Сыртқы тексерістің түрлері.			4	4		«___»_____»	«___»_____»
5.	10 тақырып. Өзара көмек: ұстаудан,			2	2		Бақыл.-тексеру	«___»_____»

	құшақтаудан, соққы жасағаннан, мылтықпен қауіп төндіргенде.						сабақ.тех.әрек. орынд. бағалау, бақыл.норм. қабылдау	
III	Ж Е К Е – С А Й Ы С			14	14	Жарақат болмау үшін өзгертілді	Тех.әрекет бағалау	С.Е.Бәкіров Н.А. Цой
1.	5 тақырып. Қорғану, соғу және таяқпен қылқындыру.			6	6		Тех.әрек.орын д. ағымдағы бағалау	« ____ » ____ »
2.	7 тақырып. Қаруды қағу.			5	5		« ____ » ____ »	« ____ » ____ »
3.	8 тақырып. Қол сайысы әдістерін тізбектеп біріктіру			3	3		Бақыл.-тексеру сабақ.тех.әрек. орынд. бағалау, бақыл.норм. қабылдау	« ____ » ____ »
IV	КҮРЕСТІҢ ТҮРЛЕРІ			14	14	Жарақат болмау үшін өзгертілді	Тех.әрекет бағалау	С.Е.Бәкіров Ж.Ж.Кішкентаев Ш.О. Смағұлов
1.	1 тақырып. Күресшінің арнайы-дайындық жаттығуы.			1	1		Тех.әрек.орын д. ағымдағы бағалау	« ____ » ____ »
2.	2 тақырып. Қылқындыру әдістері.			4	4		« ____ » ____ »	« ____ » ____ »
3.	2 тақырып. Жатқандағы күрес әдісі – қауіпті жағдайдан шығу.			3	3		« ____ » ____ »	« ____ » ____ »
4.	3 тақырып. Тұрғандағы күрес әдістері.			4	4		« ____ » ____ »	« ____ » ____ »
5.	2-3 тақырып. Оқу-жаттығу кезінде тұрғандағы, жатқандағы күрес әдіс-тәсілдері.			2	2		Бақыл.-тексеру сабақ.тех.әрек. орынд. бағалау, бақыл.норм. қабылдау	« ____ » ____ »
V	ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА			10	10	Жарақат болмау үшін өзгертілді	Бақылау норм. қабылдау.	С.Е.Бәкіров Ж.Ж.Кішкентаев Ш.О. Смағұлов
3.	1 тақырып. Арнайы-жүгіріс жаттығулары.			2	2		Тех.әрек.орын д. ағымдағы	« ____ » ____ »

							бағалау	
4.	2 тақырып. Қысқа ара-қышықтыққа жүгіру, алма-кезек жүгіру (10x10 м.).			3	3		Бақылау норм. қабылдау.	«___»_____»
5.	3 тақырып. Орташа және ұзақ ара-қышықтыққа жүгіру, кросс.			4	4		Бақылау норм. қабылдау.	«___»_____»
6.	4 тақырып. Қылмыскердің ізіне түсіп жүгіру			1	1		Бақылау норм. қабылдау.	«___»_____»
VI	ЖАЛПЫ ДЕНЕШЫНЫҚТЫРУ ДАЙЫНДЫҒЫ			6	6	Жарақат болмау үшін өзгертілді	Тех.әрек.орын д. ағымдағы бағалау	С.Е.Бәкіров Ж.Ж.Кішкентаев Ш.О. Смағұлов
1.	1 тақырып. Жалпы-дамыту жаттығулары.			1	1		«___»_____»	«___»_____»
2.	2 тақырып. Мамандандырылған жаттығулары.			1	1		«___»_____»	«___»_____»
3.	3 тақырып. Спорттық және жігерлі ойындар.			4	4		Тех.әрек.орын д. ағымдағы бағалау, диф.сынақ түрінде қорытынды бақылау	«___»_____»
	БАРЛЫҒЫ:			132	132		Дифференциалық сынақ	
	V СЕМЕСТР. ТӘЖІРИБЕЛІК САБАҚТАР			66	66			
I	ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА			16	16	Жарақат болмау үшін өзгертілді	Бақылау норм. қабылдау.	Р.Қ. Төлебаев Ж.Ж.Кішкентаев Ш.О. Смағұлов
1.	1 тақырып. Арнайы-жүгіріс жаттығулары.			4	4		Тех.әрек.орын д. ағымдағы бағалау	«___»_____»
2.	2 тақырып. Қысқа ара-қышықтыққа жүгіру, алма-кезек жүгіру (10x10 м.).			6	6		Бақылау норм.	«___»_____»

							қабылдау.	
3.	3 тақырып. Орта және ұзын ара-қашықтыққа жүгіру, кросс.			6	6		«___»___»	«___»___»
II	ЖАЛПЫ ДЕНЕШЫНЫҚТЫРУ ДАЙЫНДЫҒЫ			2	2	Жарақат болмау үшін өзгертілді	Тех.әрекет.орын д. ағымдағы бағалау	Р.Қ. Төлебаев Ж.Ж.Кішкентаев Ш.О. Смағұлов
1.	1 тақырып. Жалпы-дамыту жаттығулары.			1	1		«___»___»	«___»___»
2.	2 тақырып. Мамандырылған жаттығулары.			1	1		«___»___»	«___»___»
III	КҮРЕСТІҢ ТҮРЛЕРІ			14	14	Жарақат болмау үшін өзгертілді	Тех.әрекет бағалау	Р.Қ. Төлебаев Ж.Ж.Кішкентаев Ш.О. Смағұлов
1.	1 тақырып. Күресшінің арнайы-дайындық жаттығуы.			1	1		Тех.әрекет.орын д. ағымдағы бағалау	«___»___»
2.	3 тақырып. Тұрғандағы күрес әдістері.			5	5		«___»___»	«___»___»
3.	2-3 тақырып. Оқу-жаттығу кезінде тұрғандағы, жатқандағы күрес әдіс-тәсілдері.			2	2		«___»___»	«___»___»
4.	4 тақырып. Суық қарумен қаруланған қарсыластан қорғану.			6	6		Бақыл.-тексеру сабақ.тех.әрекет. орынд. бағалау, бақыл.норм. қабылдау	«___»___»
IV	ӨЗІН-ӨЗІ ҚАРУСЫЗ ҚОРҒАУ			14	14	Жарақат болмау үшін өзгертілді	Тех.әрекет бағалау	Р.Қ. Төлебаев Ә.А.Шуланбаев И.А.Умнов
1.	4 тақырып. Қарусыздандыру – әр-түрлі құралдарды пайдаланып пышақ соққысынан қорғану.			7	7		Тех.әрекет.орын д. ағымдағы бағалау	«___»___»
2.	9 тақырып. Екі-үш қызметкермен заң бұзушыны ұстау.			5	5		«___»___»	«___»___»
3.	10 тақырып. Өзара көмек: ұстағанда, құшақтағанда, соққы жасағанда, мылтықпен кезеп қорқытқанда.			2	2		Бақыл.-тексеру сабақ.тех.әрекет. орынд. бағалау, бақыл.норм. қабылдау	«___»___»
V	Ж Е К Е – С А Й Ы С			14	14	Жарақат болмау үшін	Тех.әрекет бағалау	Р.Қ. Төлебаев Н.А. Цой

						өзгертілді		
1.	1 тақырып. Соғу және қорғану.			5	5		Тех.әрек.орын д. ағымдағы бағалау	« ____ » ____ »
2.	4 тақырып. Қорғану, соғу және пышақ лақтыру.			4	4		« ____ » ____ »	« ____ » ____ »
3.	5 тақырып. Қорғану, соғу және таяқпен қылқындыру.			3	3		« ____ » ____ »	« ____ » ____ »
4.	8 тақырып. Қол сайысы әдістерін біріктіріп тізбектеу.			2	2		Бақыл.-тексеру сабақ.тех.әрек. орынд. бағалау, бақыл.норм. қабылдау	« ____ » ____ »
VI	ЖАЛПЫ ДЕНЕШЫНЫҚТЫРУ ДАЙЫНДЫҒЫ			6	6	Жарақат болмау үшін өзгертілді	Тех.әрек.орын д. ағымдағы бағалау	Р.Қ. Төлебаев Н.А. Цой
1.	1 тақ.Жалпы-дамыту жаттығулар.			1	1		« ____ » ____ »	« ____ » ____ »
2.	2 тақырып. Мамандырылған жаттығулары.			1	1		« ____ » ____ »	« ____ » ____ »
3.	3 тақырып. Спорттық және қозғалыс ойындары			4	4		Тех.әрек.орын д. ағымдағы бағалау, диф.сынақ.түрі нде қорытынды бақылау	« ____ » ____ »
	III курс, VI семестр. Тәжірибелік сабақтар.			66	66			
I	Ж Ү З У			8	8	Жарақат болмау үшін өзгертілді	Тех.әрекет бағалау	Р.Қ. Төлебаев Ж.Ж.Кішкентаев Ш.О. Смағұлов
1.	1 тақырып. Брасс, кроль және шалқалап жүзу әдіс-тәсілдері.			6	6		Тех.әрек.орын д. ағымдағы бағалау	« ____ » ____ »
2.	2 тақырып. Батушыны құтқару және бірінші дәрігер келгенге дейінгі көмек.			1	1		« ____ » ____ »	« ____ » ____ »
3.	3 тақырып. Суда құқық бұзушының ізіне түсу.			1	1		Бақыл.-тексеру сабақ.тех.әрек. орынд. бағалау, бақыл.норм. қабылдау	« ____ » ____ »

II	КҮРЕСТІҢ ТҮРЛЕРІ			14	14	Жарақат болмау үшін өзгертілді	Тех.әрекет бағалау	Р.Қ. Төлебаев Ж.Ж.Кішкентаев Ш.О. Смағұлов
1.	2 тақырып. Қылқындыру әдістері.			3	3		Тех.әрекет орын д. ағымдағы бағалау	« ____ » ____ »
2.	2 тақырып. Жатқандағы күрес әдістері, ауырту және қауіпті жағдайдан шығу.			4	4		« ____ » ____ »	« ____ » ____ »
3.	2-3 тақырып. Оқу-жаттығу кезінде тұрғандағы, жатқандағы күрес әдіс-тәсілдері.			3	3		« ____ » ____ »	« ____ » ____ »
4.	4 тақырып. Суық қарумен қаруланған қарсыластан қорғану.			4	4		Бакыл.-тексеру сабақ,тех.әрекет орынд. бағалау, бакыл.норм. қабылдау	« ____ » ____ »
III	ӨЗІН-ӨЗІ ҚАРУСЫЗ ҚОРҒАУ			14	14	Жарақат болмау үшін өзгертілді	Тех.әрекет бағалау	Р.Қ. Төлебаев Ә.А.Шуланбаев И.А.Умнов
1.	3 тақырып. Ұстаудан, құшақтаудан босану.			4	4		Тех.әрекет орын д. ағымдағы бағалау	« ____ » ____ »
2.	4 тақырып. Қарусыздандыру-пышақты алып қою, қолда бар заттарды қолдану.			5	5		« ____ » ____ »	« ____ » ____ »
3.	11 тақырып. Өзін-өзі қарусыз қорғау барысында, қолдану әдіс-айласы.			5	5		« ____ » ____ »	« ____ » ____ »
IV	Ж Е К Е – С А Й Ы С			14	14	Жарақат болмау үшін өзгертілді	Тех.әрекет бағалау	Р.Қ. Төлебаев Н.А. Цой
1.	1 тақырып. Соғу және қорғану.			4	4		Тех.әрекет орын д. ағымдағы бағалау	« ____ » ____ »
2.	8 тақырып. Қол сайысы әдістерін біріктіріп тізбектеу.			10	10		Бакыл.-тексеру сабақ,тех.әрекет орынд. бағалау, бакыл.норм. қабылдау	« ____ » ____ »
V	ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА			10	10	Жарақат болмау үшін өзгертілді	Бакылау норм. қабылдау.	Р.Қ. Төлебаев Н.А. Цой

1.	1 тақырып. Арнайы-жүгіріс жаттығулары.			2	2		Тех.әрек.орын д. ағымдағы бағалау	« ____ » ____ »
2.	2 тақырып. Қысқа ара-қшықтыққа жүгіру, алма-кезек жүгіру (10x10 м.).			3	3		Бақылау норм. қабылдау.	« ____ » ____ »
3.	3 тақырып. Орта және ұзын ара-қшықтыққа жүгіру, кросс.			4	4		« ____ » ____ »	« ____ » ____ »
4.	4 тақырып. Қылмыскердің ізіне түсіп жүгіру.			1	1		Бақылау норм. қабылдау.	« ____ » ____ »
VI	ЖАЛПЫ ДЕНЕШЫНЫҚТЫРУ ДАЙЫНДЫҒЫ			6	6	Жарақат болмау үшін өзгертілді	Тех.әрек.орын д. ағымдағы бағалау	Р.Қ. Төлебаев Н.А. Цой
1.	1 тақырып. Жалпы-дамыту жаттығулары.			1	1		« ____ » ____ »	« ____ » ____ »
2.	2 тақырып. Мамандырылған жаттығулары.			1	1		« ____ » ____ »	« ____ » ____ »
3.	3 тақырып. Спорттық және қозғалыс ойындары			4	4		Тех.әрек.орын д. ағымдағы бағалау	« ____ » ____ »
	БАРЛЫҒЫ:			132	132		Дифферен циалық сынақ	
	VII СЕМЕСТР. ТӘЖІРИБЕЛІК САБАҚТАР			54	54			
I	ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА			10	10	Жарақат болмау үшін өзгертілді	Бақылау норм. қабылдау.	Б.Т. Күлтаев С.О.Асайынов
1.	1 тақырып. Арнайы-жүгіріс жаттығулары.			2	2		Тех.әрек.орын д. ағымдағы бағалау	« ____ » ____ »
2.	2 тақырып. Қысқа ара-қшықтыққа жүгіру, алма-кезек жүгіру (10x10 м.).			3	3		Бақылау норм. қабылдау.	« ____ » ____ »

3.	3 тақырып. Орта және ұзын ара-қашықтыққа жүгіру, кросс.			4	4		«___»___»	«___»___»
4.	4 тақырып. Қылмыскердің ізіне түсіп жүгіру.			1	1		«___»___»	«___»___»
II	ЖАЛПЫ ДЕНЕШЫНЫҚТЫРУ ДАЙЫНДЫҒЫ			10	10	Жарақат болмау үшін өзгертілді	Тех.әрекет орын д. ағымдағы бағалау	Б.Т. Күлтаев С.О.Асайынов
1.	1 тақырып. Жалпы-дамыту жаттығулары.			2	2		«___»___»	«___»___»
2.	2 тақырып. Мамандырылған жаттығулары.			2	2		«___»___»	«___»___»
3.	3 тақырып. Спорттық және қозғалыс ойындары			6	6		«___»___»	«___»___»
III	Ж Е К Е – С А Й Ы С			10	10	Жарақат болмау үшін өзгертілді	Тех.әрекет бағалау	Б.Т. Күлтаев С.О.Асайынов
1.	1 тақырып. Соғу және қорғану әдістерін жетілдіру.			3	3		Тех.әрекет орын д. ағымдағы бағалау	«___»___»
2.	2 тақырып. Мылтықпен, таяқпен, пышақпен арнайы дайындық жаттығулары.			2	2		«___»___»	«___»___»
3.	3 тақырып. Қорғану және мылтықпен соғуды жетілдіру.			2	2		«___»___»	«___»___»
4.	8 тақырып. Жеке-сайыс әдістерін тізбектеп байланыстыру.			3	3		Бақыл.-тексеру сабақ,тех.әрекет орынд. бағалау, бақыл.норм. қабылдау	«___»___»
IV	КҮРЕСТІҢ ТҮРЛЕРІ			12	12	Жарақат болмау үшін өзгертілді	Тех.әрекет бағалау	Б.Т. Күлтаев С.О.Асайынов
1.	2-3 тақырып. Жатқанда, тұрғандағы күрес әдістерін жетілдіру.			4	4		Тех.әрекет орын д. ағымдағы бағалау	«___»___»

2.	2-3 тақырып. Оқу-жаттығу күресі барысында, тұрғанда, жатқандағы күрес әдіс-тәсілдерін жетілдіру.			3	3		«___»___»	«___»___»
3.	2-3 тақырып. Қылқындыру әдісін жетілдіру (қол сайысындағы басқа әдістерді пайдалана отырып).			2	2		«___»___»	«___»___»
4.	2-3 тақырып. Жатқанда, тұрғандағы күрес әдістерін жетілдіру.			3	3		Бақыл.-тексеру сабақ.тех.әрек. орынд. бағалау, бақыл.норм. қабылдау	«___»___»
V	ӨЗІН-ӨЗІ ҚАРУСЫЗ ҚОРҒАУ			12	12	Жарақат болмау үшін өзгертілді	Тех.әрекет бағалау	Б.Т. Күлтаев С.О.Асайынов
1.	1 тақырып. Тұрғанда ауырту әдісін жетілдіру.			2	2		Тех.әрек.орын д. ағымдағы бағалау	«___»___»
2.	4 тақырып. Қарсыласты қарусыздандыру әрекетін жетілдіру.			2	2		«___»___»	«___»___»
3.	5 тақырып. Мылтықты кезеп қорқытқандағы іс-әрекетті жетілдіру.			1	1		«___»___»	«___»___»
4.	7 тақырып. Әр-түрлі жағдайдағы қалтадан тапанша ала бергенде, қоныштан, қойынан немесе жерден қаруды көтергенше қорғануды жетілдіру және қарсыласты қарусыздандыру			1	1		«___»___»	«___»___»
5.	8 тақырып. Сырттан тексеріп тінту әдістерін жетілдіру.			1	1		«___»___»	«___»___»
6.	10 тақырып. Өзара көмекті жетілдіру: ұстағанда, құшақтағанда, соққанда, мылтықпен кезеп қорқытқанда.			1	1		«___»___»	«___»___»
7.	4 тақырып. Өзін-өзі қарусыз қорғау әдістерін қолдануды жетілдіру.			4	4		Бақыл.-тексеру сабақ.тех.әрек. орынд.	«___»___»

							бағалау, бақыл.норм. кабылдау	
	БАРЛЫҒЫ:			54	54		Қорытынд . бақылау – курстық емтихан	

IV. Тақырыптардың, пән бөлімдерінің қысқашы мазмұны

1. Теориялық бөлім

Бағдарламаның теориялық бөлімі тыңдаушылардың бойында дене мәдениетінен ғылыми, психо-педагогикалық, арнайы білімдерді қалыптастыруды және өзін-өзі бақылай алу үшін білімдер мен дағдыларды меңгеруді көздейді.

Оқудың бірінші жылы

Негізгі мақсаттар: бақылау тестері бойынша студенттердің дене дайындығы мен даму деңгейін анықтау. Негізгі қозғалыс дағдыларын және салауатты өмір салтын меңгеру. Негізгі дене шынықтыру қасиеттерін дамыту: күш, шыдамдылық, жылдамдық, ептілік. Табиғат факторларын ескере отырып денсаулықты, ағзаны нығайту.

1 Тақырып. «Дене мәдениеті және қоян-қолтық ұрысы» курсына кіріспе. Дене мәдениеті және спорт сұрақтары бойынша ҚР ПМ нормативтік қаулылары, «Динамо» ФСК- мақсаттары мен міндеттері.

ҚР ПМ жоғары оқу орындарында дене мәдениеті мен қоян-қолтық ұрысын ұйымдастыру.

Дене мәдениеті мен қоян-қолтық ұрысы бағдарламасының мазмұнының негізгі ережелері.

Дене мәдениеті мен спорт сабақтарының тазалық жағдайы мен «салауатты өмір сүруді» түсіну.

2 тақырып. Дене мәдениеті мен қоян-қолтық ұрысынан сабақтарды жүргізудің әдіс-тәсілі мен ұйымдастыру негізі.

Спорттық жаттығудің түсінігі. Күш сапасын дамыту.

Жаттығу сабақтарын ұйымдастыру және құрылымы.

Бақылау және спорттық жарыстарға қатысу. Шаршағандықтың және жаттығу өтіп кеткендіктен зорығу көріністері. Спортпен айналысу сабағында бақылау және өзіне-өзі қадағалау.

3 тақырып. Қоян-қолтық ұрыстың қысқаша тарихы. Оның теориялық негіздері. ҚР ПМ қызметкерлерінің экстрималды жағдайда тиімді әрекет етулері үшін әр түрлі жағдайлар мен тактикалық дайындығының сипаттамасы.

Дәстүрлі және дәстүрлі емес қарулардың түрлері.

Қылмыскер шабуылының негізгі түрлері.

Шабуыл жасауға ыңғайлы жағдайлар, олар кезіндегі тұрпаттық қателіктер және ҚР ПМ қызметкерлерінің іс-әрекеттері.

Тәжірибелік бөлім.

Бағдарламаның теориялық бөлімі тыңдаушылардың бойында дене мәдениетінен ғылыми, психо-педагогикалық, арнайы білімдерді қалыптастыруды және өзін-өзі бақылай алу үшін білімдер мен дағдыларды меңгеруді көздейді.

Сабақтар кешенді түрде өткізілуі керек. Оған әр түрлі спорт түрлерінің жаттығулары енуі керек. Бұл жерде ұлттық ойындарды жиі қолданған жөнді болатын еді. Құралдарды таңдаған кезе дене мәдениетінің тәрбиесінің негізгі қағидаларын, атап айтқанда, жүйелілік, жол берушілік, жан-жақтылық сақтау керек.

Қозғалыс іс-әрекеттері. Оқыту және жетілдіру.

Жалпы дамытатын және арнайы дайындалған жаттығулар. Қозғалыс жүйесін үйрету. Нәтижені көтеру мақсатында қозғалыс техникасын жетілдіру. Үйренетін жаттығуларды орындау үшін қолданбалы әдістерге үйрету.

Қозғалыс біліктіліктерін және дағдыларын қалыптастыру. Қозғалыс дағдыларын бекіту.

Шаршағандыққа төзімділікке үйрету. Ағзаның қозғалыс жаттығуларын тиімді орындауға үйрету.

Дене шынықтыру қасиеттерін дамыту (жалпы дене дайындығы) Төзімділік

Жалпы төзімділік. Шаршағанша дейін 30 минуттан 1-2 сағатқа дейін орындалатын жүру, спорттық бағдарлану, шаңғымен жүру, жүзу, ырғақтық гимнастика элементтері және т.б. Спорт ойындары: футбол, регби, баскетбол.

Ұлттық ойындар: «Жасырынбақ», «Қуаласпақ», «Ұрма доп», «Қарумен сайысу» және т.б.

Арнайы төзімділік. Жылдамдық. Ауысып отырып, үзіліспен, қайталап отырып жарыстық жаттығулар.

Күш. Күш жаттығуларын қайталап отырып жасау.

Төзімділік. Жарыстық жаттығуларды ұзақ уақыт бойы орындау. Жаттығуларды қайталау санын көбейту. Сағаттар санын көбейту.

Күш және жылдамдық қасиеттері.

Күш және күш-жылдамдық жаттығулары

Дене салмағын және оның бөлек мүшелерін ауырлату арқылы орындалатын жаттығулар. Жұптастың қарсы әрекетімен, және өзге де заттардың қарсы әрекеттерімен дене салмағын ауырлату (экспондер, резеңке амортизаторлар), гимнастикалық құралдар мен тренажерларды ауырту жаттығулары. Статистикалық күш жаттығулары. Ауырлату арқылы орындалатын жарыстық жаттығулар. Атлетикалық гимнастика.

Жүгіріп немесе бір орыннан ұзындыққа секіру, аяқтан аяққа немесе бір аяқпен бірнеше рет секіру. Тереңге қарай, терең отырып биіктікке, тереңге секіргеннен кейін бірден биіктікке, ауырлатып секіру. Дискілерді, доптарды лақтыру, ядроны итеру, жылдамдық жаттығуларын кешенді қолдану.

Спорттық ойындар: баскетбол, волейбол, регби, гандбол.

Қозғалтатын және ұлттық ойындар: «Арқан тартыс», «Ақ терек, көк терек», «Ақсақ қасқыр», «Түйілген орамал», «Әтештердің қақтығысы» және т.б.

Қимылдың шапшаңдығы

Кішкентай қашықтықта жоғары жылдамдықпен жақсы меңгерілген техникамен қайталататын циклдік жаттығулар (лидермен жүгіру, шаңғы, жүзу, велосипед спорты т.б.)

Арнайы жүгіру жаттығулары.

Кенеттен берілетін белгіден кейін жылдамдықты арттыру. Эстафеталар.

Бүтін жаттығуларды және ациклдік спорт түрінің элементтерін шапшаңдықпен орындау (гимнастика, спорт ойындары, жеке сайыс).

Жарыстық жаттығуларды немесе ауырлатылған, жеңілдетілген жағдайда элементтерін неғұрлым жылдам орындау.

Ауырлатылған немесе салмағы ауырлатылған снарядтарды кәдімгі салмақтағы снарядтармен кезекпен лақтырып отыру. Спорттық, қимылдық және ұлттық ойындар: «Салки», «Номерлерді шақыру», «Күн мен түн», «Орта думан», «Қасқыр».

Қимылдардың тепе-теңдігі

Қимыл іс-әрекеттерінің жаңа түрлерін меңгеру және асықпай үйрену. Сыртқы жағдайлардың өзгеріп отыруына байланысты қимыл қызметін шапшаң өзгертіп отыру жаттығуларын қолдану (гимнастика, спорттық ойындар, жеке сайыс түрлері және т.б.)

Ерекше тіркес жағдайындағы әр түрлі жаттығуларды орныдау: орыннан ұзындыққа секіру, секіретін бағытқа арқамен тұру, ойын кезінде әр түрлі тактикалық комбинацияларды және техникалық әдіс-тәсілдерді қолдану. Жаттығуларды орындау әдістерін өзгерту, орындап жатқан жаттығудың кинематикалық және динамикалық сипаттамасының өзгеруі. Қимыл дағдыларының қорын арттыру.

Спорттық ойындар: бадминтон, баскетбол, волейбол, үстел теннисі.

Ұлттық және қозғалыс ойындары: «Соқыр теке», «Ақсақ тырна», «Доп қуалау», «Топпен жүгіру» және т.б.

Ілімділік

Қимылдың арттырылған амплитудасымен бұлшық етті, тірсек бұлшық еттерін және буын байланыстарын созуға арналған жаттығулар. Амплитудасын ақырын арттыры отырып, бос әрі белсенді жаттығуларды орындау. Өзіңнің және жұптастың күшімен амплитудасы арттырылған жаттығуларды орындау. Сыртқы көмектің ықпалымен жай, серіппелі қимылдар. Қайталама серіппелі жаттығулар.

Бұлшық еттерді созу, бұлшық ет сіңірлерін және буын байланыстарын қозғалыстың тербеліс аралығын жоғарлатумен жаттығулар. Жайлап тербеліс аралығын жоғарлатумен белсенді еркін қозғалыстар. Қарсыластың көмегімен немесе қосымша салмақпен өзіңнің күш салуымен тербеліс аралығын жоғарлатумен жаттығулар.

Салмақпен және салмақсыз жоғарғы ішкі көмекпен және мөлшермен сермеу және секіру, жай қозғалыстар. Секіретін қайталама қозғалыстар. Гимнастикалық жабдықтарды қолданумен және жабдықтарсыз үлкен дәрежелі созылыспен статистикалық жағдайды ұстап тұру.

II. Тәжірибе.

Дене мәдениеті

1. Жеңіл атлетика

Тақырып 1. Арнайы жүгіру жаттығулары.

Демді қалпына келтіру барысындағы жаттығулар.

Тақырып 2. 100 м қысқа қашықтыққа жүгіру.

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.

Жүгіру әдісі:

- жоғары мәре
- мөрелік 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.)

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

Тақырып 1. Жүгіру түрлерінің әр түрлі әдістері.

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.

Кеудемен шалкалап кроль, брасс арқылы жүзу түрлері әдісі.

Мәселер, бұрылулар.

Уақыт санап, уақыт санамай қашықтықты бақылап жүзіп өту.

Тыңдаушылардың 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.

Тақырып 3. Суда қылмыскердің ізіне түсу.

4. Жалпы дене мәдениеті

Тақырып 1. Жалпы дамыту жаттығулары.

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

Тақырып 2. Қолданбалы жаттығулар.

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.

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 тыңдаушыларды 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 мәдениеті құралдары арқылы ғылыми ұйымдық еңбекті игеру;
- ПО 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

Тақырып 1. Күресудің арнайы дайындық жаттығулары.

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.

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

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:

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

2. Қарусыз өзін-өзі қорғау.

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

- 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.

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

Тақырып 3. Ұстаудан және құшақтаудан босану.

- 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:

- 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:

- 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:

- 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:

- 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.

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.

- 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, -соққы жасағаннан, ІІМ қызметкерлерін қарусыздандыруға ұмтылғаннан

– қарсыластың назарын айналдыру түрлері арқылы соққы, соғу, соқтыру, қылқындыру, аруыту арқылы көмектесу.

Тақырып 11. Қарусыз өзін-өзі қорғау әдістерін қолдану тактикасы:

- құжаттарды тексеру барысында;
- қылмыскерді ұстау барысында;

3. Жеке сайыс

Тақырып 1. Соғу және қорғану.

Қолмен соғу:

- жұдырықпен иекке, ішке соғу (көкіректен);
- жжжұдырықпен 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 тікке 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;
- ииықты, білекті тоқауылдау, қағып жіберу, қисайып кету, бұғып кету;

Аяқ соққысынан қорғану:

- аяқпен асытнан 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.

Тақырып 3. Автоматпен (карабинмен) соғу және қорғану.

- автоматтың түбімен ұру – алға, артқа, жанға, үстінен, астына, тікке. Автоматтың оқ қобдишасымен алға, артқа, астына, үстіне, жанға. Автоматтың ұңғысымен алдыға, артқа, жанға. 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.

- қолмен, таяқпен, пышақпен, үстінен, астынан, жанынан, тікке, 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.

- 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, тікке, 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) тікке, 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.

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

Тақырып 7. Суық қаруды қағып жіберу.

- 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.

- 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);
- бірнеше қызметкердің бір топ құқықбұзушымен топтың айқас барысында;

БЕКІТЕМІН

Дене шынықтыру даярлығы
кафедрасының бастығы
полиция полковнигі

С.У. Асаинов

2012 жылғы «_____» _____

IV. «Дене мәдениеті» пәннің оқу-әдістемелік қамтамасыз етілу картасы (ПОӘҚК)

№	Оқу-әдістемелік материалдардың атауы	Автор	Мемлекеттік тілде (атауы және шыққаны жөніндегі мәлімет)	Орыс тілде (атауы және шыққаны жөніндегі мәлімет)	Саны	
					кітапханада	кафедрада
1	2	3	4		5	12
1	Оқу-теориялық басылым					
	«Қоян-қолтық ұрысы» оқу құралы	<i>Н.Ж.Мұхамедиянов, И.А. Умнов, С.О.Асайынов.</i> Қоян-қолтық ұрысы: <i>Оқу құрал.</i> — Қарағанды: Қазақстан Республикасы ПМ Қарағанды заң институты, 2000. — п. 128	-	1	1	1
2	Оқу-тәжірибелік басылым					
	Дене мәдениеті және қоян-қолтық ұрысы бойынша орысша-қазақша терминологиялық сөздік	С.О. Асайынов, Ж.Ж. Кішкентаев, Б.Т. Күлтаев, С.Е. Бәкіров.	1	1	15	10

		Қазақстан Республикасы ПМ Қарағанды Академиясы, 2011. — п. 70				
3	Оқу-әдістемелік басылым					
	ПО-да дене мәдениеті және қоян-қолтық ұрысы бойынша сабақты өткізу бойынша әдістемелік ұсынымдар	С.Е. Бәкіров, Б.Т. Күлтаев, Н.А. Цой, Р.Қ. Төлебаев. Қазақстан Республикасы ПМ Қарағанды Академиясы, 2011. — п. 20	1	1	15	10
4	Оқу-әдістемелік кешен					
	«Дене мәдениеті» пәннің оқу-әдістемелік кешен	С.О. Асайынов, Ж.Ж. Кішкентаев. Қазақстан Республикасы ПМ Қарағанды Академиясы, 2012. — п. 100	1	1	-	1

V. Аралас кафедралармен жұмыс бағдарламасын келісу хаттамасы

Пән	Оның негізгі бөлімдері, тақырыптары	Жұмыс бағдарламасы бойынша сағаттар көлемі	Пән оқытылатын семестр	Кафедра	Кафедра бастығының қолы
Дене мәдениеті	1. ТАҚЫРЫП Теория Дене мәдениеті және спорт сабағының гигиеналық жағдайы және «Салуатты өмір сүру салтын» түсіну.	2	1-семестр	Ә және АТД	
Дене мәдениеті	3. ТАҚЫРЫП. Теория Қоян-қолтық ұрысының қысқа тарихы. Қоян-қолтық сайысы және жекпе-жектің теориялық негіздері. Әртүрлімен-жайға мінездеме және қысыл-таяң жағдайда тиімді іс-әрекет көрсету барысында тактикалық дайындық қоян-қолтық ұрысының әдісін заңды қолдану.	2	1-семестр	ӘҚ және ПО ӘҚ каф.	
Дене мәдениеті	Бөлім: Қолданбалы күрес түрлері (самбо, дзю-до) 1-ТАҚЫРЫП. Тәжірибелік Арнайы-дайындық жаттығулары Күрестің қарапайым түрлері.	42 6	1-2-семестр	Ә және АТД кафедрасы Ұстау тактикасы ӘҚ және ПО ӘҚ каф. Қоян-қолтық ұрысының тәсілдерін қолданудың заңдылығы	

Дене мәдениеті	3-ТАҚЫРЫП. Жатқандағы күрес түрлері	16	1-2-семестр	ӘҚ және ПО ӘҚ каф. Қоян-қолтық ұрысының тәсілдерін қолданудың заңдылығы	
Дене мәдениеті	БӨЛІМ: ҚАРУСЫЗ ӨЗІН-ӨЗІ ҚОРҒАУ 1-ТАҚЫРЫП. Тұрғандағы ауырту әдістері	42 20	1-2-семестр	Ә және АТД кафедрасы Ұстау тактикасы	
Дене мәдениеті	6-ТАҚЫРЫП. Қаруды, резеңке таяқшаны тартып алу барысындағы қорғаныс.	2	2-семестр	ӘҚ және ПО ӘҚ каф. Арнайы құралдарды және дене күшін қолданудың заңдылығы	
Дене мәдениеті	3-ТАҚЫРЫП. Ұстаудан және құшақтаудан босану.	2	3-семестр	Ә және АТД кафедрасы Ұстау тактикасы ӘҚ және ПО ӘҚ каф. Күрестің тәсілдерін қолданудың заңдылығы	
Дене мәдениеті	7-ТАҚЫРЫП. Алдынан; арттан; жанынан келіп қарусызданды-руға ұмтылғаннан қорғану.	3	4-семестр	Ә және АТД кафедрасы Ұстау тактикасы ӘҚ және ПО ӘҚ каф. Күрестің тәсілдерін қолданудың заңдылығы	
Дене мәдениеті	8-ТАҚЫРЫП. Қаруды ішкі, сыртқы қалтадан, етіктің қонышынан, пимадан, жерден, үстелдің үстінен көтеріп ала бергенде, қарусыздандыру	3	4-семестр	Ә және АТД кафедрасы Ұстау тактикасы ӘҚ және ПО ӘҚ каф. Күрестің тәсілдерін қолданудың	

	және қорғану.			заңдылығы	
Дене мәдениеті	9-ТАҚЫРЫП. Сырттан тінту түрлері. Қабырғада тұрған құқық бұзушыны; жатқан құқық бұзушыға ауырту әдісін қолданып сырттан тінту.	4	4-семестр	Ә және АТД кафедрасы Ұстау тактикасы ӘҚ және ПО ӘҚ каф. Күрестің тәсілдерін қолданудың заңдылығы	
Дене мәдениеті	2-ТАҚЫРЫП. Құқық бұзушыны ұстау	4	5-семестр	Ә және АТД кафедрасы Ұстау тактикасы ӘҚ және ПО ӘҚ каф. Күрестің тәсілдерін қолданудың заңдылығы	
Дене мәдениеті	5-ТАҚЫРЫП. Резеңке таяқпен қорғау, соққылары және қылқындыру әдістері	3	5-семестр	ӘҚ және ПО ӘҚ каф. Арнайы құралдарды және дене күшін қолданудың заңдылығы	
Дене мәдениеті	4-ТАҚЫРЫП. Қылмыскерді байлау Кісен кигізу.	5	6-семестр	Ә және АТД кафедрасы Ұстау тактикасы ӘҚ және ПО ӘҚ каф. Күрестің тәсілдерін қолданудың заңдылығы	
Дене мәдениеті	6-ТАҚЫРЫП. Оқ ататын қаруды тіреп қорқытқандағы іс-әрекет.			Ә және АТД кафедрасы Ұстау тактикасы ӘҚ және ПО ӘҚ каф. Күрестің тәсілдерін	

				қолданудың заңдылығы	
Дене мәдениеті	11-ТАҚЫРЫП. Қарусыз өзін-өзі қорғау әдістерімен іс-әрекетін қолдану тактикасы: құжаттарды тексеру барысында; құқық бұзушыны ұстау барысында; бір немесе бірнеше құқық бұзушылармен жекпе-жекке түсу барысында; топты шабуыл жасағанда; пышақпен қаруланған қарсылас шабуыл жасағанда.	5	6 семестр	Ә және АТД кафедрасы Ұстау тактикасы ӘҚ және ПО ӘҚ каф. Күрестің тәсілдерін қолданудың заңдылығы	
Дене мәдениеті	БӨЛІМ – ЖЕКЕ САЙЫС 1-ТАҚЫРЫП. Соғу және қорғану.	4	6-семестр	Ә және АТД кафедрасы Ұстау тактикасы ӘҚ және ПО ӘҚ каф. Күрестің тәсілдерін қолданудың заңдылығы	

N	ТАҚЫРЫПТЫҢ АТАУЛАРЫ	Оқу сабақтарының жоспарлары	Қосымша сұрақтары	ОҚТ және көрнекілік	Бағдарламаға енгізілмеген әдебиет	Басқа кафедрамен өзара байланысты	Бақылау түрі
1	2	3	4	5	6	7	8
I	1.БӨЛІМ. ТЕОРИЯ						
I.1	1. ТАҚЫРЫП. «Дене дайындығы және қоян-қолтық сайысына кіріспе».	Дәріс					
I.1.1	Дене мәдениеті және спорт туралы сұрақтары бойынша әкіметтің және ҚР Ісминнің нормативтік актісі. «Динамо» ДМСҚ-мақсатымен тапсырмасы		ҚР Д.М. тарихы. ҚР ПМ мамандарды дайындау жүйесінде қолданылатын негізгі спорт түрлері.	1.Плакаттар			Тәжірибелік сабақ барысында іріктеп сұрастыру.
I.1.2	ҚР ПМ ЖОМ дене дайындығын және қоян-қолтық ұрысты ұйымдастыру.			2. Сызбалар	ҚР ПМ ҚЗИ-да қоян-қолтық сай және дене дайындығынан жұмыстық бағдарлама.		
I.1.3	Д.д. және Қ-Қ.Ұ-ның бағдарламаларының мазмұнының негізгі ережелері. Сынақтық және емтихандық талаптары.		Д.д. нормативтің тапсыруға дайындық әдісі.		ҚР ПМ 1993 ж. №457 бағамдық сынақ және емтихан ережесі.	Ә және АТД кафедрасы	Межелік бақылау, сынақ, емтихан тапсыру барысында сұрастыру.
I.1.4	Дене мәдениеті және спорт сабағының гигиеналық жағдайы және «салуатты өмір сүру салтын» түсіну.		ҚР ПМ ҚЗИ «салуатты өмір		Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни – М., 1999	Дәрігерлік дайындық	

I.2	<p>2. ТАҚЫРЫП. «Дене дайындығы және қоян-қолтық ұрысы» сабағын өткізудің әдістемесі және ұйымдастыру негізі».</p>	Дәріс	салтын» енгізу жағдайы.	<p>1. Сызбалар 2. Бағдарламалар 3. Плакаттар</p>	<p>Дильман Д. Большие биологические часы. – М.: ФиС, 1990</p>		С.Т.Б.Ж.-дан межелік бақылау.
I.2.1	Адамның ағзасы біріккен өзін өзі реттеп тұратын жүйе.				Озолин Н.Г. Спортивная тренировка. – М.: ФиС, 1991		Тәжірибелік сабақ жүргізу барысында, іріктеп сұрастыру.
I.2.2	Спорттық жатығуды ұғыну дегеніміз, дене қасиеттерін дамыту әдістері және құралдары. Жаттығу сабағының құрылымы және ұйымдастыру.		ҚР ИМ ҚЗИ-дағы СТБЖ.		Медицинский справочник тренера. – М.: ФиС, 1989		
I.2.3	Бақылау және спорттық жарыстарға қатысу. Бақылау және өзін-өзі бақылау мөлшердер тыс машығудың ұнамсыз құбылысы.		ҚР ИМ ҚЗИ-дығы спартакиадалар.	<p>1. Сызбалар 3. Плакаттар 3. Диаграммалар</p>		Әкімшілік құқық. Қоян-қолтық ұрысын қолдануға құқылы.	VII-семестрде емтихан және II, IV, VI семестрлерде сынақ өткізу барысында сұрастыру.
I.3	<p>3. ТАҚЫРЫП. Қоян-қолтық ұрысының қысқа тарихы. Қоян-қолтық сайысы және жекпе-жектің теориялық негіздері. Әртүрлімен-жайға мінездеме</p>	Дәріс	Шабуыл жасау тактикасы. Қорғану тактикасы.		Харлампиев А. Борьба		

	және қысылтаяң жағдайда тиімді іс-әрекет көрсету барысында тактикалық дайындық қоян-қолтық ұрысының әдісін заңды қолдану.				самбо. – М.: ФиС, 1957 Қазақстан Республикасының әкімшілік және қылмыстық кодексі.	
I.3.1	Қоян-қолтық сайысының тууы және дамуы. ҚР ІІМ қызметкерлерін әскери-кәсіпқой барысында дайындау жүйесіндегі орны.		Қоян-қолтық сайысынан және өзін-өзі қарусыз қорғанудан жарыстар.			
I.3.2	Қысылтаяң мәнжайға мінездеме.				Коваленко В. Боевая машина	
I.3.3	Қарсыластың негізгі шабуыл жасау түрлері.		Үйретілген иттерді пайдаланып шабуыл жасау.			
I.3.4	Дәстүрлі және дәстүрлі емес қару-жарақ түрлеріне жалпы мінездеме.		Шектелген арақашықтағы іс-әрекет: автокөлігінің ішінде, сатылардың үстінде, сенектерде.		Лувсан Г. Восточная рефлексотерапия	
I.3.5	Типтік жағдайға мінездеме бере отырып, ІІМ қызметкерлерінің шабуыл жасау мүмкіндігі болған жағдайда тактикалық іс-әрекеті.		Қытайлық рефлексотерапия, «шиац» рефлексоторлық әсер ететін жапониялық жүйе		Медицина, 1993	
I.3.6	Адаманың денесіндегі әлсіз жерлері.					

II II.1	II БӨЛІМ. ТӘЖРИБЕ 1.ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА					
II.1.1	1 ТАҚЫРЫП. Арнайы-жүгіру жатығулары: - «бүлкілдеп жүгіру»; -өкшені қалтаға тигізіп жүгіру; -тізені көтеріп жүгіру; -секіру кейпіндегі жүгіріс; -секіру жаттығулары: - бір аяқпен және қосаяқтап секіру; ақтан аяққа секіру. Ақырын жүгіру, "труссой", "джоггинг" жүгіру, қарқынды жүгіріс, фартлек, кросстық жүгіріс.	Тәжірибелік сабақ-тар. Оқу жаттығу Бақылау	Жүріс, спорттық жүріс Жүрістегі арнайы-жаттығулар	1.Кинограммы 2.Бейнефильмдер 3.Плакаттар, сызбалар. 4.Бейнемагнито-фон 5.Спортснарядтар: а/мәрелік станок-тар; б/секундомерлер; в/мәрелік лебедка; г/тағыздалып тар-тылған доптар; д/гимнастикалық қабырға; е/штанга; ж/кірлер; з/гимн орындық-тар; и/еңкейтілген жол-дар.	Правила соревнований по л/а. М.ФиС. Н.Г.Озолин, В.И.Воронкин "Легкая атлетика", М., ФиС 1979г. В.Г.Алабин, М.Г.Кривоносов "Тренажеры и спец.упражнения в л/а М., ФиС 1976г. Ю.Бакаринов "Тренажеры", л/а.1973г. N 12 "Беги навстречу" Коршунов А.М., М, Сов.Россия,1984г. Лаптев А.П. "Бег и здоровье", М., Знание, 1984г.	Жылдамдықтың мөлшерін анықтай-тын қосымша бақылау. Жаттығудың техникасын қимылмен көрсету түріндегі. Кезекті бақылау. Үйрету барысында бақылау тестерді және нормативтерді орындау, сонымен қатар баға қою
II.1.1.1						
II.1.2	2 ТАҚЫРЫП. Қысқа ара-қашықтыққа жүгіру. Жүгіру техникасы: Төменгі мәре.	Тәжірибелік сабақтар. Оқу жаттығу				
II.1.2.1	Мәрелік жылдамдық.		1.Мәрелік			
II.1.2.2	Ара-қашықтыққа жүгіру.		станокты орнату:			
II.1.2.3	Сөреден өту.		а/ қалыпты мәре;			
II.1.2.4	Бағытты өзерте жүгіру /алма-кезек ауысып жүгіру/	Бақылау	б/ созылықты мәре;			
II.1.2.5	Жарыс жағдайына байланысты бақылау		в/жақындатылған мәре;		Лидьярд А., Гилмор Г. "Бег с Лидьярдом", М., ФиС 1987г.	Оқулық материалды меңгергеннен кейін,
II.1.2.6	жүгіріс: - 60 және 100 м жүгіру, - 10x10 м. аралығында		2."Дайындал", "мәреге тұр" - деп			жарыс өткізу

барысында нормативті орындатып баға қою түріндегі қорытынды бақылау.

алма-кезек жүгіру

бұйрық бергендегі ереже.
3. Бастапқы жүріс "мәрелік қарқын алып жүгіру"
а/ мәрелік жүгіріс аралығының ұзындығы;
б/дененің жолға байланысты, суырылып шығу бұрышы;
в/дененің ЖОА ережесі;
г/қолдың аяқтың қозғалысы;
д/мәрелік жүгіріс аралығының аяқталуына мінездеме.
4.Ара-қашықтықтарға жүгіріс:
а/дененің еңкейуі;
б/қадамдардың жиілігі және ұзындықтың арақатынасы;
в/ара-қашықтарда жүгіру барысындағы қолдың аяқтың қозғалысы.
5. Сөре өту:
а/ кеудені алдыға

			шығара, мәре, сызығынан өту; б/денені оңға-солға бұра, мәре сызығынан өту. Спринтерлік арақашықтыққа жүгіру жарысының қысқа ережесі.			
<p>II.1.3</p> <p>II.1.3.1</p> <p>II.1.3.2</p> <p>II.1.3.3</p> <p>II.1.3.4</p> <p>II.1.3.5</p> <p>II.1.3.6</p>	<p>3 ТАҚЫРЫП. Орта арақашықтыққа жүгіру. Жүгіру техникасы. Жоғары мәре. Мәрелік шапшаң жүгіру. Ара-қашықтықтарға жүгіру: а/ төтелей; б/ бұрыла жүгіру. Сөреден өту. Жүгірушінің арнайы жаттығулары. Жарыс барысында, бақылау жүгірісі.</p>	<p>Тәжірибелік сабақ.</p> <p>Оқу - жаттығу</p> <p>Бақылау</p>	<p>1.800м және 1500м жүгірудің мәрелік ерекшелігі.</p> <p>2."Дайындал" деп бұйрық бергендегі дененің қалпы: а/жүгіру жолына қолды тигізіп және тигізбеу</p> <p>3.Спортшының бастапқы жүгірістен кейінгі қадам ұзындығымен дененің жай-күйі.</p> <p>4.Ара-қашықтарға жүгіру барысындағы дененің жай-күйі.</p> <p>5.Итеру барысында дененің қозғалысы.</p> <p>6.Жүгіру</p>	<p>1.Кинограммалар</p> <p>2.Плакаттар, сызбалар.</p> <p>3.Бейнемагнитофон.</p>	<p>Т.Бакрадзе, И.Г.Оциридзе "Тяговое устройство в тренировках спринтера", Л/а, 1968г., N 1.</p> <p>С.Вайцеховский "Книга тренера" М., ФиС 1971 г.</p> <p>Х.Бубе, Г.Фек, Штюблер,Ф.Ргош "Тесты в спортивной практике", М., ФиС 1968г.</p>	<p>Оқулық материалды меңгергеннен кейін, жарыс өткізу барысында нормативті орындатып, баға қою түрінде қорытынды бақылау.</p>

			барысында бастың жай-күші. 7.Ара-қашықтарға жүгіру барысында, қол-аяқтың қозғалысы. 8.Қозғалыс ритмі. 9.Жүгіру барысындағы дем шығару. Орта ара-қашықтыққа жүгіру барысында, жарыстың қысқартылған ережесі.			
<p>II.1.4</p> <p>II.1.4.1</p> <p>II.1.4.2</p> <p>II.1.4.3</p> <p>II.1.4.4</p> <p>II.1.4.5</p> <p>II.1.4.6</p> <p>II.1.4.7</p> <p>II.1.4.8</p>	<p>4 ТАҚЫРЫП КРОСС Жүгіру техникасы</p> <p>Мәре.</p> <p>Мәрелік жылдам жүгіру.</p> <p>Тегістелген жерлермен төте және бұрыла жүгіру.</p> <p>Тауға төтелеп, қиғаштап көтерілу және түсу.</p> <p>Қатты, жұмсақ және таяғақ тастақтардың үстімен жүгіру.</p> <p>Әртүрлі кедергілерді жеңе отырып жүгіру.</p> <p>Сөреге келу.</p> <p>Жарыс барысында,</p> <p>бақылау жүгірісі – 1 шақ.</p>	<p>Тәжірибелік сабақтар.</p> <p>Оқу жаттығу</p> <p>Бақылау</p>	<p>Кросс жүгірісі жарысының қысқа ережелері.</p> <p>Жүгірудің сауықтыру әсері.</p>	<p>1.Кинограммалар</p> <p>2.Бейнемагнито-фон</p> <p>3.Бейнефильм</p>	<p>Лаптев А.П. "Бег и здоровье", М.,Знание, 1984г.</p> <p>Макаров А.Н. "Бег на средние и длинные дистанции" М., ФиС 1973г.</p>	<p>Оқулық материалды меңгергеннен кейін жарыс өткізу барысында нормативті орындатып, баға қою түрінде қорытынды бақылау.</p>

II.1.5	<p>5. ТАҚЫРЫП. Әр-түрлі жағдайда кедергілерді жеңе отырып жүгіру: өрге; өрден төмен; сатылар аралығында; бағыттарды өзгерте отырып жүгіру; әртүрлі жағдайларда жүгіру /жаңбыр, қар/; кедергілерді жеңе отырып жүгіру; жүгіріп келгеннен кейін құқық бұзушыны тоқтату және ұстау.</p>	<p>Тәжірибелік сабақ-тар.</p> <p>Оқу жаттығу</p> <p>Бақылау</p>	<p>Кросстық дайындық, ұстау және алып жүру әдісі.</p> <p>Жатқандағы күрес.</p> <p>Қолмен аяқпен соғу.</p> <p>Ұстау және алып жүру, әдісті орындау барысында, байлауға байланысты өзара көмек.</p>	<p>1. Бейнефильмдер.</p> <p>2. Бейнемагнитофон.</p> <p>3. Плакаттар.</p>	<p>Пузов Н.И. «Советы бегунам» М., ФиС. 1983г.</p> <p>Щорец П.Г. «Стерский и марафонский бег», М., ФиС, 1970г.</p>	<p>3000 м-ге ұйымдасқан жүгірістен /марш-бросок/ қорытынды бақылау.</p>
II.2.1	<p>2. ШАҢҒЫ СПОРТЫ</p> <p>1. ТАҚЫРЫП. Шаңғымен жылжу әдісі.</p>	<p>Тәжібирелік сабақ.</p>				
II..2.1.1	<p>Киім, аяқ киім, арақашықтық. Шаңғыны сабаққа және жарысқа дайындау. Шаңғыны майлау /баптау/. Шаңғыға жағатын майды таңдап алу және майлау. Тоңып, үсіп қалмауды жарақат алмауды ескерту.</p>	<p>Оқу жаттығу</p> <p>Бақылау</p>	<p>Алма-кезек екі адымды жүріс.</p> <p>1. Еркін сырғанау.</p> <p>2. Тіреген аяқты түзете сырғанау.</p> <p>3. Аяқты бүге сырғанау.</p> <p>4. Алдыға аяқты бүге сырғанау. Екі таяқты тіреп итеріле сырғанау.</p> <p>Еркін сырғанау.</p> <p>Таяқты алдыға тіреп сырғанау.</p>	<p>1. Кинограммалар</p> <p>2. Бейнефильмдер</p> <p>3. Плакаттар, сызбалар</p> <p>4. Бейнемагнитофон</p> <p>5. Спортқұралдар, тренажерлер</p>	<p>Аникин Н.И. Лыжные горки, 1971</p> <p>Донской Д.Д, Гросс Х.Х Иехника лыжника-гонщика.: ФиС, 1971</p>	<p>Кезекті бақылау.</p> <p>Қорытынды бақылау.</p>
II.2.1.2	<p>Шаңғыда және шаңғымен тұрғанда саптық жаттығулар.</p>					
II.2.1.3	<p>Шаңғымен жылжу әдісі. Шаңғы мен жүру түрлері.</p>					

II.2.1.4	Алма-кезек екі адымды жүріс.		Сырғанау. Отырып сырғанау.		Сферин Б.А. Лыжные мази		
II.2.1.5	Алма-кезек төрт адымды жүріс.		Аяқты түзете, мәнерлеп сырғанау.		Монжосов, Огольцев, Смирнов Лыжный спорт: Высшая школа, 1978		
II.2.1.6	Бір уақытта адымсыз жүру.						
II.2.1.7	Бір уақытта бір адымды жүріс.						
II.2.1.8	Тізбектелген жүрістер.						
II.2.2	2. ТАҚЫРЫП. Өрге шығу, түсу, бұрылулар.				Донской Д.Д., Гросс Х.Х. Техника лыжника-гонщика.: ФиС, 1971		Кезекті бақылау
II.2.2.1	Тоқтату әдістері, шаңғымен көтерілу түрлері: сырғанау және басу қадамдарымен: - «жарты шаршалай»; - «шыршалай»; - «баспалдықты».	Тәжірибелік сабақ	Басып және сырғанау қадамымен: а/жұмыс циклінің ұзындығын бәсеңдету; б/қол жұмысының кезеңдерінің қабаттары. в/итерілу бұрышының өзгеруі және дененің бүгілуі.	1. Кинограммалар 2. Бейнефильмдер 3. Плакаттар, сызбалар 4. Бейнемагнитофон			
II.2.2.2	Шаңғымен негізгі және төменгі тұрыстан төмен түсу түрлері.	Оқу жаттығу	2. Төмен түсу; а/еркін төмен түсу; б/тежей отырып түсу; в/бұрыла түсу.				
II.2.2.3	Шаңғымен тоқтау түрлері: «қиялап»; «тірей», «жартылай қиялап»; жанға тайғанай; таяқтармен; қулай.	Бақылау	3. Жанға тайып сырғанау /қисық тайып сырғанау/		Сферин Б.А. Лыжные мази		
II.2.2.4	Шаңғымен қозғалыста бұрылу түрлері: «қиялап»; «сатылап»; «жартылай қиялап».		4. Шаңғымен бұрылу түрлері: а/тірей;		Манжосов, Осольцев Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М., 1979 Аникин Н.И. Лыжные горки, 1971		Қорытынды бақылау

			б/қайшылай; в/сермеліп бұрылулар; г/тіреліп бұрылу д/қос-қабат тұрған шаңғымен бұрылу. 5. Шаңғыдан жарыс өткізу ережесі барысында, қыс- қаша мәлімет.				
	3. Тақырып. Жарыс жағдайында 5 шм арақашақтықты бақылау барысында өту.	Тәжірибелік сабақ		1. Бейнефильмдер 2. Бейнемагнитофон	Манжосов, Осольцев Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М., 1979		Нормативті орындағыны үшін қорытынды бақылау түріндебаға қою.
П.3.1	3. ЖҮЗУ 1 ТАҚЫРЫП.						
П.3.1.1	Құрғақтағы Ж.Д.Ж.	Тәжірибелік сабақ.	1. Құлаш қозғалыстары:	1. Киноайналымдар	Н.Ж.Булгакова		Жүзу білуді анықтайтын қосымша бақылау.
П.3.1.2	Суды игеру барысында, дайындық жаттығулары;		а/суды "шайқап";	2. Бейнефильмдер	«Обучение плаванию в школе», М.1974г.		
П.3.1.3	қолды, аяқты қарапайым қозғалту түрлері;	Оқу жаттығу	б/"қайықша";	3. Плакаттар, сызбала р, кинограмма-лар	С.М.Вайцеховский		
П.3.1.4	судың астындағы жылжу;		в/"футбол".	4. Бейнемагнито-фон	«Физическая подготовка пловца», М., 1974г.		
П.3.1.5	судың астына түсу;		2. Судың астына түсу	5. Спорттық құралжабдық			
П.3.1.6	денеге арналған жаттығу, судың бетіне шығу, шалқалап жату, судың бетінде жылжу. Брасс, кроль арқамен, кеудемен жүзу әдістерінің жеңілдетілген түрлері; қолды шығармай кеудемен	Бақылау	а/баспен көзді жұмып б/баспен көзді ашып. 3. Судың бетіне шығу және шалқалап жату: а/"қалтқы";	а/жүзу қалтқылары; б/ бақа табандар; в/қауіпсіздендіру жіптері; г/"қармақшалар".	Д.Кунсильмен «наука о плавании» М., 1972г. Л.П.Макаренко «Техническое мастерство пловца»,		-Кроль кеудемен; -кроль арқамен; -брасс жүзу түрлерінен қимыл мен көрсету түріндегі,

II.3.1.7	кроль жүзу; кеудемен кроль жүзу; қолдың құрашын азайтып;		а/"медуза"; 4.Сырғанап жылжу:	М.,1974г. В.Н.Никитский «Плавание» М.,1981г.		кезекті бақылау.
II.3.1.8	Арқамен кроль жүзу; қозғалыстың циклін қысқартып брасс жүзуі; брасс.		а/кеудемен; б/арқамен; 5.Судың астында дем шығару. 6.Қолды шығармай кеудемен кроль жүзу: а/аяқтың қозғалысы, кеудемен кроль жүзудегідей, қолдардың қозғалысы, кроль әдісімен жүзігендей ұзын құлашпен аяқтың санына дейін. б/"а" дағыдай,бірақ қолдардың қозғалысы кроль жүзу сияқты қысқартылған құлаштармен орындалады /тіктелген жағдайға дейін/. Кеудемен кроль жүзу. 1.Қолдың жұмысы - қозғалу жұмысы:	Д.Е.Каунсильмен «Спортивное плавание» М., ФиС, 1982г.		Қарсыласты суда қуып ұстауда бақылау нормативін тапсырудан баға қою түрінде қорытынды бақылау.

			<p>а/ұстау; б/тартылу; в/итерілу; 2.Дайындық қозғалысы: а/судың астынан шығу; б/судан шығару; в/суға ену; г/аяқтың қозғалысы; - "соғу"; - "басып озу"; - "ырғықтар"/қос-қабатты сокқы, 4-қабатты және 6-қабатты сокқылар. Жалпы қозғалыстың біріктірілуі: 1. Мәселер: а/секірмеден ұстап; б/судан. 2.Бұрылулар: а/"оңға-солға шұғыл бұрылып"; б/"аунап". Жүзу жарысының қысқа ережелері.</p>			
П.3.2	2 ТАҚЫРЫП. Батушыны құтқару және дәрігер келгенге дейінгі бірінші көмек:					
П.3.2.1	Жүзудегі құтқару әдісі;	Тәжірибелік сабақ.	1.Батып кеткен адамға жүзіп келу және көлікпен жеткізуге	Плакаттар, сызбалар, батушыны	Коновалов Е.Д. «Ты сильнее воды» М.,	Батушыны құтқару және

<p>II.3.2.2 Батушыға жүзіп келу.</p> <p>II.3.2.3 Судың астынан алып шығу әдісі.</p> <p>II.3.2.4 Ұстаудан босату.</p> <p>II.3.2.5 Батушыны көлікпен жеткізу.</p> <p>II.3.2.6 Дәрігер келгенге дейінгі бірінші көмек, жасанды демалдыру.</p>	<p>Оқу жаттығу</p> <p>Бақылау</p>	<p>дайындық.</p> <p>2. Батушының ұстауынан босану. а/білезіктен; б/алдынан және артынан келіп мойыннан ұстағаннан; в/алдынан және артынан келіп денеден ұстағаннан. Көлікпен жеткізу түрлері. а/колтықтың астынан немесе бастан құлақтың тұсынан ұстап, кез-келген түрмен аяқты қимылдатып, арқамен жүзу. б/құтқарушы қырындап жүзіп, құтқарушының басы судың бетінде сүйемелдеп жүзиді; в/құтқарушы шалқалап брасс әдісімен жүзи, құтқарылушының иегінің астынан құшақтай ұстайды. Жасанды демалдыру түрлері: а/ауыздан ауызға; б/жерге отырып, құтқарушының артынан арқасынан өзіне тарта екі</p>	<p>құтқару туралы нұсқау</p> <p>Спорттық құрал-жабдық.</p> <p>1. Құтқаратын домалақтар. Плакаттар, сызбалар, батушыны құтқару туралы нұсқау. Спорттық құрал-жабдық, құтқаратын дома-лақтар, судың астына түсіретін ұзын таяқша, ұзын таяқша, басында ілмегі және бүртекттері бар.</p>	<p>1983г.</p> <p>Борсвигов П.А. «Человек живет под водой». Л., 1984г.</p> <p>Курилов П.А. «Спускаюсь в подводный мир». М., 1970г.</p>	<p>бірінші дәрігерлік көмек әдісін білу барысынан, қимылмен көрсету түріндегі кезекті бақылау.</p>
--	-----------------------------------	---	---	---	--

			аяқтың арасынан енгізіп, төменгі қабырғаны қысып - /демін шығарып/, артынан аяқпен қысудан босатып, қолын жоғары көтеріп -/дем кіргізу/ в/күтқарылушыны арқасына жатқызып, тілін суырып шығарып иекпен қысып қою. Қолмен білегінен ұстап, кара құсына жеткізіп -/дем кіргізу/, бүгілген қолын кеудесіне әкеліп, төменгі қабырғасын қысып - /демді шығару/.				
II.3.3	3 ТАҚЫРЫП. Құқық бұзушының, суда жүзіп ізіне түсу:						
II.3.3.1	әртүрлі арақашықтықта ізіне түсу;	Тәжірибелік сабақ. Оқу жаттығу	Шабуыл жасаушыға жүзіп келу: - алдынан; - жанынан; - артынан.	Бейнефильмдер Бейнемагнитофон Теледидар Бейнетаспа	Ж.Мастоль "Человек-дельфин", М., 1987г.		Құқық бұзушымен суда айқасу және ізіне түсу әдісі барысында, жүзу дайындығының дәрежесін анықтау.
II.3.3.2	Жүзудің бір түрінен, екінші түріне ауысуды білу;	Бақылау			Л.П.Макаренко "Техническое мастерство пловца", М., ФиС 1975г.		
II.3.3.3	суда шабуыл жасау әдісін және суық қаруды қолдануды білу керек.						
III	III. Жалпы дене дайындығы						
III.1	1 ТАҚЫРЫП. Жалпы дамыту жаттығулары:	Тәжірибелік	Әр-түрлі	Кино- және бейне-	Вейдер Джо «Система		Күш көрсеткіштерін бағалау барысында, қосы-

III.1.1	қолға арналған жаттығу; аяққа арналған жаттығу; денеге арналған жаттығу; денені босатуға арналған жаттығу.	сабақ. Оқу жаттығу	құралдармен жұптағы жат- тығулар.	фильмдер. Киног- раммалар. Плакат- тар, сызбалар. Бейнемагнитофон. Теледидар. Бейне- таспа. Спорттық құралжабдықтар. Арқандар, тартыл- малар, гимнасти- калық кілем.	строительства тела». М., ФиС, 1991 г. Варахина «Упражнения с предметами», М., ФиС, 1991 г. Богачинин М.М. «Уроки китайской гимнастики. М.Советский сорт. 1990г. Гимнастика М.ФиС, 1989г.	мша бақы- лау. Жаттығу әдістерін орындауын бағалау ба- рысында, ке- зекті бақы- лау. Асылмада және жинақ- талған күш жаттығуын орындау ба- рысында, қорытынды бақылау.	
III.2	2 ТАҚЫРЫП. Қолданбалы жаттығулар: жүру, жүгіру; секіру және олардың түрлері; арқаға шығу; темір асылмаға тартылу; жүктерді, адамдарды тасымал-дау және көтеру; күш түсіретін жаттығулар.	Бақылау		Футбол, волейбол, баскетбол, гандбол ойындарына арал- ған.	Железняк Ю.Д. Волейбол, учебник для ВУЗов. М.ФиС, 1991г. Вишин А.Б. Баскетбол. М. ФиС, 1991г.		
III.3	3 ТАҚЫРЫП. Спорттық және қимыл ойындары: волейбол ойынының әдісі; баскетбол ойынының әдісі; футбол ойынының әдісі; қол добы ойынының әдісі; доппен қимыл ойындарының әдісі.						
IV.	ҚОЯН-ҚОЛТЫҚ ҰРЫСЫ						
IV.1	Бөлім-күрестің қолданбалы түрлері /самбо, дзю-до, қазақша- күрес/						
IV.1.1	1 ТАҚЫРЫП. Арнайы- дайындық жаттығулары.	Тәжірибелік сабақ.	Қарсыластың күш қысымын пайда- лану.	1. Киноайналымдар Бейнефильмдер Бейнемагнитофон 2. Теледидар Плакаттар, сызба- лар, суреттер	1. А.М.Шлемин А.Т.Брыкин Гимнастика, М., 1979г. 2. Д.Рудман Самбо. Техника б. Лежа, нападение.	Ә және АТД кафедрасы Ұстау такти- касы Ә және АТД	Фуннкциона лдық жағ- дайы қосым- ша анықтау. Техникалық іс-әрекетке кезекті ба- қылау. Бағамның 5- жұмасының
1.1.1	Буындарды қатайту және иілімділікті арттыру жаттығулары.						
1.1.2.	Гантелдермен жаттығу.	Оқу жаттығу					

1.1.3.	Тепе-теңдікті сақтау жаттығуы.	Бақылау	Қарсыластың күш қысымын пайдалану.	3.Оқу кинофильмдер	М. 1982г. 3. Рудман Самбо. Техника боя лежа, защита. 4 А.К. Кобелев В.И. Сытник Многолетняя подготовка дзюдоистов. ГИС, 1982 г. 5 А.Кобелев В.Невзоров Борьба Дзю-до М. 1987г. 6. Т.Кавамура Т.Иваи Дзюдо. ГИС, 1977г. 7. Андреев М. Чумаков М. «борьба Самбо», М. 1967г. 8. А.Р. Асубаев В.И.Лисицин «100 уроков самбо» М. 1971г.	кафедрасы	қорытындысына бақылау.	
1.1.4.	Ептілікті дамыту жаттығуы.							
1.1.5.	Күшті дамыту жаттығуы.							
1.1.6.	Жылдамдылықты арттыру жат-тығулары.							
1.1.7.	Қарсылықты жеңу жаттығуы.							
1.1.8.	Күрестің қарапайым түрлері.							
1.1.8.1	Қолдың білезігін ұстауға ұмтылу барысындағы күрес.							
1.1.8.2	Алақанға алақанды тіреп итерісу.							
1.1.8.3	Сызық бойынан тепе-теңдіктен шығару.	Тенгеру. Қарсыластың немесе жаттығу жасау-шылардың тепе-теңдігін сақтау.	4.Кинограммалар	Әкімшілік құқық және әкімшілік қызмет кафедрасы	Саралау сынағын қабылдау.			
1.1.8.4	Жатқанда аяқпен күресу.							
1.1.8.5	Бір аяқпен секіріп жүріп иыққа итеру.							
1.1.8.6	Аяқты басу.							
1.1.8.7	Кім көтереді.							
IV.1.1.9.	Акробатикалық жаттығулар.		Тәжірибелік сабақ.			5.Спорттық құрал-жабдықтар: -кілем "татами"; -самбо күртешесі; -секундомер; -күресші құбыжықтары; -эспандерлер; -штангалар; -күш тренажерлары.	9. С.Ф.Ионов Организация и судейство соревнований по борьбе самбо. М. 1983г.	Қоян-қолтық ұрысы әдістерін қолдануының заңдылығы.
1.1.9.1	Алдыға аунау.							
1.1.9.2	Артқа аунау.							
1.1.9.3	Сол және оң иық арқылы аунау							
1.1.9.4	Жанға аунау.							
1.1.9.5	Иіле көтерілу /баспен, қолмен/							
1.1.9.6	Баспен, жауырынмен, қолмен тұру.	Оқу жаттығу	10. С.М.Вайцеховский «Книга тренера». М. 1971г.	Емтихан.				

1.1.9.7 IV.1.1.10. 1.1.10.1 1.1.10.2 1.1.10.3 - - - - - 1.1.10.4 - - - - 1.1.10.5 IV.1.1.11. - - - -	<p>Мойын бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: алдыға көпірше тұру; артқа көпірше тұру; көпірше тұрған жағдайдан алдыға, артқа аунау және айналып жүгіру. Сабақтың іс-әрекеті /дзюдоис-тың/.</p> <p>Сақтану және өзін-өзі сақтау, икемделу.</p> <p>Жанға, арқаға, кеудеге аунау.</p> <p>Арқаға құлау: - отырған жағдайда; - жартылай отырғанда; - негізгі тұрыстан; - еңбектен тұрған қарсылас арқы-лы; - тізерлеп тұрған қарсылас арқылы;</p> <p>Жанға құлау: - бір жаннан, екі жанға аунау; - еңбектеп тұрған қарсылас арқы-лы; - көпір арқылы; - еңбектеп тұрған қарсыластың үстінен аунап кету;</p> <p>Қолды тірей, алдыға құлау. ТҰРУ: - сол жақты; - оң жақты; - жаппай;</p>	Бақылау	<p>Жаппай, кезенді және топтың әдісті қолданып орындау.</p> <p>Жанға, оң жақ және сол жақ иық арқылы кезек-кезек икемделе құлау.</p>		<p>11. Д.И.Гуревич Г.М.Звягинцев «Борьба самбо» 1968</p> <p>12. Л.Б. Турин «Молодой самбист»</p> <p>13. А.М.Дягин «Юношам о борьбе» М. 1966 г.</p> <p>14. С.Ф.Матвеев «Борьба самбо» Киев, 1972г.</p> <p>15. Н.Д.Мухамедьянов И.А.Умнов С.У.Асаинов Учебное пособие: «Рукопашный бой», Кар.Ю.И. МВД РК, 2000г.</p>		
--	---	---------	--	--	--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> - төмен; - орташа; - жоғарғы; - ЖАҒДАЙ: - бір жаққа демеліп; - екі жаққа демеліп. - Тұрақсыздық. - Киімнен, денеден Ауысып жылжу. 						
<p>IV.1.2.</p> <p>1.2.1.</p> <p>1.2.1.2</p> <p>1.2.1.3</p> <p>1.2.1.4</p> <p>1.2.1.5</p> <p>1.2.1.6</p> <p>1.2.1.7</p> <p>1.2.1.8</p> <p>1.2.1.9</p> <p>1.2.1.10</p> <p>1.2.1.11</p>	<p>2 ТАҚЫРЫП. Тұрғандағы күрес әдістері.</p> <p>Лақтыру:</p> <p>Алдынан және арттан сүріндіру, бір немесе екі аяқтан қырқа шалып лақтыру.</p> <p>Іштен ілу.</p> <p>Қолдан, иықтан ұстап, арқадан асыра лақтыру.</p> <p>Жамбас арқылы.</p> <p>Алдынан немесе арттан келіп аяқты жұлқып тарта құлату.</p> <p>Аяқты немесе табанды ішке тіреп, бастан асыра лақтыру.</p> <p>Көтеріп алдынан айналдыра лақтыру.</p> <p>Бір аяқтан ұстап, екінші аяқты шалу.</p> <p>Алдынан, жанынан, іштен қағу.</p> <p>Оқу-жаттығу күресі.</p>	<p>Тәжірибелік сабақ.</p> <p>Оқу жаттығу</p> <p>Бақылау</p>	<p>Тұрысты, ұстауды ауыстыра жүріп, лақтыруда бір жерде тұрып немесе қозғалыста орындау.</p> <p>Қозғалу барысында, ұстауды, ауысып жүру жылдамдығын өзгерту.</p>	<p>Плакаттар, сызбалар, суреттер.</p> <p>Кинограммалар.</p> <p>Бейнефильм.</p> <p>Бейнемагнитофон.</p> <p>Теледидар.</p>	<p>А.Коблев, В.Невзоров «борьба дзюдо», М., 1987г.</p> <p>С.Ф.Матвеев «Борьба самбо», Киев, 1972г.</p> <p>И.И.Алиханов «Техника и тактика борьбы». Алматы, 1990</p>	<p>Әдіс іс-әрекетіне кезекті бақылау.</p> <p>Бағамның 5-жұмысының қорытындысына бақылау.</p> <p>Дифференциалық сынақты қабылдау. Емтихан.</p>
IV.1.3.	3 ТАҚЫРЫП.					

<ul style="list-style-type: none"> - - - - 	<p>Қылқындыру әдістері. иықпен, білекпен /арттан/; "тіреп";</p> <p>Қарсыластың киімімен /күртешенің, киімінің жағасымен/ а/"айқастыра"; б/ "ілмектеп"; в/ галстукты,орамалды, белдікті, бауды пайдаланып. Тізбектелген /аяқпен кеуде жасушаларын баса, жанши білекпен, иықпен/.</p>	<p>Тәжірибелік сабақ.</p> <p>Оқу жаттығу</p> <p>Бақылау</p>	<p>Қарсыласқа жанынан, арқа жағынан жақындау. Бас, кеуде тұсында немесе онан да төмен. Түрлері: қарсыластың киімінің жағасы бар қатты болған жағдайда;</p> <p>- қарсыластың киімінің жағасы жұмсақ, мықты болған жағдайда.</p> <p>- солай, бірақ "тіреп" қылқындыру әдісін қолдану арқылы.</p>	<p>Спорттық құрал-жабдық:</p> <p>-кілем "татами";</p> <p>-самбо күртешесі;</p> <p>-күресші құбы-жықтары;</p> <p>-секундомер.</p>	<p>Д.Рудман Самбо. М., ФиС 1985г.</p> <p>А.Кобелев В.Невзоров Борьба дзю-до М.1987г.</p>		<p>Кезекті бақылау</p> <p>Қорытынды бақылау</p>
<p>IV.1.5.</p> <ul style="list-style-type: none"> - - - - - 	<p>5 ТАҚЫРЫП. Суық қарумен қаруланған қарсыласты лақтыру және ауырту әдістерін қолданып орындау.</p> <p>жоғарыдан соққан</p> <p>соққыдан;</p> <p>қапталдап соққан</p> <p>соққыдан;</p> <p>төменнен соққан соққыдан;</p> <p>іштен-сыртқа соққан соққыдан;</p> <p>тіке - "түйрей" соққан соққыдан.</p>		<p>Соғу әдістерін сызба бойынша қолдану рұқсат етіледі: қағып жіберіп ұстап алу, соғу, лақтыруды орындау.</p>	<p>Кинограммалар. Плакаттар, суреттер. Бейнефильмдер.</p>	<p>Г.П.Коваленко «Боевое самбо» Минск, 1987г.</p> <p>В.Н.Соколов «Рукопашный бой» М., 1985г.</p>		
<p>IV.2.</p>	<p>БӨЛІМ-ҚАРУСЫЗ</p>						

<p>IV.2.1.</p> <p>IV.2.1.1</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>	<p>ӨЗІН-ӨЗІ ҚОРҒАУ</p> <p>1 ТАҚЫРЫП. Тұрғандағы ауырту әдістері /артынан, алды-нан, жанынан келгенде ұстау және алып жүру әдістері/.</p> <p>Қолын артына қайыру: "жұлқи"; "құлыпша"; "сүңги"; "итере".</p> <p>Білезік буынын бұғу.</p> <p>Шынтақты тіреп:</p> <p>білек арқылы;</p>	<p>Тәжірибелік сабақ.</p> <p>Оқу жаттығу</p>	<p>Ұстау және алып жүру әдісінің құрамы: колдан ұстау, соғу сонымен қатар әдісті орындаушы қауіпсіздікті сақтай отырып.</p> <p>Әдістің толық, түп-нұсқасына дейін жеткізіп нақты орындау.</p>	<p>Бейнефильмдер. Кинограммалар. Плакаттар, суреттер</p> <p>Теледидар, бейнемагнитофон, бейнекамера.</p> <p>Спорттық құрал-жабдық: күресшінің кілемі "тата-ми", самбо күресіне арналған күртеше немесе "дзю-до" күресіне арналған кимоно.</p>	<p>П.П.Коваленко</p> <p>Учебное пособие «Боевое самбо» Минск, 1987г.</p> <p>В.Н.Соколов</p> <p>Учебно-методическое пособие «Рукопашный бой» М., 1985г.</p> <p>«Основы рукопашного боя и самозащиты без оружия». Алматы, 1990 г.</p> <p>Н.Д.Мухамедьянов, И.А.Умнов С.У.Асаинов</p> <p>Учебное пособие «Рукопашный бой», Кар.ЮИ МВД РК, 2000г.</p>	<p>Ә және АТД кафедрасы</p> <p>Ұстау тактикасы</p> <p>Ә және АТД кафедрасы</p> <p>Әкімшілік құқық және әкімшілік қызмет кафедрасы</p>	<p>Тыңдаушылардың үйлесімділік мүмкіншілігі деңгейін қосымша бағалау.</p> <p>Қарусыз өзін-өзі қорғау іс-әрекетін орындау әдісіне кезекті бақылау.</p> <p>Қарусыз өзін-өзі қорғау іс-әрекетінің толықтылығының, туралық жылдамдылығына қорытынды бақылау.</p>
<p>IV.2.1.2</p> <p>IV.2.1.3</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>IV.2.1.4</p> <p>-</p> <p>-</p>	<p>мойын арқылы.</p> <p>Ұстау және алып жүру әдістерінің комбинациясы: колды ішке айналдыра бұрап, арқасына қайыру әдісіне көшу;</p> <p>колды сыртқа айналдыра бұрап, арқасына қайыру әдісіне көшу.</p>	<p>Бақылау</p>	<p>Қорғану әдісінің құрамы: қағып жіберу /алып кету/ қарсыластың қолынан ұстап, соғып әдісті орындау.</p>	<p>Пышақтың, тапаншаның, мылтықтың пішімдері.</p> <p>Бокс қолғаптары, жіптер, кісендер.</p>	<p>Қарусыз өзін-өзі қорғау іс-әрекетінің толықтылығының, туралық жылдамдылығына қорытынды бақылау.</p>	<p>Қарусыз өзін-өзі қорғау іс-әрекетінің толықтылығының, туралық жылдамдылығына қорытынды бақылау.</p>	<p>Қарусыз өзін-өзі қорғау іс-әрекетінің толықтылығының, туралық жылдамдылығына қорытынды бақылау.</p>
<p>IV.2.2.</p> <p>IV.2.3.</p> <p>2.3.1</p>	<p>2 ТАҚЫРЫП. Құқық бұзышы-ны ұстау. Екі қызметкерлермен. Үш қызметкерлермен.</p> <p>3 ТАҚЫРЫП. Ұстаудан және құшақтаудан босану.</p> <p>Ұстаудан босану: кеудегі киімнен; қолдағы киімнен;</p>	<p>Тәжірибелік</p>	<p>Қорғану әдісінің құрамы: қағып жіберу /алып кету/ қарсыластың қолынан ұстап, соғып әдісті орындау.</p>	<p>Пышақтың, тапаншаның, мылтықтың пішімдері.</p> <p>Бокс қолғаптары, жіптер, кісендер.</p>	<p>Қарусыз өзін-өзі қорғау іс-әрекетінің толықтылығының, туралық жылдамдылығына қорытынды бақылау.</p>	<p>Қарусыз өзін-өзі қорғау іс-әрекетінің толықтылығының, туралық жылдамдылығына қорытынды бақылау.</p>	<p>Қарусыз өзін-өзі қорғау іс-әрекетінің толықтылығының, туралық жылдамдылығына қорытынды бақылау.</p>

	білезіктен, бастағы шаштан; бір немесе екі аяқтарын ұстаған-нан; алдынан немесе арттан келіп тамақтан ұстағаннан. Денеден; бір немесе екі қолын бір уақытта қоса құшақтағаннан алдынан және арттан келіп құшақтағаннан босану.	сабақ. Оқу жаттығу	Жіп, галстук, белдік, ағаш. Қорғану іс-әрекетін орындаудың тактикасы: -мән-жайды бағалау; -бастапқы қорғану іс-әрекетін таңдап алу шешімі.				
IV.2.4	4.ТАҚЫРЫП. Қылмыскерді байлау Кісен кигізу. Белдікпен байлау: қосқабаттап, ілмектеп; жіппен-алақанды бір-біріне түйістіріп, галстукпен, "ілмектей", "орап", "сегіздік-пен".	Тәжірибелік сабақ. Оқу жаттығу	Қолмен соққы жасау: -төте; -қапталдап; -төменнен; -іштен-сыртқа.	Кинограммалар. Плакаттар, суреттер Бейнефильмдер. Теледидар. Бейнемагнитофон.	«Основы рук. боя и самозащиты без оружия». Алматы, 1990г. П.П.Коваленко Учебное пособие «Боевое самбо» Минск, 1987г.	Ә және АТД кафедрасы Әкімшілік құқық және әкімшілік қызмет кафедрасы	Тыңдаушылардың үйлесімділік мүмкіншілігі деңгейін қосымша бағалау. Қарусыз өзін-өзі қорғау іс-әрекетін орындау әдісіне кезекті бақылау.
IV.2.5	5 ТАҚЫРЫП. Суық қарумен қаруланған қарсыластың жоғарыдан, төменнен, қапталдап, төте, іштен сыртқа соққан соққысынан қорғанып қарусыздандыру. Қаруды алып қою. Қаруды қағып жіберу. Қолда бар заттарды пайдаланып қорғану.	Тәжірибелік сабақ. Оқу жаттығу	Қолмен, аяқ соққысының қажетті уақытын анықтау. Қол, аяқ соққыларының комбинациясы.	Спорттық құрал-жабдық: күресшінің кілемі "тата-ми", самбо күресі-не арналған күрте-ше немесе "дзю-до" күресіне арналған кимоно.	Б.Н.Коряков «Самозащита» М., 1991г. А.Е.Чичулин «Буси-Кемпо- рукопашный бой» Екатеринбург, 1994 г..	Қоян-колтық ұрысы әдістерін қолдануының заңдылығы.	Қарусыз өзін-өзі қорғау іс-әрекетінің толықтылығының туралық жылдамды-
IV.2.6.	6 ТАҚЫРЫП. Оқ ататын		/1,2,3 т.б./		Н.Д.Мухамедьянов И.А.Умнов С.У.Асаинов Учебное пособие		

<p>IV.2.7.</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>IV.2.8.</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>IV.2.9.</p>	<p>қаруды тіреп қорқытқандағы іс-әрекет -алдынан, -артынан келіп тапаншаны кезегенде. -алдынан, -артынан автоматпен, карабинмен жақындап келіп кезегенде</p> <p>7 ТАҚЫРЫП.</p> <p>алдынан;</p> <p>арттан;</p> <p>жанынан келіп қарусыздандыруға ұмтылғаннан қорғану.</p> <p>8 ТАҚЫРЫП. Қаруды ішкі, сыртқы қалтадан, етіктің қонышынан, пимадан, жерден, үстелдің үстінен көтеріп ала бергенде, қарусыздандыру және қорғану.</p> <p>9 ТАҚЫРЫП. Сырттан тінту түрлері. Ауырту әдісін қолданып сырттан тінту: қабырғада тұрған құқық бұзы-шыны; жатқан құқық бұзышыға.</p>	<p>Бақылау</p> <p>Тәжірибелік сабақ.</p> <p>Оқу жаттығу</p> <p>Бақылау</p>	<p>қызметкерлердің келісіл-ген нөмірлермен өзара іс-әрекет так-тикасын ойлап шығару.</p> <p>Ауырту әдісін пайдаланып тінту: -қолын артына қайыру; -сан етін шаншу.</p> <p>Жағдайды бағалау. Сырттан тінтушінің қауіпсіздігі.</p> <p>Қолмен, аяқпен соғу, лақтыру, қолды ішке итеріп бұрау, қолды сыртқа айналдыра бұрау, қолды арқасына қайыру.</p>		<p>«Рукопашный бой», КЮИ МВД РК, 2000 г.</p> <p>В.Н. Соколов Учебно-методическое пособие «рукопашный бой» М., 1985г.</p>	<p>лылығына қорытынды бақылау.</p> <p>Қарусыз өзін-өзі қорғау іс-әрекетінің толықтылығының, туралық жылдамдылығына қорытынды бақылау.</p>
---	---	--	---	--	--	---

	Қабырғада тұрған құқық бұзушыны; тізеге отырғызып қойған құқық бұзушыны; жатқан құқық бұзушы оқ ататын қарумен қорқытып тұрып сырттан тінту.						
IV.2.10.	10 ТАҚЫРЫП. Ұстағаннан, құшақтағаннан босануға, соққылар жасағанда, - карусыздандыруға ұмтылған оқ ататын қарумен қауіп төндіргендегі көрсетілетін көмек. IV.2.10.1 Соққылармен: - қару ұстаған қолдан; - қарсыластың денесінің өмірлік маңызды нүктесі. IV.2.10.2 Қарсыластың басынан, қолынан, денесінен және қолын денесімен ұстау. IV.2.10.3 Қылқындыру әдісі: киімнің көмегімен, қолда бар заттармен; IV.2.10.4 білекпен, иықпен жаншыу, Ауырту әдістері: - қолға; - аяққа;	Тәжірибелік сабақ. Оқу жаттығу Бақылау	Қолмен, аяқпен соғу, лақтыру, қарсыластың қозғалысын тоқтату мақсатында ұстау. Жатқанда, тұрғанда ауырту әдістері. Көңілін аудару түрлері	Плакаттар, суреттер Бейнефильмдер. Қару, тапанша, пышақтардың пішімдері.	Г.П.Коваленко Учебное пособие «Боевое самбо», Минск, 1987г. Б.Н.Коряков «Самозащита» М., 1991г.		Қосымша бақылау. Кезекті бақылау. Қорытынды бақылау.
IV.2.11.	11 ТАҚЫРЫП. Қарусыз өзін-өзі қорғау әдістерімен іс-әреке-тін қолдану - тактикасы: - құжаттарды тексеру	Тәжірибелік сабақ. Оқу жаттығу	Соғу, лақтыру, жылжу түрлері, бүгу, қисаю қолда	Бейнефильмдер. Бейнемагнитофон, теледидар Пышақтың пішімдері.	В.Н.Соколов УМП «Рукопашный бой», М., 1985г.	Ә және АТД кафедрасы	Кезекті бақылау. Қорытынды бақылау.

-	барысында; құқық бұзушыны ұстау барысында; бір немесе бірнеше құқық бұзушылармен жекпе-жекке түсу барысында; топты шабуыл жасағанда; пышақпен қаруланған қарсылас шабуыл жасағанда.	Бақылау	бар затты пайдалану.	Бокс қолғаптары.		Ұстау тактикасы	
IV.3. IV.3.1 3.1.1	БӨЛІМ- ЖЕКЕ САЙЫС. 1 ТАҚЫРЫП. Соғу және қорғану. Қолмен соғу-жұдырықпен, қолдың қырымен, шынтақпен, ала-қанмен, білекпен, иықпен:	Тәжірибелік сабақ.	Адамның денесіндегі жанды нүктелері	1. Плакаттар. 2. Оқу кинофильмдер.	Г.П.Коваленко Учебное пособие «Боевое самбо» Минск, 1987г.	Ә және АТД кафедрасы	Қосымша бақылау.
- - - - -	төте; алдыға; артқа; жоғарыдан; төменнен; іштен-сыртқа.	Оқу жаттығу	Жарақат алғандағы көмек	3. Теледидар, бейнемагнитофон. 4. Спорттық тренажерлар.	В.Н.Соколов Учебно-метадическое пособие «Рукопашный бой» М., 1985г.	Ұстау тактикасы	
3.1.2	Аяқпен соғу-тіземен, табанмен, бақайдың ұшымен, табанның қырымен:	Бақылау	Қарусыз арнайы - дайындық жаттығуы.	5. Тапаншылардың, автоматтардың, пышақтардың пішімдері. 6. Жекеленген қорғану түрлері.	«Основы рукопашного боя и самозащиты без оружия» Учебное пособие г.Алматы, 1990г.		Кезекті бақылау.
- - -	алдыға, артқа, жанға.						
3.1.3	Баспен соғу: алдыға, солға, оң-ға.						
3.1.4	Сокқылардың комбинациясы.			7. Спорттық құрал – жабдықтары			
3.1.5	Оқу-жаттығу айқасы.				Мухамедьянов Н.Д.		
3.1.6	Сокқылардан қорғану:				Умнов И.А.		

<ul style="list-style-type: none"> - - - - - 	<p>қисайып, бұғып кету; иықты тосқауылдау; соққыларды қағу; құрамаланған қорғаныс; ауысып жүру - тайғанап, адымдап.</p>	<p>Тәжірибелік сабақ.</p>	<p>Автоматпен, пышақпен, резеңке таяқпен жинақталған жаттығулар.</p>		<p>Асаинов С.У. Учебное пособие «Рукопашный бой» КЮИ МВД РК, 2000г.</p>		<p>Қорытынды бақылау.</p>
<p>IV.3.2</p> <p>3.2.1</p> <ul style="list-style-type: none"> - - <p>3.2.2</p> <ul style="list-style-type: none"> - - - - 	<p>2 ТАҚЫРЫП. Автоматпен, пышақпен, резеңке таяқпен арнайы дайындық жаттығуы. Тұру: жоғарғы; төменгі. Тұрыста жылжып жүру- адымдап, сырғанап, ырғып. алдыға; артқа; солға; оңға.</p>	<p>Оқу жаттығу</p> <p>Бақылау</p> <p>Тәжірибелік сабақ.</p>		<p>Плакаттар, сыз- балар, суреттер. Кинограммалар. Бейнефильм, теле- дидар, бейнемаг- нитофон. Бокс қолғаптары. ПР-73 автоматтар- дың, пышақтардың пішімдері. Жекеленген қорға- ну түрлері.</p>	<p>В.Н.Соколов «Рукопашный бой» М., 1985г. Г.П.Коваленко Учебное пособие «Боевое самбо» Минск, 1987г. П.В.Оранский «Восточные единоборства», М., 1990г. Учебное пособие «Основы рукопашного боя и самозащиты без оружия» Алматы, 1990г.</p>		<p>Дифферен- циальқ сынақтар</p>
<p>IV.3.3</p> <p>3.3.1</p> <p>3.3.2</p> <p>3.3.3</p> <p>3.3.4</p>	<p>3 ТАҚЫРЫП. Автоматпен, карабинмен соғу және қорғану. Солға, оңға, үстіге, астыға, тіке қағып жіберу. Жоғарыдан, төменнен, қапталдап, төте соққан соққылардан автоматты тосқауылдап қорғану. Қорғану комбинациясы және автоматпен қарсы соққы жасау Алдыға, артқа, оңға, солға, үстіге, төменге иіліп,</p>	<p>Оқу жаттығу</p> <p>Бақылау</p>	<p>Қозғалып айналып жүріп соғу.</p> <p>Қару соққыларын біріктіріп аяқпен</p>				

<p>- иілмей, алдыға, артқа адымдап соғу:</p> <p>- автоматтың оқ</p> <p>- қобдишасымен;</p> <p>3.3.5 автоматтың түбімен; автоматтың үңгісімен.</p> <p>3.4.1 Қорғану комбинациясы және автоматпен /карабинмен/ соғу.</p> <p>IV.3.4 4 ТАҚЫРЫП. Қорғану, соғу және пышақ лақтыру.</p> <p>3.4.2 Қолмен, таяқпен, пышақпен жоғарыдан, төменнен, қапталдап, төте, іштен-сыртқа соққан соққылардан пышақпен қорғану /тосқауылдап, пышақпен қағып жіберіп/.</p> <p>3.4.3 Аяқпен-төменнен, қапталдап, төте соққылардан пышақпен қорғану /тосқауылдап, қағып жіберіп/. Қорғану екі түрде орындалады: бірінші-пышақтың жүзін қолдың астына жақындата қыса; екінші-пышақты білекке перпендикуляр ұстап қорғану.</p> <p>3.4.4 Пышақпен соғу- жоғарыдан, төменнен, қапталдап, іштен-сыртқа</p> <p>3.4.5 Пышақты лақтыру: сабынан ұстап; жүзінен ұстап.</p>	<p>Тәжірибелік сабақ.</p> <p>Оқу жаттығу</p> <p>Бақылау</p> <p>Тәжірибелік сабақ.</p>	<p>соғу.</p> <p>Соғу және қорғану. Жоғарыдан-төмен, төменнен-жоғарыдан пышақпен соғу және қорғану.</p> <p>Әртүрлі әуелгі жағдайда және ситуацияда.</p> <p>Кедергілерді аунау арқылы өту.</p> <p>Әр-түрлі жағдайда</p>	<p>Кинограммалар. Плакаттар, суреттер</p> <p>Теледидар, бейнемагнитофон.</p> <p>Оқу бейнефильмдер.</p> <p>Бокс қолғаптары.</p> <p>Пышақтардың пішімдері. Резеңке таяқтар.</p>	<p>В.Н.Соколов УМП «Рукопашный бой», М., 1985г.</p> <p>Мухамедьянов Н.Д. Умнов И.А. Асаинов С.У. Учебное пособие «Рукопашный бой», КЮИ МВД РК, 2000г.</p>	<p>Әкімшілік құқық және әкімшілік қызмет кафедрасы</p> <p>Дене күші және арнайы құралдарды</p>	<p>Емтихан</p> <p>Қосымша бақылау.</p> <p>Кезекті бақылау.</p>
--	---	---	---	---	--	--

IV.3.5.1	<p>5 ТАҚЫРЫП. Резеңке таяқпен соғу, қорғану және қылқындыру әдістері.</p>	Оқу жаттығу	құлап бара жатып резеңке таяқпен соғу.	Жекелінген қорға-ну түрлері.	Учебное пособие «Основы рукопашного бря и самозащиты без оружия» Алматы, 1990г.	қолдануының заңдылығы.	
3.5.2	<p>Резеңке таяқпен соққылардан қорғану: қол, аяқ, әртүрлі заттардан, қарудан /төте, төменнен, қапталдап, жоғарыдан, іштен-сыртқа соққан соққылардан-таяқты екі қолмен ұстап қағып жіберу.</p>						
3.5.3	<p>Таяқты бір қолмен ұстап, ұзын жағымен /таяқтың ұзын жағы бас бармақтан жоғары қарай бағытталған/-жоғарыдан қап-талдап, іштен сыртқа, үстінен-ішке, үстінен сыртқа соғу; қасқа жағымен - /таяқтың төменгі жағы қолдың қырынан төмен бағытталған/ жоғарыдан, төте, қапталдап-ішке, қапталдап-сыртқа, қапталдап-артқа, төменнен-артқа.</p>	Бақылау	Құлап бара жатып резеңке таяқпен соғу.		П.В.Оранский «Восточные единоборства»М., 1990г.		Қорытынды бақылау.
3.5.4	<p>Таяқты екі қолмен ұстап соғу: төте-"түйрей", қапталдап-ішке, қапталдап-сыртқа, төменнен қапталдап, солға-артқа</p>		Қолмен киімінің		А.Е.Чичулин «Буси-Кемпо- рукопашный бой» Екатеринбург, 1994г.		Емтихан

	<p>/таяқтың бас жағы сол қолдың бас бармағынан жоғары орналасқан/;</p> <p>Тіке, қапталдап, артқа, оңға-артқа /таяқтың аяқ жағы, қолдың қырынан төмен орналасқан/.</p> <p>Резеңке таяқпен соғу алдыға еңкейе, сыртқа шегіне, оңға, солға айнала орындалады.</p> <p>Сокқылар негізінен денеге, аяққа, қолға орындалады.</p> <p>Таяқты пайдаланып қылқын-дыру әдісі-екі қолдан ұстап тірей: қарсылас тұрғанда; қарсылас тізерлеп тұрғанда; қарсылас түрегеліп тұрғанда немесе отырғанда.</p> <p>Қорғану комбинациясы, соғу және резеңке таяқпен қылқындыру әдісі.</p> <p>6 ТАҚЫРЫП. Резеңке таяғын алып қоюға ұмтылғанда қорғану Автомат, карабин, резеңке таяқты алып қоюға ұмтылғанда сонымен қатар</p>	<p>Тәжірибелік сабақ.</p> <p>Оқу жаттығу</p> <p>Бақылау</p> <p>Тәжірибелік сабақ.</p> <p>Оқу жаттығу</p>	<p>жағасынан алып қылқындыруды қайталау.</p> <p>Алдынан, артынан, жанынан келіп қаруды алып қоюға ұмтылғанда қорғану.</p> <p>Қарсыласты қабырғаға тіреп тұрғызып және жатқызып байлау.</p> <p>Қолмен, аяқпен,</p>	<p>Плакаттар, сызбалар Кинограммалар. Оқу фильмдер. Бейнемагнитофон, теледидар. Пышақтардың, тапаншалардың, автоматтардың пішімдері. Резеңке таяқтар, жіптер, кісендер, жекешеленген қорғану түрлері.</p>	<p>Г.П.Коваленко Учебное пособие «Боевое самбо» Минск, 1987г.</p> <p>В.Н.Соколов УМП «Рукопашный бой», М., 1985г.</p> <p>Мухамедьянов Н.Д. Умнов И.А. Асаинов С.У. Учебное пособие «Рукопашный бой» , КЮИ МВД РК, 2000г.</p>	<p>Әкімшілік құқық және әкімшілік қызмет кафедрасы</p> <p>Физикалық күш және арнайы құралдарды қолдануының заңдылығы.</p>	<p>Кезекті бақылау</p> <p>Ағымды бақылау</p> <p>Дифференци алық сынақтар</p> <p>Емтихан</p>
--	---	--	---	---	--	---	---

IV.3.7.	<p>ұру, соғу, лақтыру қоян-қолтық ұрысының әдістерін пайдаланып қорғану.</p> <p>7 ТАҚЫРЫП. Қоян-қолтық ұрысы әдістерінің комбинациясы - қолмен, аяқпен, қарумен, таяқпен, ұрғаннан қорғану іс-әрекеті және резеңке таяқпен қарсы соққы жасау.</p>	Бақылау	<p>резеңке таяқпен соққыларды тіркестіру: қолмен соғу-лақтыру; қолмен соғу-қылқындыру әдістері.</p>				
---------	--	---------	---	--	--	--	--

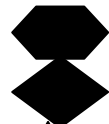
2012-2013 ОҚУ ЖЫЛЫНА ПӘН БОЙЫНША ТАПСЫРМАЛАР ТАПСЫРУ ЖӘНЕ ОРЫНДАУ КЕСТЕСІ
ГРАФИК ВЫПОЛНЕНИЯ И СДАЧИ ЗАДАНИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ НА 2012-2013 УЧЕБНЫЙ ГОД

КУРС	ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫНЫҢ БӨЛІМДЕРІНІҢ АТАУЛАРЫ						Са- гат- тар- са- ны	Бақы-лау түрі
	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ							
	I ЖАРТЫ ЖЫЛДЫҚ		I ПОЛУГОДИЕ					
	01.09.12 22.09.12	24.09.12 27.10.12	29.10.12 01.12.12	03.12.12 05.01.13				
<i>I</i> Н. 2012 г.	Жеңіл атлетика, ЖДД Легкая атлетика, ОФП	Жеке - сайыс боевые единоборства	Күрестің қолданбалы түрлері Прикладные виды борьбы	Қарусыз өзін-өзі қорғау Самозащита без оружия			52	ДИФ.СЫ- НАҚ
<i>II</i> Н. 2011 г.	Жеңіл атлетика Легкая атлетика	Қарусыз өзін-өзі қорғау Самозащита без оружия	Жеке - сайыс боевые единоборства	Күрестің қолданбалы түрлері Прикладные виды борьбы	ЖДД, спорт. ойын. ОФП, спорт игры		66	ДИФ.СЫ- НАҚ
<i>III</i> Н. 2010 г.	Жеңіл атлетика Легкая атлетика	Күрестің қолданбалы түрлері Прикладные виды борьбы	Қарусыз өзін-өзі қорғау Самозащита без оружия	Жеке - сайыс Боевые единоборства	ЖДД, спорт. ойын. ОФП, спорт игры		66	ДИФ.СЫ- НАҚ
<i>IV</i> Н. 2009 г.	Жеңіл атлетика Легкая атлетика Спорт ойындары Спорт. игры	ҚОЯН-ҚОЛТЫҚ ҰРЫСЫ РУКОПАШНЫЙ БОЙ					54	бағамдық емтихан курсовой экзамен

		ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫНЫҢ БӨЛІМДЕРІНІҢ АТАУЛАРЫ						Бақылау түрі Форма контроля
		НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ						
		II ЖАРТЫ ЖЫЛДЫҚ			II ПОЛУГОДИЕ		Сағаттар саны Всего часов	
		04.02.13 16.03.13	18.03.13 20.04.13	22.04.13 25.05.13	27.05.13 До конца семестра			
I Н. 2012 г.	Жүзу Плаван.	Жеке - сайыс боевые единоборства	Күрестің қолданбалы түрлері Прикладные виды борьбы	Қарусыз өзін-өзі қорғау Самозащита без оружия	ЖДД, жеңіл атлетика ОФП, легкая атлетика ЖДД, спорттық ойындар ОФП и спорт игры	66	118	СЫНАҚ диффер. зачет
II Н. 2011 г.	Жүзу Плаван.	Қарусыз өзін-өзі қорғау Самозащита без оружия	Жеке - сайыс боевые единоборства	Күрестің қолданбалы түрлері Прикладные виды борьбы	ЖДД, спорттық ойындар ОФП и спорт игры Жеңіл атлетика легкая атлетика	66	132	СЫНАҚ диффер. зачет
III Н. 2010 г.	Жүзу Плаван.	Күрестің қолданбалы түрлері Прикладные виды борьбы	Қарусыз өзін-өзі қорғау Самозащита без оружия	Жеке - сайыс Боевые единоборства	ЖДД, жеңіл атлетика ОФП, легкая атлетика ЖДД, спорттық ойындар ОФП и спорт игры	66	132	СЫНАҚ диффер. зачет

ПРИМЕЧАНИЕ:

Дәрістер (лекции)

- Тәжірибелік сабақтар
(практические занятия)

- Жеңіл атлетика (легкая атлетика)

- Спорт ойындары (спортивные игры)

- Тәжірибелік - бақылау сабақтары
Контрольно - практические занятия)

VII. Оқу сабақтарын бағдарламалық және мультимедиялық қамтамасыз етілуінің тізімі

№	Оқу сабақтарын бағдарламалық және мультимедиялық жанамалау тізімі	Шығарылған жылы	Оқыту тілі	Саны
1.	Қарусыз өзін-өзі қорғау, дзюдо, қазақша күрес бойынша оқу фильм	2000-2012 ж.	орыс	1
2.	Академия құрама командасының дзюдо, Президенттік көпсайыс және қоян-қолтық ұрысы бойынша Республикалық және халықаралық жарыстардағы сайыс тәжірибесі	2000-2012 ж.ж.	орыс	1
3.	Джиу-джитсу, айкидо, қарусыз өзін-өзі қорғау бойынша тәжірибелік сабақтардың оқу бейнефильмдері	2006-2012 ж.ж.	орыс	1
4.	КОФ 4-курс тыңдаушылары үшін дене дайындығы және күрестің әскери тәсілдері бойынша кешенді сабақтар	2006-2012 ж.ж.	орыс	1
5.	Әскери самбоның энциклопедиясы	2007-2012 ж.ж.	орыс	1

VIII. Арнаулы аудиториялар мен оқу-әдістемелік кабинеттер тізімі

Денешынықтыру даярлығы кафедрасы

«Дене мәдениеті» пәні бойынша сабақтарды өткізуге

№ р/р	Аудиторияның (кабинеттердің) №	Аудиториялардың (кабинеттердің) тағайындауы	Пәнді игеру барысында қолданылатын құралдар мен жабдықтар
1.	Үлкен спортзалы – «Күрестің қолданбалы түрлері» залы.	«Күрестің қолданбалы түрлері» бойынша сабақтарды өткізуге арналған	Самбо күртешесі, дзюдо кимоносы, арнайы етіктер «борцовки», оқу резеңке пышақ, жіптер, белбеулер, тұлып-манекен
2.	«Жеке сайыс» залы	«Жеке сайыс» бойынша сабақтарды өткізуге арналған	Тұлып-манекендер, макиварлар, табандар, қолғаптар, шингерттер, боксерлік қабы, боксерлік грушалар, шлемдер, накладкалар, қалқандар, құтқарушы көкірекше, жаттығу яварлары, протекторлар.
3.	«Қарусыз өзін-өзі қорғау» залы	«Қарусыз өзін-өзі қорғау» бойынша сабақтарды өткізуге арналған	Оқу резеңке пышақ, жіптер, оқу таяқ.
4.	Жүзу бассейн	Жүзу бойынша сабақтарды өткізуге арналған	Жүзу шекаралық жол, жүзуге арналған тақталар, суға батырмайтын дөңгелек, құтқарушы көкірекше, резеңке табан, жүзу көзілдіріктер.
5.	Стадион	Жеңіл атлетика бойынша сабақтарды өткізуге арналған	Жүгіретін жол, флагштоктар, сөре қалып, жүгіретін бөреу, секіретін шұңқыр.
6.	Ойын залы	Спорттық ойындар және жалпы дене дайындығы бойынша сабақтарды өткізуге арналған	Волейболдық тірей, баскетболдік қалқан, гандбол және мини-футболға арналған қақпа.
7.	Ауыр атлетика залы	Жалпы дене дайындығы бойынша оқу-жаттығу сабақтарды өткізуге арналған	Атлетикалық гимнастика сабақтары үшін тренажерлер кешені, жаттығу тұғыры, қатар орнатылған жарыспалы екі ағаштар, бөрене, гимнастикалық козелдер және коньдар, гимнастикалық орындықтар.

ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҚ КАФЕДРАСЫНЫҢ АРНАЙЫ ЖАЙЛАР ТІЗІМІ

1. Қарусыз өзін-өзі қорғау сабағы өтетін зал.
2. Жеке-сайыс сабағы өтетін зал.
3. Жалпы дене шынықтыру дайындық залы.
4. Үлкен ойын залы.
5. Күрестің қолданбалы түрлер сабағы өтетін кілем.
6. 100 түрегеліп тұратын және 85 отыратын орындық мінбесі бар су полигоны.
7. Секторы және 400-метрлік синтетикалық жүгіру жолы бар жеңіл атлетикалық орталығы.
8. 350 орындық мінбесі бар 102 x 64 метрлік футбол алаңы.
9. Гимнастикалық қалашық.
10. Долинка поселкесіндегі оқу орталығындағы спорттық кешені:
 - 100 метрлік жүгіру жолы;
 - ұзындығы 950 метр және 2500 метрлік кросс трассасы;
 - волейбол ойынына арналған алаң;
 - баскетбол ойынына арналған алаң;
 - гандбол және мини-футбол ойынынан арналған алаң;
 - гимнастикалық снарядтар кешені.

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
ІШКІ ІСТЕР МИНИСТРЛІГІ
БӘРІНБЕК БЕЙСЕНОВ АТЫНДАҒЫ
ҚАРАҒАНДЫ АКАДЕМИЯСЫ
ДЕНЕШЫНЫҚТЫРУ ДАЯРЛЫҒЫ КАФЕДРАСЫ**

**2012-2013 ОҚУ ЖЫЛЫ КҮНДІЗГІ ОҚУ ФАКУЛТЕТІНІҢ
ТЫҢДАУШЫЛАРЫМЕН ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫНАН ЖӘНЕ
ҚОЯН-ҚОЛТЫҚ ҰРЫСЫНАН ТӘЖІРИБЕЛІК САБАҚ ЖОСПАРЫ.**

2012 ж. «23» мамыр
Кафедра отырысында
қаралып, құпталды
Хаттама № 19

Қ А Р А Ғ А Н Д Ы - 2012

КІРІСПЕ

Қазақстан Республикасы ПМ жоғарағы оқу орындарындағы дене шынықтыру дайындықтары мен қоян-қолтық шайқас жедел-қызметтік міндеттерді жылдам шешуге қаблетті ПМ органдарының мамандарын кәсіби және жалпы дайындау бойынша қалыптастырудың бөлінбейтін бөлігі болып табылады.

Пән сияқты ол дене тәрбиесі дайындығымен қамтамасыз етеді, яғни Қазақстан Республикасы ПМ органдарында мамандарды үдірісте кәсіби дайындау тыңдаушылардың психофизикалық жағдайымен физикалық сенімділігі, жеке жан-жақты дамуға қалыптастыру құралы, денсаулықты нығайту факторы.

Тәжірбиелік сабақтардың жоспары жеке тыңдаушының физикалық және әскери дайындықтарға қалыптастыруға бағытталған дене тәрбиесі мен білімді негізгі ұстауды анықтайтын, дене тәрбиесі және қоян-қолтық шайқасқа дайындау бойынша оқу бағдарламалары негізінде құрылған.

Қоян-қолтық шайқас пен дене тәрбиесі дайындығы бойынша оқу-жаттықтыру үдірісі талаптар негізінде ұйымдастырылады:

- Қазақстан Республикасының Заңы;
- № 490-ІЗРҚ 1999 ж.12.02. бекітілген "Спорт және дене тәрбиесі мәдениеті туралы" Қазақстан Республикасының Заңы;
- "2007-2011 ж. Қазақстан Республикасындағы дене тәрбиесі мәдениеті мен спортты дамытудағы бекітілген мемлекеттік бағдарламалар туралы" № 230 2006 ж.12.28. Қазақстан Республикасының Жарлығы;
- "Қазақстан-2030" 1997 ж. 10-11 қазанындағы Қазақстан Республикасы Президентінің Жолдауы;
- "Қазақстан Республикасы халқының дене тәрбиесі дайындығы Президент тестысы туралы жағдайды енгізу туралы" № 774 1996 ж.06.24.-дегі Қазақстан Республика Үкметінің Қаулысы;
- "2008-2016 ж. "Бекітілген бағдарламасы туралы" № 1260 2007 ж. 21-ші желтоқсанынан Қазақстан Республикасы Үкметінің Қаулысы";
- "Қазақстан Республикасы Ішкі істер министрлігінің ішкі істер органдаында, оқу орындарында дене шынықтыру, ату даярлығын және спортты жетілдіру туралы" № 260 2007 ж.06.22-нен Қазақстан Республикасы ПМ бұйрығы;
- Қазақстан Республикасы ішкі істер органдарының қызметкерлерін физикалық, шайқасқа дайындау бойынша сабақтарды өткізу кезінде денсаулықты сақтау және қауіпсіздік шаралармен қамтамасыз ету бойынша бекітілген Нұсқаулар туралы" № 185 2009 ж.05.14 – нен Қазақстан Республикасының ПМ бұйрығы;
- 2004 ж.13.10. № 578, 1999 ж.01.05. № 11, 2005 ж. 13.06. № 359 Қазақстан Республикасының ПМ бұйрығы;
- Қазақстан Республикасы білімінің мемлекеттік жалпы міндет стандарты (ҚР МЕСТ 3.08.281-2006) - Қ.О.Ф. III-IV курстарға арналған;
- Қазақстан Республикасы білімінің мемлекеттік жалпы міндет стандарты (ҚР МЕСТ 6.08.082-2010) - Қ.О.Ф. I-II курстарға арналған;
- 2002 ж. 10-шы шілдесінен Қазақстан республикасының ғылым және білім Министрлігі №541 бұйрықтың іс-әрекетіне енгізілген және бекітілген "Дене тәрбиесінің мәдениеті" бойынша тұрпатты оқу бағдарламасы;
- **Хаттама № 10, 2012 ж. « » маусым** Әдістемелік кеңес академиясымен келісілген және қарастырылған, Қазақстан Республикасының ПМ Баримбек Бейсенов атындағы Қарағанды академиясы үшін "Дене тәрбиесі мәдениеті мен қоян-қолтық шайқас" бойынша жұмыс оқу бағдарламалары;

Тәжірбиелік құрайтын сабақтар

"Дене тәрбиесі дайындығы" оқу пәні бойынша Қазақстан Республикасының ІІМ жүйесінде тыңдаушыларды дайындаудағы тәжірбиелік органдардың талаптары № 2707 1995 ж. 21-ші желтоқсанынан "Ішкі істер органдары туралы" Заңның 13-ші бабы бұлжытпай орындаумен бейнеленеді, арнаулы құралдарды және физикалық күшті қолдануды бекіту үшін:

- қылмыспен күрес және қоғамдық ортаның қауіпсіздігін қамтамасыз ететін, қоғамдық тәртіпті қорғау бойынша қоғамдық немесе қызметтік борышты орындайтын ішкі істер органдарының қызметкерлерімен басқа да тұлғаларды, азаматтарға шабулдарға тойтарыс беру;
- кепілдікке алынғандарды босату, қоғамдық тәртіптегі көптеген ретсіздіктермен топтық тәртіп бұзулармен қиылысу;
- азаматтарға, ұйымдарға және мемлекеттік органдарға тиеселі ғимаратқа, бөлмеге, көліктік құралдарға, жер телімдеріне шабул жасауды тойтару, сонымен бірге оларды тұтқындықтан босату;
- құқық бұзушыларды ұстау, егер олар төлемеуші немесе ішкі істер органдарының қызметкерлеріне, басқа тұлғаларға қарсылық көрсетсе, қоғамдық тәртіпті қорғау бойынша өздеріне жүктелген міндетті, ішкі істер органдарына жеткізу үшін, айдауылдау және ұсталғандарды, тұтқынға алынған тұлғаларды, әкімшілік қамауға алынғандарды күзету немесе олардың қашып кетулері туралы немесе қоршаған ортаға және өзіне зиянын тигізетіні туралы негіздемелер болса, сонымен бірге тұлғаларға қатысты ішкі істер органдарының қызметкерлеріне заңмен жүктелген міндеттерімен жүзеге асыру.
- дене тәрбиесі дайындығымен қоян-қолтық шайқас бойынша сабақты тәжірбиелік құрау 2007 ж.06.22-нен № 260 ҚР ІІМ бұйрықтың басты ережелерімен регламенттеледі. "Қазақстан Республикасының ішкі істер Министрлігі оқу орындарындағы, ішкі істер органдарындағы спорт және физикалық, ату дайындықтарын жүзеге асыру туралы", яғни құқыққа қарсы іс-әрекеттермен қиылысу үдірістерін ІІО қызметкерлерінің қызметтік міндеттерін орындау үшін қажетті, істей білу және тәжірбиелік нобайлар көлемін анықтау болып табылады. Қазақстан Республикасының ІІО тыңдаушыларының дайындығын қызметке, яғни кәсіби іс-әрекеттер тегі бойынша оларға алдымен басты физикалық сапаларды жоғары деңгейде дамыту аясында оқып-үйрену керек, содан кейін басты техникалық тәсілдерді автоматты түрде жеткізу керек, одан кейін қоян-қолтық шайқастың іс-әрекеттерін дамыту және келесі дене тәрбиесі сапалары мен күрестің әскери тәсілдерін жетілдірумен нәтижеленеді:

Физикалық сапалар

Төзімділік

Жалпы төзімділік. Жүру, жай жүгіріс, спорттық бағдар, шаңғы тебу, жүзу, ырғақты гимнастика элементтері және т.б., 30 минуттан 1-2сағатқа дейінгі шаршағанға дейін орындау, аэробты бағытталған ауыспалы және тепе –тең әдістер,

Спорттық ойындар: футбол, регби, баскетбол.

Ұлттық қозғалмалы ойындар: "Қуаласпақ", "Шеңберден шеңберге", "Жарыстан шығаруға жарысу", терренкур (жүрісті мөлшерлеу), жүріс пен жүгірісті кезектестіру.

Арнайы төзімділік. Жылдамдық. Анаэробтық мүмкіндіктерді дамытудағы артықшылығымен бағытталған аралық және қайталама, ауыспалы әдістермен жарыстық және ырғақтық жаттығулар.

Күштік. Максималдан 30-70% салмақпен күштік жаттығуларды қайталама сериялармен.

Ацекликалық іс-әрекеттермен төзімділік. Жарыс уақытын жоғарлатумен оның элементтерін немесе жарыс жаттығуларын ұзағынан орындау. Жаттығулардың қайталаулар санын жоғарлату немесе оның элементтерін бір сабақта уақыт бірлігінде тығыздығын көбейту. Апталық циклде сабақ санын көбейту.

Күш және жылдамдық-күштік тәсілдер

Өзінің дене салмағынан және оның жеке мүшелеріне салмақ салумен жаттығулар. Қарсыластың салмақ салуымен жаттығулар және оның қарсы әрекетімен, қарсы серпімділік заттарымен (эспандерлар, резеңке амортизаторлар), ауыр салмақты гимнастикалық жабдық пен тренажерлар. Статистикалық (изометриялық) күштік жаттығулар. Салмақпен жарыстық жаттығулар. Атлетикалық гимнастика.

Орыннан және екпін ала биіктікке, ұзындыққа секіру. Көп рет бір аяқтан екінші аяққа секіру. Терең отырыстан жоғарыға, тереңге секіру, тереңге секіргеннен кейін тез арада жоғарыға салмақпен секіру. Допты, табақшаны лақтыру, ядроны итеру, іші толтырылған допты лақтыру, жылдам-күшті жаттығуларды кешендеп қолдану.

Спорттық ойындар: баскетбол, волейбол, регби, гандбол.

Қозғалыстың жылдамдығы

Техниканы жақсы меңгерген кездегі жоғарғы жылдамдықпен қысқа арақашықта қайталама циклді жаттығулар (жылдамдықпен, бұлтара, конькимен, жүзу арқылы, велосипедпен топ бастаушының соңынан жүгіру).

Арнаулы жүгіріс жаттығулары.

Кенеттен болған дабыл бойынша жылдамдықты көбейту. Эстафеталар.

Максималды жылдамдықпен толығымен жатығуларды немесе оның жеке элементтерін спорттың ацекликалық түрімен орындау.(гимнастика, спорттық ойындар, жекпе-жек). Максималды жылдам ырғақта жарыстық жаттығуларды немесе оның элементтерін жеңіл шартта және салмақпен орындау.

Жеңіл және ауыр жабдықтарды кезекпен кезек кәдімгі салмақтағы жабдықтармен қоса лақтыру. Спорттық, қозғалмалы және ұлттық ойындар.

Қозғалыстың үйлесімділігі

Жаңа үйлесімді-қиын қозғалмалы іс-әрекеттерді жүйелі түрде үйрену және игеру. Өзгертілген ішкі шарттармен байланысты қозғалмалы іс-әрекеттерді жылдам ауыстырумен жаттығуларды орындау (гимнастика, спорттық ойындар, жекпе-жек түрлері т.б).

Ерекше үйлесімділікпен әртүрлі жаттығуларды орындау: арқамен тұрып секіру бағытына қарай орыннан ұзындыққа секіру, жерге жанасудың алдында қосымша қайталану арқылы секіру; ойында техникалық тәсілдермен әртүрлі тактикалық қиылыстыруларды қолдану; орындайтын қозғалысты динамикалық және кинематикалық өзгерістермен, жаттығуларды ауыстыру тәсілдерімен орындау. Қозғалмалы нобайлармен ептілікті жоғарлату.

Спорттық ойындар: бадминтон, баскетбол, волейбол және теннис.

Иілгіштік

Бұлшық еттерді созу, бұлшық ет сіңірлерін және буын байланыстарын қозғалыстың тербеліс аралығын жоғарлатумен жаттығулар. Жайлап тербеліс аралығын жоғарлатумен белсенді еркін қозғалыстар. Қарсыластың көмегімен немесе қосымша салмақпен өзіңнің күш салуымен тербеліс аралығын жоғарлатумен жаттығулар.

Салмақпен және салмақсыз максималды ішкі көмекпен және мөлшермен сермеу және секіру, жай қозғалыстар. Секіретін қайталама қозғалыстар. Гимнастикалық жабдықтарды қолданумен және жабдықтарсыз үлкен дәрежелі созылыспен статистикалық жағдайды ұстап тұру.

Кәсіби-қолданбалы дене тәрбиесі дайындығы

Кәсіби-қолданбалы дене тәрбиесі дайындығы дене тәрбиесі үдірісін құрайтын бөлік сияқты Қазақстан Республикасы ішкі істер органдарында болашақтағы қызметтік ерекшеліктерге тыңдаушыларды 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 мәдениеті құралдары арқылы ғылыми ұйымдық еңбекті игеру;
- ПО 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 камтамасыз етуіне бағытталған, сонымен бірге қолданбалы қозғалыс үйлесімділігін кеңейту, нобайларды нығайту мен қалыптастыруда белсенді қатысу және келесі тәсілдермен күрестің әскери тәсілдерінің техникалық қозғалыстарымен анықталады:

Күрестің әскери тәсілдері

1. Қарусыз өзін-өзі қорғау

1. Тақырып. Тұрыс қалпымен ауыртатын тәсіл (артынан, жанынан, алдынан келген кездегі ұстап қалу және шығарып жіберу).

2. Құқық бұзумен байланыс.

3. Қапсыра ұстаудан босану.

4. Суық қарумен қаруланған және соққы беруші қарсыласты қарусыздандыру: жоғарыдан, жанынан, төменнен, тік және сермеу.

5. Оқатар қаруды тіреген кездегі іс-әрекет.

6. Қарусыз қалудан қорғану.

7. Қаруды алуға әрекеттенген кездегі қарсыластан қорғану және қарусыз қалдыру.

8. Сыртқы тексеру тәсілдері.

9. Құқық бұзушыны 2,3 қызметкермен ұстау.

10. ИМ қызметкерлерін қарусыз қалдыру кезінде, оқатар қаруымен қауіп төнген кезде, соққы тигізгенде, қапсыра ұстаған кезде көмектесу.

11. Қарусыз өзін-өзі қорғау әдістерін қолдану тәсілдері.

2. Қолданбалы күрес түрлері – Самбо, Дзю-до

1. Тақырып Балуанның арнаулы-дайындық жаттығулары.

2. Жатып күресу тәсілдері.

3. Тұрып күресу тәсілдері.

4. Суық қарумен қаруланған қарсыластың шабулынан қорғану кезінде лақтыру және ауыртатын тәсілді қолдану.

3. Жекпе-жек күресі

1. Тақырып Соққы және қорғаныс.
2. Автоматпен, найза-пышақпен, резеңке таяқшамен арнаулы-дайындық жаттығулары.
3. Автоматпен соққы беру және қорғану (карабинмен).
4. Пышақпен қорғану, соққы беру және пышақты лақтыру.
5. Қорғану, соққы беру және резеңке таяқшамен тұншықтыру тәсілдері.
6. Қаруды, резеңкелі таяқшаны алып қоюға әрекеттенген кездегі қорғану.
7. Қаруды қағып жіберу.
8. Әскери жекпе-жек тәсілдеріндегі қиылыстыру.

ЛАГЕР ЖИЫНЫ

ДӘРИСТІК САБАҚТАР ЖОСПАРЫ

1 сабақ

Дәріс: Теориалық-2 сағат
Тақырып N 1 - "Дене дайындығын және қоян-қолтық ұрысын" курсқа кіріспе.

Оқу сұрақтары:

1. ҚР ПМ жоғары оқу орындарында дене дайындығын және қоян-қолтық ұрысын ұйымдастыру. ҚР ПМ жоғары оқу орындарында дене дайындығын оқытуын реттейтін нормативті құжаттар.
2. Дене дайындығы және қоян-қолтық ұрысы бағдарламасының мазмұны мен негізгі ережелері. ЖОО-ғы тыңдаушылардың сабақтағы міндеттері. Сынақ және емтихандық талаптар.
3. "Салауатты өмір салты" және дене мәдениетінің сабақтағы тазалық жағдайы, дене тәрбиесімен спортпен тікелей байланысты. Өзіндік дайындыққа тапсырма: Қазақстан Республикасы Үкіметінің дене мәдениеті мәселері бойынша нормативтік актілері.

Әдебиеттер: 1.1; 1.2; 1.3; 1.4; 1.5; 1.7; 1.8; 1.2; 2.15; 2.16.

2 сабақ

Дәріс: Теориалық-2 сағат
Тақырып N 2 - "Дене мәдениеті және қоян-қолтық ұрысы сабағын өткізуді ұйымдастырудың негізімен тәсілі".

Оқу сұрақтары:

1. Адамның ағзасы жалпы өзін-өзі қалыпқа келтіріп отыратын және өзін-өзі жетілдіріп отыратын биологиялық жүйе.
2. Спорттық жаттығу туралы түсінік. Дене қасиеттерін жетілдірудегі әдіс тәсілдері. Жаттығу сабақтарын өткізудің лысы мен ұйымдастырылуы.
3. Спорттық жарыстарға қатысу. Жаттығу барасында шектен шыға шаршау мен зорығудың басты белгілері. Спортпен айналысу сабағында өзіне-өзі бақылау жасау.

Әдебиеттер 1.1; 1.2; 1.3; 1.5; 1.6; 1.9; 1.10; 2.16.

3 сабақ

Дәріс:

Теориялық-2 сағат

Тақырып N 3 - Қоян-қолтық ұрысының қысқа даму тарихы. Жекпе-жектің және топтық айқасудың теориялық негіздері.

Әр-түрлі жағдайларға мінездеме бере отырып және қысыл-таяң уақытта нәтижелі көрсеткіштерге жету барысындағы тактикалық дайындық.

Оқу сұрақтары:

1. Қоян-қолтық ұрысының пайда болуымен дамуы. ПМ қызметкерлерінің кәсіпқой әскери дайындығы жүйесіндегі орны.
2. Қарсыластың шабуыл жасаудағы негізгі түрлері.
3. Әр-түрлі жағдайға мінездеме бере отырып, ПМ қызметкерлерінің кездейсоқ шабуылға тойтарыс берудің тактикалық тәсілдері. Адамның бойындағы әлсіз, жанды жерлері.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: қысыл-таяң уақыттағы қол сайысы әдіс-тәсілін қолдану тактикасы.

Әдебиеттер: 1.1; 1.2; 1.3; 1.11; 1.12; 1.21; 2.15; 2.16.

ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА

N 4 – сабақ

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік-бақылау 2 сағат.

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Арнайы жүгіру жаттығулары.
 - аралас жүгіріс;
 - тізені жоғары көтеріп жүгіру ;
 - өкшені қылтаға тигізіп жүгіру;
 - жеңіл атлетикалық секіру жаттығулары;
 - шапшаң жүгіріс.
3. Кедергілерден өту жаттығулары.
4. 3000 метрге бір қалыпты жүгіру.
Өзіндік дайындыққа тапсырма: Арнайы жүгіру жаттығулары жетілдіру.
Әдебиеттер: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

N 5 – сабақ

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік-бақылау 2 сағат.

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Арнайы жүгіру жаттығулары.
3. Демді қалпына келтіру жаттығулары.
4. 3000 метрге бір қалыпты жүгіру.
Өзіндік дайындыққа тапсырма: Арнайы жүгіру жаттығулары жетілдіру.
Әдебиеттер: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

N 6 – сабақ

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік-бақылау 2 сағат.

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Арнайы жүгіру жаттығулары.
 - аралас жүгіріс;
 - тізені жоғары көтеріп жүгіру ;
 - өкшені қылтаға тигізіп жүгіру;
 - жеңіл атлетикалық секіру жаттығулары;
 - шапшаң жүгіріс.
3. Демді қалпына келтіру жаттығулары.
4. Спринтерлік ара- қашықтыққа жүгіру техникасы:
 - төменгі мәреде тұру жағдайы;
 - мәрелік шапшаң жүгіріс;
 - қашықтық бойы жүгіру, сөреге келу.
5. 3000 метрге бір қалыпты жүгіру.
Өзіндік дайындыққа тапсырма: Арнайы жүгіру жаттығулары жетілдіру.
Әдебиеттер: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

№ 7 – сабақ

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік-бақылау 2 сағат.

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Спринтерлік ара- қашықтыққа жүгіру техникасы:
 - төменгі мәреде тұрып 20-30 метірге жүгіру шапшаңдығы
 - 20-30 метірге жүгіру шапшаңдығы;
 - мәрелік шапшаң жүгіріс;
 - қашықтық бойы жүгіру, сөреге келу.
3. 3000 метрге бір қалыпты жүгіру.
Өзіндік дайындыққа тапсырма: Арнайы жүгіру жаттығулары жетілдіру.
Әдебиеттер: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

ТӘЖІРИБЕЛІК САБАҚТАР ЖОСПАРЫ.
I КУРС
I С Е М Е С Т Р
ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА

№ 1 – сабақ

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік-бақылау 2 сағат.

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
 2. 10x10 м аралықта алма-кезек жүгіруден бақылау нормативін тапсыру барысында жылдамдық қасиетін және 180 градусқа бұрылу тәсілін жетілдіру.
 3. 3000 м қашықтыққа төзімділікті жетілдіру мақсатында бір қалыпта жүгіріс.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: 10x10 м аралықта алма-кезек жүгіруден жылдамдық қасиетін және 180 градусқа бұрылу тәсілін жетілдіру.
 Әдебиеттер: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

№ 2 – сабақ

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік-бақылау 2 сағат.

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
 2. Арнайы - жүгіру жаттығуларын жетілдіру.
 3. 100 м жүгіруден бақылау нормативін тапсыру барысында жылдамдық қасиетін жетілдіру.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: бақылау нормативін тапсыру барысында төмен баға алғандарға жылдамдық қасиеттерін жетілдіру.
 Әдебиеттер: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

№ 3 - сабақ

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік-бақылау 2 сағат.

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
 2. Арнайы - жүгіру жаттығуларын жетілдіру.
 3. 1000 м жүгіруден бақылау нормативін тапсыру барысында төзімділік қасиетін жетілдіру.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: бақылау нормативін тапсыру барысында төмен баға алғандарға күш қасиеттерін жетілдіру.
 Әдебиеттер: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

№ 4 – сабақ

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік-бақылау 2 сағат.

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
 2. Арнайы - жүгіру жаттығуларын жетілдіру.
 3. 3000 м жүгіруден бақылау нормативін тапсыру барысында төзімділік қасиетін жетілдіру.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: бақылау нормативін тапсыру барысында төмен баға алғандарға күш қасиеттерін жетілдіру.
 Әдебиеттер: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

№ 5 - сабақ

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік-бақылау 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Арнайы - жүгіру жаттығуларын жетілдіру.
3. Темір аспаға тартылу немесе жинақталған күш жаттығуынан бақылау нормативін тапсыру барысында күш қасиеттерін жетілдіру.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: бақылау нормативін тапсыру барысында төмен баға алғандарға күш қасиеттерін жетілдіру.

Әдебиеттер: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

ЖЕКЕ-САЙЫС - I**№ 6 -сабақ**

Тақырып: 1

Тәжірибелік - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
 2. Жеке-сайыстағы қолданатын тұру әдістері:
 - а/ оқулық тұрыс; б/ әскери тұрыс;
 - 2.1 Әскери тұрыстан қозғала жылжуды үйрету:
 - а/ сырғанап жылжу; б/ адымдап жылжу; в/ алма кезек жылжу.
 - 2.2 Төте соғуды үйрету:
 - а/ сол қолмен; б/ оң қолмен;
 - 2.3 Қол соққыларынан қорғану әдістері:
 - а/ жанға қисайып кету; б/ иықты тосқаулдап қорғану.
 3. Оқу-жаттығу айқасы: тұрысты дамыту, тұрыстан қозғала жылжу және қолмен төте соққыларды соғу.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: тұрысты, жылжуды және қолымен төте соққыларды жетілдіру.
Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

№ 7 - сабақ

Тақырып: 1

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
 2. Жетілдіру:
 - а/ тұрыс, әскери тұрыстан қозғала жылжу;
 - б/ қолмен төте соғу және қорғану
 3. Қолмен қапталдап соғуды үйрету:
 - а/ жұдырықпен басқа соғу;
 - б/ қолдың қырымен мойынға;
 - в/ шынтақпен басқа.
 - 3.1 Аяқпен соғуды үйрету - тіземен, табанмен, аяқтың үшімен:
 - а/ табанмен, аяқтың үшімен төте соғу;
 - б/ төменнен тіземен, аяқтың үшімен соғу.
 - 3.2 Қолмен, аяқ соққыларынан қорғану:
 - а/ бұғып кету;
 - б/ иықты тосқауылдап.
 4. Оқу-жаттығу айқасы: қолымен аяқ соққыларын және қол аяқ соққыларынан қорғануды жетілдіру.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: қолмен, аяқ соққыларын және қорғануды жетілдіру.
Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

№ 8 – сабақ

Тақырып: 1

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
2. Тұруды, қолмен, аяқпен /төте,қапталдап/, соғуды және қолмен, аяқ соққыларынан қорғануды жетілдіру.
3. Үйрету:
 - 3.1. Жұдырықпен төменнен соғу:
 - а/ жұдырықпен ішке;
 - б/ шынтақпен басқа.
 - 3.2. Жұдырықпен құлаштап соғу:
 - а/ жұдырықпен басқа;
 - б/ қолдың қырымен мойынға;
 - в/ шынтақпен басқа.
 - 3.3 Аяқпен соғу:
 - а/ табанның қырымен;
 - б/ табанмен.
4. О.Ж.А. қолмен, аяқпен соғуды жетілдіру
Өзіндік дайындыққа тапсырма: қолмен, аяқпен соғуды жетілдіру.
Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

№ 9 - сабақ

Тақырып: 1,4

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
2. Қолмен, аяқпен соғуды жетілдіру.
3. Аяқпен соғуды үйрету:
 - а/ аяқтың ұшымен,
 - б/ аяқтың үстімен.
- 3.1 Пышақпен соғуды үйрету: төменнен, жоғарыдан, төте, қапталдап.
- 3.2 Тыңдаушыларды өткен тақырыптар бойынша сұрау:
 - а/ аяқпен соғу - тіземен, табанмен, аяқтың үшімен;
 - б/ қолмен, аяқ соққыларынан қорғану.
4. О.Ж.А. қол, аяқ соққыларынан қорғануды жетілдіру.
Өзіндік дайындыққа тапсырма: қол және аяқ соққыларынан қорғануды жетілдіру.
Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

N 10 - сабақ

Тақырып: 1,4

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
 2. Қолмен,аяқпен,пышақпен соғуды және қорғануды жетілдіру.
 3. Қолмен соғуды үйрету:
 - а/ жоғарыдан-жұдырықпен;
 - б/ қолдың қырымен;
 - в/ шынтақпен, иықпен.
 - 3.1 Аяқпен соғуды үйрету:
 - а/ өкшемен - арттан;
 - б/ табанмен.
 - 3.2 Қағып жіберуді үйрету:
 - а/ пышақпен соққанда - қарсы соққылар жасау.
 - 4 О.Ж.А. пышақпен соғуды жетілдіру - төменнен, үстінен, қапталдап, төте құлаштап. Өзіндік дайындыққа тапсырма: қағып жіберуді жетілдіру, жоғарыдан, төменнен, төте құлаштап соғудан жалтарып кетіп, қарсы соққы жасау.
- Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

N 11 - сабақ

Тақырып: 1

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
 2. Өткен тақырыптар бойынша жетілдіру:
 - тұру әдістері, әскери тұрыстан қозғала жылжу;
 - қолмен соғу - төте, жанынан, төменнен, құлаштап;
 - қол соққыларынан қорғану;
 - аяқпен соғуды - тіземен, өкшемен, аяқтың қырымен, аяқтың үшімен;
 - аяқ соққыларынан қорғану;
 - пышақпен соғуды - төменнен, жоғарыдан, төте, қапталдап, құлаштап.
 3. О.Ж.А. қол, аяқ соққыларынан қорғануды жетілдіру. Өзіндік дайындыққа тапсырма: тыңдаушыларға өткен тақырыптарды қайталап, жетілдіру.
- Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

N 12 - сабақ

Тақырып: 1

Бақылау - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
 2. Тыңдаушылардың орындау іс-әрекетін және білім дәржесін өткен тақырыптар бойынша бағалау:
 - тұру әдістері, әскери тұрыстан қозғала жылжу;
 - қолмен соғу - төте, жанынан, төменнен, құлаштап;
 - қол соққыларынан қорғану;
 - аяқпен соғуды - тіземен, өкшемен, аяқтың қырымен, аяқтың үшімен;
 - аяқ соққыларынан қорғану;
 - пышақпен соғуды - төменнен, жоғарыдан, төте, қапталдап, құлаштап.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: төмен баға алған тыңдаушыларға өткен тақырыптарды қайталап, жетілдіру.
- Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

КҮРЕСТІҢ ҚОЛДАНБАЛЫ ТҮРЛЕРІ – I**N 13 - сабақ**

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
2. Палуанды күрестің іс-әрекетіне үйрету:
 - 2.1 Өзін сақтау және сақтану (жанға,төске,арқаға құлау; жанға,төске, икем-деле жиналу);
 - 2.2 Тұру (солжақты, оң жақты, доғалы төмен, жоғары, орташа; тұру пұшы-мы бір қалыпты қосқалыпты),тұрыстан ауыса жылжып жүру;
3. О.Ж.А.Күрестің қарпайым түрлері.
Өзіндік дайындыққа тапсырма:өзін сақтау және сақтану, тұрыс, ұстау және ауысып жылжый жүру.
Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.19; 1.22; 2.8.

N 14 - сабақ

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
2. Күресшінің іс-әрекетін жетілдіру:
 - 2.1 Өзін сақтау және сақтану (жанға домалау, арқаға, төске, арқаға құлау, жанға, төске, икемделе иілу);
 - 2.2 Тұру (солжақты, оң жақты, доғалы төмен, жоғары, орташа; тұру пұшымы бір қалыпты қосқалыпты),тұрыстан ауыса жылжый жүру;
 - 2.3 Ұстау, ұстаудан жұлқып босану.
3. Үйрету: алдынан және артынан келіп, екі аяқтан жұлқып тарта құлатып, жатқанда аяқтың тірсегімен,балтыр етін ауырту әдісіне көшу.
4. О.Ж.А. Күрестін қарпайым түрлері - "ұстануға таласу", "артына шығу".
Өзіндік дайындыққа тапсырма: алдынан және артынан келіп, екі аяқтан жұлқып тарта құлатып, жатқанда аяқтың тірсегімен, балтыр етін ауырту әдісіне көшу.
Әдебиет: 1.1; 1.4; 1.19; 1.22; 2.8.

N 15 - сабақ

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
2. Жетілдіру: алдынан және артынан келіп,екі аяқтан жұлқып тарта құла-тып, жатқанда аяқтың тірсегімен,балтыр етін ауырту әдісіне көшу.
3. Үйрету: жамбас арқылы лақтырып, жатқанда қолын екі аяқтың арасынан тарта шынтақты қайра ауырту әдісіне көшу.
4. О.Ж.А. Күрестің қарпайым түрлері - "ұстануға таласу", "артына шығу".
Өзіндік дайындыққа тапсырма: жамбас арқылы лақтырып,жатқанда қолын екі аяқтың арасынан тарта шынтақты қайыра ауырту әдісіне көшу.
Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.19; 1.22; 2.8.

N 16 - сабақ

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
2. Жетілдіру: жамбас арқылы лақтырып, жатқанда қолын екі аяқтың арасынан тарта шынтақты қайра ауырту әдісіне көшу.
3. Үйрету: қолдан, иықтан ұстап арқадан асыра лақтыру.

4. О.Ж.А.жамбас арқылы лақтырып, жатқанда қолын екі аяқтың арасынан тарта шынтақты қайыра ауырту әдісіне көшу.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: қолдан, иықтан ұстап арқадан асыра лақ-тыруды жетілдіру.

Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.19; 1.22; 2.8.

№ 17 сабақ

Тақырып: 1,3

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.

2. Жетілдіру: қолдан, иықтан ұстап арқадан асыра лақтыру.

3. Үйрету: бір аяқты өзіне тарта құшақтап, екінші аяқты қағып құлату.

4. О.Ж.А. қолдан, иықтан ұстап арқадан асыра лақтыру.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: бір аяқты өзіне тарта құшақтап, екінші аяқты қағып құлатуды жетілдіру.

Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.19; 1.22; 2.8.

№ 18 - сабақ

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.

2. Күрес сабағынан мына әдістер бойынша өткен тақырыптарды жетілдіру:

- жамбас арқылы лақтыру;

- алдынан және арттан келіп екі аяқтан ұстап итере құлату, жатқандағы ауырту әдістері

- екі аяқтың арасынан қолды қапсыра құшақтап тарту, тірсек сіңірімен балтыр бұлшық етін жаншып ауырту.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: тыңдаушыларға өткен тақырыптарды қайталау жетілдіру.

Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.19; 1.22; 2.8.

№ 19 - сабақ

Тақырып: 1,2,3

Бақылау-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.

2. Күрес сабағынан тыңдаушылардың білім дәрежесімен орындау қабілетін мына әдістер бойынша бағалау:

- жамбас арқылы лақтыру;

- алдынан және арттан келіп екі аяқтан ұстап итере құлату, жатқандағы ауырту әдістері

- екі аяқтың арасынан қолды қапсыра құшақтап тарту, тірсек сіңірімен балтыр бұлшық етін жаншып ауырту.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: қортынды сабақта қанағаттанарлықсыз баға алған тыңдаушыларға, өткен тақырыптарды қайталау жетілдіру.

Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.19; 1.22; 2.8.

II СЕМЕСТР

ЖҰЗУ - II

Жүзудің қарапайым жаттығуларын білетін тыңдаушыларға арналған тәжірибелік сабақтар жоспары

№ 1 – сабақ

Тақырып 1

Тәжірибелік - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Жүзушіге арналған арнайы-дайындық жаттығулары:
 - құлаштап жүзуде аяқты қимылдата отырып, кеудемен сырғанау.
 - құлаштап жүзуде аяқты қимылдата отырып, шалқалап сырғанау.
 - қозғалыста бір бүйірге, арқаға, бір орында айнала аунау.
 2. Құлаштап жүздегі, демді шығара отырып қол мен аяқ қимылының үйлестілігі.
 3. 100 метрлік ара-қашықтықты әр-түрлі әдістермен жүзіп өту.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: Құлаштап жүздегі, демді шығара отырып қол мен аяқ қимылының үйлестілігін жетілдіру.
- Әдебиеттер: 1.3, 1.4, 1.15.

№ 2 – сабақ

Тақырып 1

Тәжірибелік - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Жүзушіге арналған арнайы-дайындық жаттығулары:
 - құлаштап жүзуде аяқты қимылдата отырып, кеудемен сырғанау.
 - құлаштап жүзуде аяқты қимылдата отырып, шалқалап сырғанау.
 - қозғалыста бір бүйірге, арқаға, бір орында айнала аунау.
 2. Құлаштап жүздегі, демді шығара отырып қол мен аяқ қимылының үйлестілігі.
 3. Оңға-солға шұғыл бұрылу «маятник» әдісіне үйрету:
 - бассейн қабырғасына жүзіп барып, оған қолды тигізу;
 - бассейн қабырғасына қос аяқты бүгіле тигізу;
 - бассейн қабырғасына аяқпен итеріліп, денені төске бұру.
 4. 100-200 метрлік ара-қашықтықты әр-түрлі әдістермен жүзіп өту.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: оңға-солға бұрылу «маятник» әдісін жетілдіру.
- Әдебиеттер: 1.3, 1.4, 1.15.

№ 3 - сабақ

Тақырып 1

Тәжірибелік - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Жүзушінің арнайы-дайындық жаттығулары.
2. Құлаштап жүзу әдісінде қол мен аяқ қимылын тыныс алумен байланыстыра жетілдіру.
3. Оңға-солға шұғыл бұрылу «маятник» әдісін жетілдіру.
4. Мәреден секіру әдісін үйрету:
 - бастапқы орыннан - қосымша бұйрық /мәрелік секірменің арт жақ шегіне тұру/;
 - "дайындал" -секірменің үстінің алдыңғы жағына, табан тіреп тұру /аяқтың бақайларын секірменің алдыңғы жағына жеткізу/; дененің өзгерісі – тізені бүге, қолды артқа жіберу;
 - "секір" - денені алға жібере, қолды алдыға жоғары сермей, аяқпен бір уақытта итерілу;
 - секіру қалпы, судың үстіңгі қабатынан сырғанап отырып суға ену.

5. 100-200 метрлік ара-қашықтықты уақыт санамай өткен сабақтардағы әдістермен жүзу.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: мәреден секіру әдісін жетілдіру.

Әдебиеттер: 1.3, 1.4, 1.15.

№ 4 - сабақ

Тақырып 1,2

Тәжірибелік - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Жүзушінің арнайы-дайындық жаттығулары.
2. Құлаштап жүзу әдісін жетілдіру.
3. Мәреден секіру әдісін жетілдіру.
4. Судағы батушыға дәрігер келгенге дейінгі алғашқы көмек:
 - батушыға жүзіп келу;
 - ұстаудан босату;
 - көлікпен жеткізу көмегі;
 - судың астынан алып шығу әдістері.

5. 100 м уақыт санамай жүзу.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: батушыға дәрігер келгенге дейінгі алғашқы көмек беру іс-әрекетін жетілдіру.

Әдебиеттер: 1.3, 1.4, 1.15.

Жүзу алмайтындарға тәжірибелік сабақтар жоспары

N 1 – сабақ

Тақырып 1

Тәжірибелік - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Жүзіп үйренудегі арнайы-дайындық жаттығулары:
 - су астындағы жылжыу;
 - су астына түсу;
 - су астында демді шығаруды меңгеретін жаттығулар;
 - судың бетіне қалқып шығу;
 - судың беткі қабатында сырғанау;
2. Құлаштап жүзудегі аяқтың қимылы.
3. Қалтағыа қолды тіреп кеудемен сырғанау және құлаштап жүзудегі аяқтың қимылы.
Өзіндік дайындыққа тапсырма: құлаштап жүзудегі аяқтың қимылын жетілдіру.
Әдебиеттер: 1.3, 1.4, 1.15.

N 2 – сабақ

Тақырып 1

Тәжірибелік - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Жүзіп үйренудегі арнайы-дайындық жаттығулары:
 2. Құлаштап жүзудегі аяқ қимылын жетілдіру.
 3. Құлаштап жүзудегі қол қимылы
 - қолды судан шығармай қолмен малту;
 - қолды қалтқыға тіреп, екінші қолымен құлаштын қолды алма-кезек ауыстырып отыру;
 - аяқты қалтқыға тіреп, қолымен құлаштап жүзу.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: құлаштап жүзу әдісінде қол қимылын жетілдіру.
Әдебиеттер: 1.3, 1.4, 1.15.

N 3 – сабақ

Тақырып 1,2

Тәжірибелік - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Жүзіп үйренудегі арнайы-дайындық жаттығулары:
 2. Қалытқының үстінде құлаштап жүзудегі қолымен аяқ қимылдарын жетілдіру.
 3. Құлаштап жүзудегі, демді сыртқа шығара отырып, қол қимылын үйрету.
 4. Құлаштан жүзуде аяқты қалтқыға тіреп, демді сыртқа шығара отырып жүзу.
 5. Құлаштан жүзудегі, қолмен аяқ үйлестілік қозғалысы.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: құлаштап жүзу әдісіне қол қимылын тыныс алумен байланыстыра жетілдіру
Әдебиеттер: 1.3, 1.4, 1.15.

N 4 – сабақ

Тақырып 1,2

Тәжірибелік - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Жүзіп үйренудегі арнайы-дайындық жаттығулары:
 2. Қалытқының үстінде құлаштап жүзудегі қолымен аяқ қимылдарын жетілдіру.
 3. Құлаштап жүзудегі, демді сыртқа шығара отырып, қол қимылын үйрету.
 4. Құлаштан жүзуде аяқты қалтқыға тіреп, демді сыртқа шығара отырып жүзу.
 5. Жағада көрсетілетін, батушыға бірінші дәрігерге дейінгі көмек.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: жағада көрсетілетін батушыға бірінші дәрігерге дейінгі көмек.
Әдебиеттер: 1.3, 1.4, 1.15.

ЖЕКЕ-САЙЫС – II**№ 5 - сабақ**

Тақырып: 1

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
2. Қолмен, аяқпен соғуды, жылжуды, тұруды жетілдіру.
3. Қолмен, аяқпен соғуды үйрену және жұпта тұрғанда төте, қапталдап соққанда, қорғануды үйрену.
- N 1 қолмен төте басқа соғу - N 2 соққылардан жанға қисайып қорғану;
- N 1 қапталдап басқа соғу - N 2 бұғып қорғану;
- N 1 ішке, бұтқа аяқпен төтелей, қапталдап соғу - N 2 қолды білекті, тізені тосқаулдап қорғану.
4. О.Ж.А пышақпен соғудан қорғанып, қарсы қолмен соққы жасауды жетілдіру.
Өзіндік дайындыққа тапсырма: соққылардан қорғану әдісін жетілдіру.
Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

№ 6 – сабақ

Тақырып: 1,2

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
2. Қолмен, аяқпен соғуды және қорғануды жетілдіру.
3. Резенке таяқты ұстауды, жылжып жүруді, ара-қашықты сақтап жүруді үйрену.
4. О.Ж.А. Қолмен, аяқпен соғуды және төте, қапталдап соққанда қорғануды жетілдіру.
Өзіндік дайындыққа тапсырма: резенке таяқты ұстауды, жылжыуды, ара-қашықтықты, тұруды жетілдіру.
Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

№ 7 – сабақ

Тақырып: 1,2,5

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
2. Резенке таяқты ұстауды, жылжып жүруді, ара-қашықты сақтап жүруді жетілдіру.
3. Резенке таяқпен жекелей соққыларды үйрету:
- қысқа және ұзын жағынан ұстап: төте, үстінен, төменнен, қапталдап, іштен-сыртқа соғу.
4. О.Ж.А. Пышақ соққыларынан қорғанып, қарсы соққы жасауды жетілдіру.
Өзіндік дайындыққа тапсырма: таяқпен жекелей соққыларды жетілдіру.
Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

№ 8 – сабақ

Тақырып: 1,2,5

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
2. Резенке таяқпен жекелей соққыларды жетілдіру.
3. Үйрету:- резенке таяқпен қылқындыру.
4. О.Ж.А. Қолмен, аяқпен соғуды және қорғануды жетілдіру.
Өзіндік дайындыққа тапсырма: резенке таяқпен соғуды және қылқындыруды жетілдіру.
Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

№ 9 – сабақ

Тақырып: 1,2,5

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
2. Резенке таяқпен қылқындыруды жетілдіру;
3. Резенке таяқ соқысынан қорғануды үйрету.
4. О.Ж.А. біріктірілген қолмен аяқ соққыларын және қорғану іс-әрекетін жетілдіру.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: таяқпен соғуды жетілдіру.

Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

№ 10 – сабақ

Тақырып: 1,5.

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
2. Өткен тақырыптар бойынша тыңдаушылардың білімін, орындау қабілетін жетілдіру:
 - қолмен және аяқпен соғу;
 - резенке таяқпен соғу, қорғану;
 - резенке таяқпен қылқындыру;
 - қолмен, аяқпен соғу тізбектеу.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: өткен тақырыптары қайталап жетілдіру.

Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

№ 11 - сабақ

Тақырып: 1,2,5.

Бақылау - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
2. Өткен тақырыптар бойынша тыңдаушылардың білімін, орындау қабілетін бағалау:
 - қолмен және аяқпен соғу;
 - резенке таяқпен соғу, қорғану;
 - резенке таяқпен қылқындыру;
 - қолмен, аяқпен соғу тізбектеу.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: төмен баға алған тыңдаушыларға өткен тақырыптары қайталап жетілдіру.

Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

КҮРЕСТІҢ ҚОЛДАНБАЛЫ ТҮРЛЕРІ – II**№ 12 - сабақ**

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
2. Лақтыруды жетілдіру:
 - а) алдынан және артынан келіп, екі аяқтан жұлқып тарта құлатып, жат-қанда аяқтың тірсегімен, балтыр етін ауырту әдісіне көшу.
 - б) жамбас арқылы лақтырып, жатқанда қолын екі аяқтың арасынан тарта шынтақты қайыра ауырту әдісіне көшу.
 - в) бір аяқты өзіне тарта құшақтап, екінші аяқты қағып лақтыру
 - г) қолдан, иықтан ұстап арқадан асыра лақтыру.
3. Үйрету: алдыға сүріндіре лақтыру.
4. О.Ж.А. барысында жамбас арқылы лақтыру, бір аяқты өзіне құшақ-тап, екінші аяқты қағып құлату, қол және иық арқылы ұстап арқадан асыра лақтыру, алдынан және артынан келіп, екі аяқтан жұлқып тарта құлатып, жатқанда аяқтың тірсегімен, балтыр етін ауырту әдісіне көшу.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: алдыға сүріндіре лақтыруды жетілдіру.

Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.19; 1.22; 2.8.

№ 13 - сабақ

Тақырып: 1,3

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
2. Жетілдіру: алдыға сүріндіре лақтыру.
3. Үйрету: артқа сүріндіре құлату.
4. О.Ж.А. барысында алдыға сүріндіре лақтыру, жамбас арқылы лақтыру, қол және иық арқылы ұстап арқадан асыра лақтыру.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: артқа сүріндіре құлату.

Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.19; 1.22; 2.8.

№ 14 - сабақ

Тақырып: 1,3

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
2. Жетілдіру: артқа сүріндіре құлату.
3. Үйрету: артқа аунап барып бастан асыра лақтыру.
 - аяқты санға тіреп лақтыру;
 - табанды ішке тіреп лақтыру.
4. О.Ж.А. барысында артқа сүріндіре құлату, алдыға сүріндіре лақтыру.
 - Өзіндік дайындыққа тапсырма: табанды, аяқты тіреп аунап бастан асыра лақтыру.

Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.19; 1.22; 2.8.

№ 15 - сабақ

Тақырып: 1,3

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
2. Жетілдіру: артқа аунап барып бастан асыра лақтыру:
 - аяқты санға тіреп лақтыру;
 - табанды ішке тіреп лақтыру.

3. Үйрету: аяқтың ішінен іле лақтыру.

4. О.Ж.Д.барысында аунап барып бастан асыра лақтыру аяқты санға тірей, табанды ішке тіреп.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: аяқтың ішінен іле лақтыру әдісін жетілдіру.

Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.19; 1.22; 2.8.

№ 16 – сабақ

Тақырып: 1,3

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.

2. Жетілдіру: аяқтың ішінен іле лақтыру.

3. Үйрету: бір аяқтан және екі аяқтан қырқа қаға лақтыру.

4. О.Ж.Д. барысында аяқтың ішінен іле лақтыру, қолдан және иықтан ұстап арқадан асыра лақтыру.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: бір және екі аяғынан қырқа қаға лақтыру.

Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.19; 1.22; 2.8.

№ 17 - сабақ

Тақырып: 1,3.

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.

2. Тындаушылардың күрестің әдіс-айлаларын орындау қабілетін білім дәре-жесін өткен тақырыптар бойынша жетілдіру:

- алдыға ,артқа сүріндіре лақтыру;

- аунап барып бастан асыра лақтыру аяқты санға тірей, табанды ішке тіреп.

- аяқтың ішінен іле лақтыру;

- бір және екі аяғынан қырқа қаға лақтыру.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: күрес әдістерін жетілдіру.

Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.19; 1.22; 2.8.

№ 18 - сабақ

Тақырып: 1,3.

Бақылау - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.

2. Тындаушылардың күрестің әдіс-айлаларын орындау қабілетін білім дәре-жесін өткен тақырыптар бойынша бағалау:

- алдыға ,артқа сүріндіре лақтыру;

- аунап барып бастан асыра лақтыру аяқты санға тірей, табанды ішке тіреп.

- аяқтың ішінен іле лақтыру;

- бір және екі аяғынан қырқа қаға лақтыру.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: төмен баға алған тыңдаушыларға өткен тақырыптары қайталап жетілдіру.

Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.19; 1.22; 2.8.

ҚАРУСЫЗ ӨЗІН-ӨЗІ ҚОРҒАУ –II**N 19 - сабақ**

Тақырып: 1,2

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
 2. Ұстау және алып жүру әдістерін жетілдіру.
 3. Пышақпен соққан соққыдан қорғанып, пышақты тартып алу әдісі:
 - а/ үстінен,
 - б/ жанынан.
 Өзіндік дайындыққа тапсырма: үстінен, қапталдап соққан, пышақ соққы-сынан қорғанып, пышақты тартып алу әдісін жетілдіру.
- Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.22; 2.14; 2.16.

N 20 - сабақ

Тақырып: 2

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
 2. Үстінен, жанынан соққан, пышақ соққысынан қорғанып, пышақты тартып алу әдісін жетілдіру.
 3. Пышақпен соққан соққыдан қорғанып, пышақты тартып алу әдісі:
 - а/ төменнен;
 - б/ іштен-сыртқа құлаштап.
 4. О.Ж.А. үстінен соққан пышақ соққасынан қорғанып, пышақты тартып алу әдісін жетілдіру

Өзіндік дайындыққа тапсырма: төменнен, іштен-сыртқа соққан пышақ соққасынан қорғанып, пышақты тартып алу әдісін жетілдіру.
- Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.22; 2.14; 2.16.

N 21 - сабақ

Тақырып: 2

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
2. Төменнен, іштен-сыртқа соққан пышақ соққасынан қорғанып, пышақты тартып алу әдісін жетілдіру.
3. Дененің жоғарғы жағынан пышақпен тіке-"түйрей" соққан соққыдан қорғанып, пышақты тартып алу әдісі.
4. О.Ж.А. үстінен, қапталдап пышақпен соққан соққыдан қорғанып, пышақты тартып алу әдісін жетілдіру.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: дененің жоғарғы жағынан пышақпен тіке-"түйрей" соққан соққыдан қорғанып, пышақты тартып алу әдісін жетілдіру.

N 22 - сабақ

Тақырып: 2,3

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
 2. Дененің жоғарғы жағынан пышақпен тіке-"түйрей" соққан соққыдан қорғанып, пышақты тартып алу әдісін жетілдіру.
 3. Оқ ататын қарумен қауіп төндіргендегі іс-әрекет-тапанша:
 - а/ алдынан келгенде,
 - б/ артынан келгенде.
 4. О.Ж.А. төменнен, іштен-сыртқа соққан пышақ соққасынан қорғанып, пышақты тартып алу әдісін жетілдіру.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: оқ ататын қарумен қауіп төндіргендегі іс-әрекетті жетілдіру.
- Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.22; 2.14; 2.16.

Ж. Д. Д. және СПОРТ ОЙЫНЫ – II**N 26 - сабақ**

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік- 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
 2. Арнайы жүгіру жаттығулары .
 3. Баскетбол ойынының ережесі және теориялық негізі.
 4. Баскетболшының техникалық әдістерін үйрету:
 - қозғалыс;
 - тоқтау;
 - бұрылу.
 5. Екі жақты баскетбол ойыны.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: жүгіру тәсілін жетілдіру.
Әдебиет: 1.1; 1.2;1.3.

N 27- сабақ

Тақырып: 1,2.

Тәжірибелік- 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
 2. Баскетболшының техникалық әдістерін жетілдіру:
 - қозғалыс;
 - тоқтау;
 - бұрылу.
 3. Допты алып жүру әдісін үйрету:
 - доппен жүру;
 - жұпта допты бір-біріне беру
 - допты сақинаға лақтыру.
 4. Екі жақты баскетбол ойыны.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: Допты алып жүру тәсілін жетілдіру. Әдебиет: 1.1; 1.2; 1.3.

N 28- сабақ

Тақырып: 1,2.

Тәжірибелік- 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
 2. Допты алып жүру әдістерін жетілдіру :
 - доппен жүру;
 - жұпта допты бір-біріне беру
 - допты сақинаға лақтыру.
 3. Екі жақты баскетбол ойыны.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: Допты алып жүру тәсілін жетілдіру. Әдебиет: 1.1; 1.2; 1.3.

ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА –II**N 29 – сабақ**

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік-бақылау 2 сағат.

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. 10x10 м аралықта алма-кезек жүгіруден бақылау нормативін тапсыру барысында жылдамдық қасиетін және 180 градусқа бұрылу тәсілін жетілдіру:
3. 3000 м жүгіру барысында төзімділік қасиетін жетілдіру.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: бақылау нормативін тапсыру барысында төмен баға алғандарға жылдамдық қасиеттерін жетілдіру.

Әдебиеттер: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

N 30 – сабақ

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік-бақылау 2 сағат.

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Арнайы - жүгіру жаттығуларын жетілдіру.
3. 100 м жүгіруден бақылау нормативін тапсыру барысында жылдамдық қасиетін жетілдіру.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: бақылау нормативін тапсыру барысында төмен баға алғандарға жылдамдық қасиеттерін жетілдіру.

Әдебиеттер: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

N 31 – сабақ

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік-бақылау 2 сағат.

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Арнайы - жүгіру жаттығуларын жетілдіру.
3. 1000 м жүгіруден бақылау нормативін тапсыру барысында төзімділік қасиетін жетілдіру.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: бақылау нормативін тапсыру барысында төмен баға алғандарға күш қасиеттерін жетілдіру.

Әдебиеттер: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

N 32 – сабақ

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік-бақылау 2 сағат.

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Арнайы - жүгіру жаттығуларын жетілдіру.
3. 3000 м жүгіруден бақылау нормативін тапсыру барысында төзімділік қасиетін жетілдіру.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: бақылау нормативін тапсыру барысында төмен баға алғандарға күш қасиеттерін жетілдіру.

Әдебиеттер: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

N 33 - сабақ

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік-бақылау 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Арнайы - жүгіру жаттығуларын жетілдіру.
3. Темір аспаға тартылу немесе жинақталған күш жаттығуынан (ұлдар), жинақталған күш жаттығуынан (қыздар) бақылау нормативін тапсыру барысында күш қасиеттерін жетілдіру.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: бақылау нормативін тапсыру барысында төмен баға алғандарға күш қасиеттерін жетілдіру.

Әдебиеттер: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

П К У Р С
Ш С Е М Е С Т Р
ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА – Ш

№ 1 - сабақ

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік- 2 сағат.

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
 2. Төменгі мәреден жүгіру тәсілін жетілдіру.
 3. 3000 м қашықтықта бір қалыпты жүгіруде төзімділік қасиетін жетілдіру.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: төменгі мәреден жүгіру тәсілін және орта ара-қашықтықта жүгіру тәсілін жетілдіру.
Әдебиеттер: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

№ 2 - сабақ

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік- 2 сағат.

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
 2. 10x10 м аралықта алма-кезек жүгіру барысында 180 градусқа бұрылу тәсілін жетілдіру.
 3. 3000 м қашықтықта бір қалыпты жүгіруде төзімділік қасиетін жетілдіру.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: 10x10 м аралықта алма-кезек жүгіру барысында 180 градусқа бұрылу тәсілін және орта ара-қашықтықта жүгіру тәсілін жетілдіру.
Әдебиеттер: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

№ 3 – сабақ

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік-бақылау 2 сағат.

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
 2. Арнайы - жүгіру жаттығуларын жетілдіру.
 3. 100 м жүгіруден бақылау нормативін тапсыру барысында жылдамдық қасиетін жетілдіру.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: бақылау нормативін тапсыру барысында төмен баға алғандарға күш қасиеттерін жетілдіру.
Әдебиеттер: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

№ 4 - сабақ

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік-бақылау 2 сағат.

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
 2. Арнайы - жүгіру жаттығуларын жетілдіру.
 3. 1000 м жүгіруден бақылау нормативін тапсыру барысында төзімділік қасиетін жетілдіру.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: бақылау нормативін тапсыру барысында төмен баға алғандарға күш қасиеттерін жетілдіру.
Әдебиеттер: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

№ 5 – сабақ

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік-бақылау 2 сағат.

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Арнайы - жүгіру жаттығуларын жетілдіру.
3. 10x10 м аралықта алма-кезек жүгіруден бақылау нормативін тапсыру барысында жылдамдық қасиетін және 180 градусқа бұрылу тәсілін жетілдіру:

Өзіндік дайындыққа тапсырма: бақылау нормативін тапсыру барысында төмен баға алғандарға күш қасиеттерін жетілдіру.

Әдебиеттер: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

№ 6 – сабақ

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік-бақылау 2 сағат.

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Арнайы - жүгіру жаттығуларын жетілдіру.
3. 3000 м жүгіруден бақылау нормативін тапсыру барысында төзімділік қасиетін жетілдіру.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: бақылау нормативін тапсыру барысында төмен баға алғандарға күш қасиеттерін жетілдіру.

Әдебиеттер: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

№ 7 - сабақ

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Арнайы - жүгіру жаттығуларын жетілдіру.
3. Темір аспаға тартылу немесе жинақталған күш жаттығуынан бақылау нормативін тапсыру барысында күш қасиеттерін жетілдіру.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: бақылау нормативін тапсыру барысында төмен баға алғандарға күш қасиеттерін жетілдіру.

Әдебиеттер: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

№ 8 - сабақ

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Арнайы - жүгіру жаттығуларын жетілдіру.
3. 3000 м қашықтықта бір қалыпты жүгіруде төзімділік қасиетін жетілдіру.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: бақылау нормативін тапсыру барысында төмен баға алғандарға күш қасиеттерін жетілдіру.

Әдебиеттер: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

ҚАРУСЫЗ ӨЗІН-ӨЗІ ҚОРҒАУ - III**№ 9 - сабақ**

Тақырып: 1,2,4

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
2. Ұстау және алып жүру әдістері /қарсыластың оң және сол қолына орындалады/.
Қарсыластық қолын артқа қайыру:
а/ "жұлқы", в/ "сүңги",
б/ "құлыпша", г/ "итере".
3. Ұстағанда, құшақтағында босанып шығу әдістерін үйрету:
- бір қолдан, екі қолдан, екі қолмен, бір қолдан;
- мойыннан;
4. О.Ж.А.: пышақты жоғарыдан, төменен, сілтей ұрғанда пышақты тартып алу тәсілдерін жетілдіру.
Өзіндік дайындыққа тапсырма: Ұстағанда, құшақтағында босанып шығу әдістерін жетілдіру.
Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.8; 1.22; 2.14; 2.16.

№ 10 - сабақ

Тақырып: 1,2,4

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
2. Ұстағанда, құшақтағында босанып шығу әдістерін жетілдіру:
- бір қолдан, екі қолдан, екі қолмен, бір қолдан;
- мойыннан;
3. Ұстағанда, құшақтағында босанып шығу әдістерін үйрету
- бастағы шаштан;
- кеудесіндегі киімнен ұстағанда.
4. О.Ж.А.: пышақпен жанынан, төте, іштен-сыртқа соққан соққыдан қорғанып пышақты алып қою әдісін жетілдіру.
Өзіндік дайындыққа тапсырма: Ұстағанда, құшақтағында босанып шығу әдістерін жетілдіру.
Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.8; 1.18; 1.22; 2.14; 2.16.

№ 11 - сабақ

Тақырып: 1,2,6

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
 2. Бастағы шаштан, кеудесіндегі киімнен ұстағанда босанып шығу әдістерін жетілдіру
 3. Денені артынан немесе алдынан жақындап келіп қапсыра құшақтағаннан босану әдістерін үйрету.
- қолсыз құшақтағанда.
 4. О.Ж.А. пышақпен жанынан, төте, іштен-сыртқа соққан соққыдан қорғанып пышақты алып қою әдісін жетілдіру.
Өзіндік дайындыққа тапсырма: . Денені артынан немесе алдынан жақындап келіп қапсыра құшақтағаннан босану әдістерін жетілдіру.
- қолсыз құшақтағанда.
- Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.8; 1.18; 1.22; 2.14; 2.16.

№ 12 - сабақ

Тақырып: 3,6

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
2. Денені артынан немесе алдынан жақындап келіп қапсыра құшақтағаннан босану әдістерін жетілдіру.
- қолсыз құшақтағанда.
3. Денені артынан немесе алдынан жақындап келіп қапсыра құшақтағаннан босану әдістерін үйрету:
- қолмен қоса құшақтағанда..
4. О.Ж.А. пышақпен жанынан, төте, іштен-сыртқа соққан соққыдан қорғанып пышақты алып қою әдісін жетілдіру.
Өзіндік дайындыққа тапсырма: қолдан, мойынан, бастағы шаштан, кеудедегі киімнен ұстағанда босанып шығу әдісін жетілдіру.
Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.8; 1.18; 1.22; 2.14; 2.16.

№ 13 – сабақ

Тақырып: 3

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
2. Денені артынан немесе алдынан жақындап келіп қапсыра құшақтағаннан босану әдістерін жетілдіру.
- қолмен қоса құшақтағанда..
3. Жақындай келіп қарусыздандыруға ұмтылған қарсыластан қорғану әдісін үйрету /қару-қораптағы тапанша/.
а/ алдынан, б/ жанынан, в/ артынан
4. О.Ж.А.: қолдан, мойынан, бастағы шаштан, кеудедегі киімнен ұстағанда босанып шығып кету әдістерін жетілдіру.
Өзіндік дайындыққа тапсырма: алдынан, жанынан, артынан жақындай келіп қарусыздандыруға ұмтылған қарсыластан қорғану әдісін /қару-қораптағы тапанша/ жетілдіру
Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.8; 1.18; 1.22; 2.14; 2.16.

№ 14 - сабақ

Тақырып: 3

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
2. Жақындай келіп қарусыздандыруға ұмтылған қарсыластан қорғану әдісін жетілдіру /қару-қораптағы тапанша/.
а/ алдынан, б/ жанынан, в/ артынан
3. Қолдан, мойынан, бастағы шаштан, кеудедегі киімнен ұстағанда босанып шығып кету әдістерін жетілдіру
4. Денені артынан немесе алдынан жақындап келіп қапсыра құшақтағаннан босану әдістерін жетілдіру:
- қолсыз құшақтағанда;
- бір уақытта қолын қоса қабаттастыра құшақтағанда.
Өзіндік дайындыққа тапсырма: өткен тақырыптарды қайталап жетілдіру.
Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.8; 1.18; 1.22; 2.14; 2.16.

№ 15 - сабақ

Тақырып: 2,3

Бақылау - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
 2. Өткен тақырыптар бойынша тыңдаушылардың орындау қабілетімен, білім дәрежесін бағалау.
 - жақындай келіп қарусыздандыруға ұмтылған қарсыластан қорғану әдісін жетілдіру /қару-қораптағы тапанша/.
 - а/ алдынан, б/ жанынан, в/ артынан
 - қолдан, мойынан, бастағы шаштан, кеудедегі киімнен ұстағанда босанып шығып кету әдістері.
 - денені артынан немесе алдынан жақындап келіп қапсыра құшақтағаннан босану әдісітері:
 - а/ қолсыз құшақтағанда;б/ бір уақытта қолын қоса қабаттастыра құшақтағанда.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: бақылау сабақта төмен баға алған тыңдаушыларға өткен тақырыптарды қайталап жетілдіру.
- Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.8; 1.18 1.22; 2.14; 2.16.

ЖЕКЕ-САЙЫС – III**N 16 – сабак**

Тақырып: 1,4

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
 2. Пышақпен соғуды жетілдіру.
 3. Қолмен, аяқпен, пышақпен соғуды біріктіру /байланыстыру/
 - сол қолдың жұдырығымен төте соғу, пышақпен төте немесе қапталдап соғу,
 - аяқпен қапталдап соғу, пышақпен төте немесе төменнен қапталдап соғу.
 4. Жұпта қорғану әдістерін үйрету, қолмен тіке соққылардан, оңға-солға жалтарып кетіп қарсылысқа қолмен басқа қарсы соққы беру.
 5. О.Ж.А. қимылда жүріп қолмен аяқпен, пышақпен соғуды байланыстыра жетілдіру.
Өзіндік дайындыққа тапсырма: қолмен, аяқпен, пышақпен соғуды байланыстыра жетілдіру.
- Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.22; 1.21; 2.15.

N 17 – сабак

Тақырып: 1,4

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
 2. Қолмен, аяқпен, пышақпен соғуды байланыстыра жетілдіру.
 3. Жұпта қорғану, соғу әдісін жетілдіру.
 4. Жұпта қорғану әдісіне үйрету: қолмен қапталдап соққан соққыдан бұғып, жалтарып кетіп қарсы басқа ішке соққы жасау.
 5. О.Ж.А. қолмен аяқпен, пышақпен соғуды байланыстыра жетілдіру.
Өзіндік дайындыққа тапсырма: қолмен тіке, жаннан соққан соққыдан қорғанып қарсы соққы жасауды жетілдіру.
- Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.22; 1.21; 2.15.

N 18 – сабак

Тақырып: 1,4

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
 2. Қорғану әдістерін жұпта жетілдіру.
 3. Жұпта қорғану әдісін үйрету.
 - артқа шегініп барып, қайта соққы жасау;
 - қолмен тіке соққанда иықты тосқаулдап, қайта соққы жасау.
 4. О.Ж.А. қолмен, аяқпен, пышақпен соғуды байланыстырып жетілдіру.
Өзіндік дайындыққа тапсырма: бұғып жанға артқа, оңға-солға қорғанып барып, қарсы соққы жасауды жетілдіру.
- Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.22; 1.21; 2.15.

N 19 – сабак

Тақырып: 1

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
2. Жұпта қорғану әдісін жетілдіру.
3. Жұпта қорғану әдісін үйрету.
 - оң алақанды тосқауыл жасап, қарсы соққы жасау;
 - артқа шегініп барып, қарсы соққы жасау.

4. О.Ж.А. қолмен, аяқпен, соғуды жетілдіру және соққылардан қорғану.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: қолмен, аяқпен, соғуды және соққылардан қорғанып, қарсы соққы жасау әдістерін жетілдіру.

Әдебиет: 1.3, 1.4, 1.21, 2.15.

N 20 – сабақ

Тақырып: 1

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
2. Жұпта қорғану әдістерін жетілдіру.
3. Жұпта қолмен, аяқпен соғу әдістерін және қорғануды үйрету:
 - қарсылас сол қолмен басқа төте соққы жасайды, қорғану әдістері: оңға, солға бұғып, оң қолмен төте соғып, сол жақ аяқтың тізесімен қапталдап соғу;
 - қарсылас аяқпен ішке соғады, қорғану әдісі: қолмен қағып жіберіп, оң қолмен төте қарсы басқа соққы жасап, сол қолмен басқа қапталдап соғу.
4. О.Ж.А. қолмен, аяқпен соғуды және қорғануды жетілдіру.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: оқу-жаттығу үстінде қолмен, аяқпен соғуды және қорғану әдістерін жетілдіру.

Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

N 21 – сабақ

Тақырып: 1

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
3. Жұпта қолмен, аяқпен соғу әдістерін және қорғануды жетілдіру:
 - а) Қолмен тіке соққылардан, оңға-солға жалтарып кетіп қарсылысқа қолмен басқа қарсы соққы беру.
 - б) Қолмен қапталдап соққан соққыдан бұғып, жалтарып кетіп қарсы басқа ішке соққы жасау.
 - в) Жұпта қорғану әдісін жетілдіру.
 - артқа шегініп барып, қайта соққы жасау;
 - қолмен тіке соққанда иықты тосқаулдап, қайта соққы жасау
 - г) Жұпта қорғану әдісін жетілдіру.
 - оң алақанды тосқауыл жасап, қарсы соққы жасау;
 - артқа шегініп барып, қарсы соққы жасау.
 - д) Жұпта қолмен, аяқпен соғу әдістерін және қорғануды жетілдіру:
 - қарсылас сол қолмен басқа төте соққы жасайды, қорғану әдістері: оңға, солға бұғып, оң қолмен төте соғып, сол жақ аяқтың тізесімен қапталдап соғу;
 - қарсылас аяқпен ішке соғады, қорғану әдісі: қолмен қағып жіберіп, оң қолмен төте қарсы басқа соққы жасап, сол қолмен басқа қапталдап соғу.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: оқу-жаттығу үстінде қолмен, аяқпен соғуды және қорғану әдістерін жетілдіру.

Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

N 22 - сабақ

Тақырып: 1,2,4.

Бақылау - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
2. Өткен тақырыптар бойынша тыңдаушылардың келесі сұрақтар бойынша әдістерді орындау қабілетін бағалау:
 - қолмен, аяқпен және пышақпен соғуды байланыстыру;
 - қолмен, аяқ соққыларынан қорғанып, қарсы соққы жасау.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: төмен баға алған тыңдаушыларға өткен тақырыптарды қайталап жетілдіру.

Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 16.

КҮРЕСТІҢ ҚОЛДАНБАЛЫ ТҮРЛЕРІ – III**N 23 – сабақ**

Тақырып: 1,3

Тәжірибелік- 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
2. Жетілдіру: алдыға сүріндіре лақтыру, артқа сүріндіре құлату, аунап барып бастан асыра лақтыру, аяқтың ішінен іле лақтыру, бір және екі аяғынан қырқа қаға лақтыру.
3. Үйрету: жанынан қаға, алдынан қаға, екі аяқтың арасынан қаға лақтыру.
4. О.Ж.А. барысында артқа аунап барып бастан асыра лақтыру, аяқты санға тірей, табанды ішке тіреп, аяқтың ішінен іле лақтыру.
Өзіндік дайындыққа тапсырма: жанынан қаға, алдынан қаға, екі аяқтың арасынан қаға лақтыруды жетілдіру.
Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.18; 1.19; 1.22; 2.8; 2.12.

N 24 - сабақ

Тақырып: 1,3

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
2. Жетілдіру: жанынан қаға, алдынан қаға, екі аяқтың арасынан қаға лақ-тыру.
3. Үйрету: жанынан, алдынан аударып айналдыра лақтыру.
4. О.Ж.А. барысында жанынан, алдынан аударып айналдыра лақтыру.
Өзіндік дайындыққа тапсырма: жанынан, алдынан аударып айналдыра лақ-тыруды жетілдіру.
Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.18; 1.19; 1.22; 2.8; 2.12.

N 25 - сабақ

Тақырып: 1,3

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
2. Жетілдіру: жанынан, алдынан аударып айналдыра лақтыру.
3. Үйрету: иық арқылы "дерменше" лақтыру.
4. О.Ж.А. барысында жанынан, алдынан аударып айналдыра лақтыру.
Өзіндік дайындыққа тапсырма: иық арқылы "дерменше" лақтыру жетіл-діру.
Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.18; 1.22; 2.7; 2.12.

N 26 - сабақ

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
2. Жетілдіру: иық арқылы "дерменше" лақтыру.
3. Үйрету: жанынан, үстінен, бас жағынан көлденеңнен, аяқ жағынан басып жату.
4. О.Ж.А. барысында иық арқылы "дерменше" лақтыру.
Өзіндік дайындыққа тапсырма: жанынан, үстінен, бас жағынан көлденең-нен, аяқ жағынан басып жатуды жетілдіру.
Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.18; 1.22; 2.7; 2.12; 2.13.

№ 27 - сабақ

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
2. Жетілдіру: жанынан, үстінен, бас жағынан көлденеңнен, аяқ жағынан басып жату.
3. Үйрету: ауырту әдістері - аяқпен байлай, көлденеңнен жатып байлау, жамбас арқылы шынтақ буының қайыра ауырту.
4. О.Ж.А. барысында жанынан, үстінен, бас жағынан көлденеңнен, аяқ жағынан басып жату.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: ауырту әдістерін жетілдіру -аяқпен байлай,үстінде көлденеңнен жатып қолды байлау жанбас арқылы шынтақ буынын ауырту.

Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.18; 1.22; 2.7; 2.12; 2.13.

№ 28- сабақ

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
2. Жетілдіру:
 - жанынан қаға, алдынан қаға, екі аяқтың арасынан қаға лақтыру;
 - жанынан,алдынан аударып айналдыра лақтыру;
 - иық арқылы "дерменше" лақтыру;
 - жанынан, үстінен, бас жағынан көлденеңнен, аяқ жағынан басып жату.
 - ауырту әдістері - аяқпен байлай, көлденеңнен жатып байлау, жамбас арқылы шынтақ буының қайыра ауырту.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: ауырту әдістерін жетілдіру -аяқпен байлай,үстінде көлденеңнен жатып қолды байлау жанбас арқылы шынтақ буынын ауырту.

Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.18; 1.22; 2.7; 2.12; 2.13.

№ 29 - сабақ

Тақырып: 1,2,3.

Бақылау - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
2. Тыңдаушылардың күрес әдіс-айлаларын орындау қабілетін
 - жанынан қаға, алдынан қаға, екі аяқтың арасынан қаға лақтыру;
 - жанынан,алдынан аударып айналдыра лақтыру;
 - иық арқылы "дерменше" лақтыру;
 - жанынан, үстінен, бас жағынан көлденеңнен, аяқ жағынан басып жату.
 - ауырту әдістері - аяқпен байлай, көлденеңнен жатып байлау, жамбас арқылы шынтақ буының қайыра ауырту.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: күрес әдістерін жетілдіру.

Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.18; 1.22; 2.5; 2.7; 2.13.

Ж. Д. Д. және СПОРТ ОЙЫНЫ –III**N 30 - сабақ**

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік- 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Арнайы - жүгіру жаттығуларын жетілдіру.
3. Волейбол ойынының ережесі және теориялық негізі.
4. Волейбол болшының техникалық әдістерін үйрету:
 - тұрыс;
 - қозғалыс;
 - допты бір-біріне беру.
5. Екі жақты волейбол ойыны.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: жүгіру тәсілін жетілдіру.

Әдебиет: 1.1; 1.2;1.3.

N 31- сабақ

Тақырып: 1,2.

Тәжірибелік- 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
 2. Волейболшының техникалық әдістерін жетілдіру:
 - тұрыс;
 - қозғалыс;
 - допты бір-біріне беру.
 3. Допты алып жүру әдісін үйрету:
 - допты ойынға қосу соққысы;
 - шабулдау соққысы;
 - допты тосқауылдау.
 4. Екі жақты волейбол ойыны.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: Допты ойынға қосу тәсілін жетілдіру. Әдебиет: 1.1; 1.2; 1.3

N 32- сабақ

Тақырып: 1,2.

Тәжірибелік- 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
 2. Допты игеру әдісін жетілдіру:
 - допты ойынға қосу соққысы;
 - шабулдау соққысы;
 - допты тосқауылдау.
 3. Екі жақты волейбол ойыны.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: Допты ойынға қосу тәсілін жетілдіру. Әдебиет: 1.1; 1.2; 1.3

N 33- сабақ

Тақырып: 1,2.

Тәжірибелік- 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
 2. Допты игеру әдісін жетілдіру:
 - допты ойынға қосу соққысы;
 - шабулдау соққысы;
 - допты тосқауылдау.
 3. Екі жақты волейбол ойыны.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: Допты ойынға қосу тәсілін жетілдіру.
Әдебиет: 1.1; 1.2; 1.3

IV СЕМЕСТР
ЖҮЗУ - IV
Жүзудің қарапайым жаттығуларын білетін
тыңдаушыларға арналған тәжірибелік
сабақтар жоспары

№ 1 – сабақ

Тақырып 1

Тәжірибелік - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Жүзушіге арналған арнайы-дайындық жаттығулары:
 - құлаштап жүзуде аяқты қимылдата отырып, кеудемен сырғанау.
 - құлаштап жүзуде аяқты қимылдата отырып, шалқалап сырғанау.
 - қозғалыста бір бүйірге, арқаға, бір орында айнала аунау.
 2. Құлаштап жүзудегі, демді шығара отырып қол мен аяқ қимылының үйлестілігі.
 3. 100 метрлік ара-қашықтықты әр-түрлі әдістермен жүзіп өту.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: Құлаштап жүзудегі, демді шығара отырып қол мен аяқ қимылының үйлестілігін жетілдіру.
- Әдебиеттер: 1.3, 1.4, 1.15.

№ 2 – сабақ

Тақырып 1

Тәжірибелік - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Жүзушіге арналған арнайы-дайындық жаттығулары:
 - құлаштап жүзуде аяқты қимылдата отырып, кеудемен сырғанау.
 - құлаштап жүзуде аяқты қимылдата отырып, шалқалап сырғанау.
 - қозғалыста бір бүйірге, арқаға, бір орында айнала аунау.
 2. Құлаштап жүзудегі, демді шығара отырып қол мен аяқ қимылының үйлестілігі.
 3. Оңға-солға шұғыл бұрылу «маятник» әдісіне үйрету:
 - бассейн қабырғасына жүзіп барып, оған қолды тигізу;
 - бассейн қабырғасына қос аяқты бүгіле тигізу;
 - бассейн қабырғасына аяқпен итеріліп, денені төске бұру.
 4. 100-200 метрлік ара-қашықтықты әр-түрлі әдістермен жүзіп өту.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: оңға-солға бұрылу «маятник» әдісін жетілдіру.
- Әдебиеттер: 1.3, 1.4, 1.15.

№ 3 - сабақ

Тақырып 1

Тәжірибелік - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Жүзушінің арнайы-дайындық жаттығулары.
2. Құлаштап жүзу әдісінде қол мен аяқ қимылын тыныс алумен байланыстыра жетілдіру.
3. Оңға-солға шұғыл бұрылу «маятник» әдісін жетілдіру.
4. Мәреден секіру әдісін үйрету:
 - бастапқы орыннан - қосымша бұйрық /мәрелік секірменің арт жақ шегіне тұру/;
 - "дайындал" -секірменің үстінің алдыңғы жағына, табан тіреп тұру /аяқтың бақайларын секірменің алдыңғы жағына жеткізу/; дененің өзгерісі – тізені бүге, қолды артқа жіберу;
 - "секір" - денені алға жібере, қолды алдыға жоғары сермей, аяқпен бір уақытта итерілу;
 - секіру қалпы, судың үстіңгі қабатынан сырғанап отырып суға ену.
5. 100-200 метрлік ара-қашықтықты уақыт санамай өткен сабақтардағы әдістермен жүзу.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: мәреден секіру әдісін жетілдіру.

Әдебиеттер: 1.3, 1.4, 1.15.

№ 4 - сабақ

Тақырып 1,2

Тәжірибелік - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Жүзушінің арнайы-дайындық жаттығулары.
2. Құлаштап жүзу әдісін жетілдіру.
3. Мәреден секіру әдісін жетілдіру.
4. Судағы батушыға дәрігер келгенге дейінгі алғашқы көмек:
 - батушыға жүзіп келу;
 - ұстаудан босату;
 - көлікпен жеткізу көмегі;
 - судың астынан алып шығу әдістері.
5. 100 м уақыт санамай жүзу.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: батушыға дәрігер келгенге дейінгі алғашқы көмек беру іс-әрекетін жетілдіру.

Әдебиеттер: 1.3, 1.4, 1.15.

Жүзу алмайтындарға тәжірибелік сабақтар жоспары

N 1 – сабақ

Тақырып 1

Тәжірибелік - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Жүзіп үйренудегі арнайы-дайындық жаттығулары:
 - су астындағы жылжыу;
 - су астына түсу;
 - су астында демді шығаруды меңгеретін жаттығулар;
 - судың бетіне қалқып шығу;
 - судың беткі қабатында сырғанау;
2. Құлаштап жүзудегі аяқтың қимылы.
3. Қалтағыа қолды тіреп кеудемен сырғанау және құлаштап жүзудегі аяқтың қимылы.
Өзіндік дайындыққа тапсырма: құлаштап жүзудегі аяқтың қимылын жетілдіру.
Әдебиеттер: 1.3, 1.4, 1.15.

N 2 – сабақ

Тақырып 1

Тәжірибелік - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Жүзіп үйренудегі арнайы-дайындық жаттығулары:
 2. Құлаштап жүзудегі аяқ қимылын жетілдіру.
 3. Құлаштап жүзудегі қол қимылы
 - қолды судан шығармай қолмен малту;
 - қолды қалтқыға тіреп, екінші қолымен құлаштын қолды алма-кезек ауыстырып отыру;
 - аяқты қалтқыға тіреп, қолымен құлаштап жүзу.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: құлаштап жүзу әдісінде қол қимылын жетілдіру.
Әдебиеттер: 1.3, 1.4, 1.15.

N 3 – сабақ

Тақырып 1,2

Тәжірибелік - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Жүзіп үйренудегі арнайы-дайындық жаттығулары:
2. Қалытқының үстінде құлаштап жүзудегі қолымен аяқ қимылдарын жетілдіру.
3. Құлаштап жүзудегі, демді сыртқа шығара отырып, қол қимылын үйрету.
4. Құлаштан жүзуде аяқты қалтқыға тіреп, демді сыртқа шығара отырып жүзу.
5. Құлаштан жүзудегі, қолмен аяқ үйлестілік қозғалысы.
Өзіндік дайындыққа тапсырма: құлаштап жүзу әдісіне қол қимылын тыныс алумен байланыстыра жетілдіру
Әдебиеттер: 1.3, 1.4, 1.15.

N 4 – сабақ

Тақырып 1,2

Тәжірибелік - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Жүзіп үйренудегі арнайы-дайындық жаттығулары:
2. Қалытқының үстінде құлаштап жүзудегі қолымен аяқ қимылдарын жетілдіру.
3. Құлаштап жүзудегі, демді сыртқа шығара отырып, қол қимылын үйрету.
4. Құлаштан жүзуде аяқты қалтқыға тіреп, демді сыртқа шығара отырып жүзу.
5. Жағада көрсетілетін, батушыға бірінші дәрігерге дейінгі көмек.
Өзіндік дайындыққа тапсырма: жағада көрсетілетін батушыға бірінші дәрігерге дейінгі көмек.
Әдебиеттер: 1.3, 1.4, 1.15.

4. О.Ж.А. тапсырма бойынша: жоғарыдан, төменнен, қапталдап, іштен-сыртқа соққан /пышақ, таяқ/ соққыдан қорғанып, қаруды алып қоюды жетілдіру.
Өзіндік дайындыққа тапсырма: пышақпен, таяқпен қаруланған қарсыластың соққысынан қорғануға көмектесу.
Әдебиеттер: 1.3; 1.4; 1.21; 1.22; 2.14; 2.16.

№ 9 - сабақ

Тақырып: 4,10

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
2. Пышақпен, таяқпен қаруланған қарсыластың соққысынан қорғануға көмектесу.
3. Оқ ататын қарумен қауіп төндіргенде көмектесу.
4. О.Ж.А. тапсырма бойынша: /пышақпен, таяқпен/ төте, іштен- сыртқа ұрғанда қорғанып, қаруды тартып алуды жетілдіру.
Өзіндік дайындыққа тапсырма: оқ ататын қарумен қауіп төндіргенде көмектесуді жетілдіру.
Әдебиеттер: 1.3; 1.4; 1.21; 2.14; 2.16.

№ 10 - сабақ

Тақырып: 7,8,10.

Тәжірибелік - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
2. Өткен тақырыптар бойынша тыңдаушылардың орындау қабілеттерін жетілдіру:
 - сырттан тінту әдісі;
 - қарсылас қаруды киімнің қалтасынан, етіктің қонышынын, стөлден, жерден көтере ұмтылғанда қорғану және қарусыздандыру;
 - қарсылас қызметкерді ұстап және құшақтап алғанда босануға көмектесу, соққы жасағанда қорғану, оқ ататын қарумен қауіп төндіргенде көмектесу.
 Өзіндік дайындыққа тапсырма: тыңдаушыларға өткен тақырыптарды қайталау жетілдіру.
Әдебиеттер: 1.3; 1.4; 1.21; 1.22; 2.14; 2.16.

№ 11 - сабақ

Тақырып: 7,8,10.

Бақылау - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
2. Өткен тақырыптар бойынша тыңдаушылардың орындау қабілетіне және біліміне қарап бағалау:
 - сырттан тінту әдісі;
 - қарсылас қаруды киімнің қалтасынан, етіктің қонышынын, стөлден, жерден көтере ұмтылғанда қорғану және қарусыздандыру;
 - қарсылас қызметкерді ұстап және құшақтап алғанда босануға көмектесу, соққы жасағанда қорғану, оқ ататын қарумен қауіп төндіргенде көмектесу.
 Өзіндік дайындыққа тапсырма: бақылау сабағында төмен баға алған тыңдаушыларға, өткен тақырыптарды қайталау жетілдіру.
Әдебиеттер: 1.3; 1.4; 1.21; 1.22; 2.14; 2.16.

ЖЕКЕ-САЙЫС – IV**N 12 - сабақ**

Тақырып: 1,4

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
2. Пышақпен, қолмен, аяқпен соғуды жетілдіру.
3. Пышақпен жоғарыдан, төменнен, қапталдап, төте, тіке-"түйрей", іштен-сыртқа соққан соққыдан қорғанып, қарсы қолмен соққы жасауды үйрету.
4. О.Ж.А. /3x2 мин./ пышақпен соғудан қорғанып, қарсы соққы жасау және қолмен, аяқпен соғуды байланыстыра жұпта жетілдіру.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: пышақпен жоғарыдан, төменнен, қапталдап, төте, тіке-"түйрей", іштен-сыртқа соққан соққыдан қорғанып, қарсы қолмен соққы жасауды жетілдіру.

Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

N 13 - сабақ

Тақырып: 1,5

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
2. Пышақпен жоғарыдан, төменнен, қапталдап, төте, тіке-"түйрей", іштен-сыртқа соққан соққыдан қорғанып, қарсы қолмен соққы жасауды жетілдіру.
3. Қолмен, аяқпен, пышақпен соққанда таяқпен қорғануды үйрету.
4. О.Ж.А. қолмен, аяқпен соғуды іс-қимылда дамыту және жұпта қолмен, аяқпен, пышақпен соққанда таяқпен қорғануды жетілдіру.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: резенке таяқпен қорғануды жетілдіру.

Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

N 14 - сабақ

Тақырып: 1,4,5,7

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
2. Қолмен, аяқпен, пышақпен соққанда резенке таяқпен қорғану әдісін жетілдіру.
3. Пышақпен, таяқпен қаруланған қарсыласқа қарсы пышақпен қорғануды үйрету.
4. О.Ж.А. қолмен, аяқпен, соғуды тізбектеп (біріктіріп) және қорғану іс-әрекетін жетілдіру.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: пышақпен, таяқпен қаруланған қарсыласқа қарсы пышақпен қорғануды жетілдіру.

Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

N 15 – сабақ

Тақырып: 1,4,7,8

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
2. Пышақпен, таяқпен қаруланған қарсыласқа қарсы пышақпен қорғануды жетілдіру.
3. Пышақпен соққан соққыны қағып жіберуді үйрету.

а/ жоғарыдан;	в/ төменнен;	д/ тіке-"түйрей"
б/ қапталдап;	г/ іштен сыртқа құлаштап.	
4. О.Ж.А. қолмен аяқ соққыларын байланыстыра отырып қорғануды жетілдіру.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: пышақты екінші жағыдайда ұстап шабулдаған қарсыластан, қызметкердің қорғану тактикасын жетілдіру
Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

№ 16 - сабақ

Тақырып: 1,8

Тәжірибелік-бақылау 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
2. Пышақпен соққан соққыны қағып жіберуді жетілдіру.
3. Пышақты екінші жағыдайда ұстап шабулдаған қарсыластан, қызметкердің қорғану тактикасын үйрету .
4. Қоян-қолтық ұрысы тәртібімен бақылау спаррингін өткізу 2x3 мин.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: қимылда қолмен, аяқпен соғуды байланыстырып жетілдіру.

Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

№ 17 - сабақ

Тақырып: 1,5

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
2. Пышақпен жоғарыдан, төменнен, қапталдап, төте, тіке-"түйрей", іштен-сыртқа соққан соққыдан қорғанып, қарсы қолмен соққы жасауды жетілдіру.
3. Қолмен, аяқпен, пышақпен соққанда резенке таяқпен қорғану әдісін жетілдіру.
4. Пышақпен, таяқпен қаруланған қарсыласқа қарсы пышақпен қорғануды жетілдіру.
5. Пышақты екінші жағыдайда ұстап шабулдаған қарсыластан, қызметкердің қорғану тактикасын жетілдіру .

Өзіндік дайындыққа тапсырма: Сабақта өткен тақырыптарды жетілдіру.

Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

№ 18 - сабақ

Тақырып: 1,4,5,7.

Бақылау -2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
2. Өткен тақырыптар бойынша тыңдаушылардың орындау қабілетіне және біліміне қарап бағалау:
 - пышақпен, таяқпен қаруланған қарсыластың соққысынан пышақпен қорғану іс-әрекеті;
 - пышақ соққысынан қорғанып, қарсы соққы жасау;
 - қолмен, аяқпен, пышақпен және басқа заттармен соққан соққыдан таяқтың көмегімен қорғану іс-әрекеті.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: төмен баға алған тыңдаушыларға өткен тақырыптары қайталау, жетілдіру.

Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

КҮРЕСТІҢ ҚОЛДАНБАЛЫ ТҮРЛЕРІ – IV**N 19 - сабақ**

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
2. Жетілдіру: бір және екі аяғынан қырқа қаға лақтыру, жанынан, алдынан аударып айналдыра лақтыруды, іштен іле лақтыруды, қолдан, иықтан иықтан ұстап арқадан асыра лақтыруды, иық арқылы "дирменше" лақтыру әдіс-терін жетілдіру.
3. Үйрету: қылқындыру әдістері - артынан жақындағанда бір қолды басқа тірей, екінші қолдың білегімен қылқындыру және қосалқы әдістері арқылы қылқындыру, естен танып қалған жағдайда есін жиғызу.
4. О.Ж.А. барысында бір және екі аяғынан қырқа қаға лақтыру, жанынан, алдынан аударып айналдыра лақтыру, іштен іле лақтыру, қолдан, иықтан ұстап арқадан асыра лақтыру, иық арқылы дерменше лақтыру.

Өзіндік дайындыққа: қылқындыру әдістері - артынан жақындағанда бір қолды басқа тірей, екінші қолдың білегімен қылқындыру және қосалқы әдістері арқылы қылқындыру, естен танып қалған жағдайда есін жиғызуды жетілдіру.

Әдебиет: 1.3;1.4; 1.18; 1.22; 2.1; 2.5; 2.14

N 20 - сабақ

Тақырып: 1,2

Тәжірибелік - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
2. Жетілдіру: қылқындыру әдістері - артынан жақындағанда "бір қолды басқа тірей", екінші қолдың білегімен қылқындыру және қосалқы әдістері арқылы қылқындыру, естен танып қалған жағдайда есін жиғызу.
3. Үйрету: киім арқылы қылқындыру әдістері - "айқастыра", "тұзақтап", "галстукпен".
4. О.Ж.А. артынан жақындағанда білекпен және иықпен қылқындыру әдістері, бір қолды басқа тірей, екінші қолдың білегімен қылқындыру және қосалқы әдістері арқылы қылқындыру, естен танып қалған жағдайда есін жиғызу.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: киім арқылы қылқындыру әдістерін жетілдіру "айқастыра", "тұзақтап", "галстукпен".

Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.18; 2.1; 2.5; 2.14.

N 21 - сабақ

Тақырып: 1,2

Тәжірибелік - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
2. Қылқындыру әдістерін жетілдіру "айқастыра", "галстукпен", "тұзақтай байлау".
3. Қарсыласты аудару, ауырту әдістерін жасайын деп жатқанда, босап кету әдістерін үйрету.
 - қолды екі аяқтың арасынан тартқанда, көпір арқылы шығу;
 - тірсекті жаншый ауыртудан өзіне қарай жағадан ұстап тарта босану;
 - аяқтың балтыр етін қысудан оңға-солға жанға аунап аударылып босану;
 - жамбас арқылы қолды білектен ауырту мен аяқпен орап басып ауыртудан өзіне асыра аунатып жіберіп босау, басты аяқпен итеріп шығу;
 - қарсыласты аудару - "білек арқылы қолды тіреп, құлыпша", денені айналдыру".

4. О.Ж.А. киіммен қылқындыру әдістерін жетілдіру - "айқастыра", "галстукпен", "тұзақтай байлау".

Өзіндік дайындыққа тапсырма: қылқындыру әдістерін жетілдіру.

Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.18; 1.22; 2.3; 2.4; 2.6; 2.14.

№ 22 - сабақ

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
2. Қауыпты жағдайдан ұстап жатқанда шығу әдістерін жетілдіру:
 - жанынан ұстап жатқанда босап шығып, жамбас арқылы шынтақтан қайра ауырту әдісіне көшу.
 - аяқ жақтан ұстап жатқанда босап шығып, екі аяқтың ортасынан шынтақтан қайыра ауырту әдісіне көшу.
 - көлденеңнен ұстап жатқанда босап шығып, қолды аяқастыра қылқындыру әдісіне көшу.
3. Қылқындыру әдістерін жасайын деп жатқанда қорғануды үйрету:
 - иықпен және білекпен "білек арқылы қолды тіреп және қосалқы қыл-қындыру әдістерінен - иық арқылы қолдан ұстап арқадан асыра лақтыру арқы-лы босану, иық арқылы "дирменше" лақтыру;
 - "аяқастыра қылқындырудан" - жамбас арқылы лақтыру;
 - "тұзақтап қылқындырудан"- жамбас арқылы лақтыру, қолды сыртқа қайыра лақтыру;
 - "галстукпен" - қылқындырудан алдыңғы жағынан екі аяқтан ұстап лақ-тыру.
4. О.Ж.А.:
 - қолды екі аяқтың арасынан тартқанда, көпір арқылы шығу;
 - тірсекті жаншый ауыртудан өзіне қарай жағадан ұстап тарта босану;
 - аяқтың балтыр етін қысудан оңға-солға жанға аунап аударылып босану;
 - жамбас арқылы қолды білектен ауырту мен аяқпен орап басып ауыртудан өзіне асыра ауынатып жіберіп босау, басты аяқпен итеріп шығу;
 - қарсыласты аудару - "білек арқылы қолды тіреп", "құлыпша", денені айналдыру.
 Өзіндік дайындыққа тапсырма: жатқандағы күрестің әдістерін жетілдіру.
 Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.18; 1.22;2.3; 2.4; 2.6; 2.14.

№ 23 - сабақ

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
2. Қылқындыру әдістерінен қорғану тәсілдерін жетілдіру: /иықпен және білекпен, білек арқылы, қолмен қосалқы "қылқындыру", "аяқастыру", "галс-тукпен", "білезікпен", "тұзақтай".
3. Қарсыластың алдынан немесе артынан келіп, денені қолсыз немесе қолын қоса қабаттап құшақтағаннан босануды үйрету:
 - алдыңғы жақтан қолмен қоса құшақтағаннан - жамбас арқылы лақтыру;
 - артқы жақтан қолмен қоса құшақтағаннан - қолдан, иықтан ұстап арқадан асыра лақтыру;
 - алдыңғы жақтан қолсыз құшақтағаннан - аяқпен жанынан қаға лақтыру, жамбас арқылы лақтыру, белдіктен үстінен ұстап;
 - артқы жақтан қолсыз құшақтағаннан - қолды қолтыққа қысып арқа арқы-лы лақтыру.
4. О.Ж.А. барысында иықпен және білекпен білек арқылы қолды тіреп және қосалқы қылқындыру әдістерінен, "тұзақтап", "галстукпен", "аяқастыра" қылқындырудардан қорғану.
 Өзіндік дайындыққа тапсырма: күрес әдістерін жетілдіру.
 Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.18; 1.22; 2.5; 2.6; 2.14.

№ 24 - сабақ

Тақырып: 1,2,3.

Тәжірибелік - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
2. Тыңдаушылардың күрестің әдіс-айлаларын орындау қабілеттерін жетілдіру:
 - 2.1. Қылқындыру әдістері:
 - артынан келгенде иықпен және білекпен;
 - білек арқылы қолды тіреп және қосалқы қылқындыру;
 - "тұзақтап", "айқастыра", "галстукпен"
 - 2.2. Ауырту әдістерінен кету:
 - қолды екі аяқтың арасынан тарта ауыртудан - көпір арқылы кету;
 - тірсекті қысып ауыртқаннан - өзіне қарай тарта босану;
 - аяқтың балтыр етін ауыртқаннан - оңға-солға ауынап аударыла босану;
 - жанбас арқылы қолды басып аяқпен байлай ауыртудан - өзінен асыра ауыналып, басты аяқпен итеру.
 - қарсыласты аудару - "білек арқылы қолды тіреп", "құлыпша", денені айналдыру.
 - 2.3. Қылқындыру әдісін жасайын деп жатқанда қорғану:
 - иықпен және білекпен, білек арқылы қолды тіреп және қосалқы қылқындыру - қолдан, иықтан ұстап арқадан асыра лақтыру, иық арқылы "дирменше" лақтыру;
 - "тұзақтап" - жамбас арқылы лақтыру, қолды сыртқа қайыра лақтыру;
 - "айқастыра" - жамбас арқылы лақтыру;
 - "галстукпен" - алдынан екі аяқтан ұстап лақтыру;
 - 2.4. Қарсыластың алдынан немесе артынан келіп, денені қолсыз немесе қолын қоса қабаттап құшақтағаннан босануды үйрету:
 - алдыңғы жақтан қолмен қоса құшақтағаннан - жамбас арқылы лақтыру;
 - артқы жақтан қолмен қоса құшақтағаннан - қолдан, иықтан ұстап арқадан асыра лақтыру;
 - алдыңғы жақтан қолсыз құшақтағаннан - аяқпен жанынан қаға лақтыру, жамбас арқылы лақтыру, белдіктен үстінен ұстап;
 - артқы жақтан қолсыз құшақтағаннан - қолды қолтыққа қысып арқа арқылы лақтыру.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: тыңдаушылар күрес әдістерін және іс-әрекетін жетілдіру.

Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.18; 1.22; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.14.

№ 25 - сабақ

Тақырып: 1,2,3.

Бақылау- 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
 2. Тыңдаушылардың күрестің әдіс-айлаларын орындау қабілетін, білім дәре-жесін мына тақырыптар бойынша бағалау:
 - 2.1. Қылқындыру әдістері:
 - артынан келгенде иықпен және білекпен;
 - білек арқылы қолды тіреп және қосалқы қылқындыру;
 - "тұзақтап", "айқастыра", "галстукпен"
 - 2.2. Ауырту әдістерінен кету:
 - қолды екі аяқтың арасынан тарта ауыртудан - көпір арқылы кету;
 - тірсекті қысып ауыртқаннан - өзіне қарай тарта босану;
 - аяқтың балтыр етін ауыртқаннан - оңға-солға ауынап аударыла босану;
 - жанбас арқылы қолды басып аяқпен байлай ауыртудан - өзінен асыра ауыналып, басты аяқпен итеру.
 - қарсыласты аудару - "білек арқылы қолды тіреп", "құлыпша", денені айналдыру.
 - 2.3. Қылқындыру әдісін жасайын деп жатқанда қорғану:
 - иықпен және білекпен, білек арқылы қолды тіреп және қосалқы қылқындыру - қолдан, иықтан ұстап арқадан асыра лақтыру, иық арқылы "дирменше" лақтыру;
 - "тұзақтап" - жамбас арқылы лақтыру, қолды сыртқа қайыра лақтыру;
 - "айқастыра" - жамбас арқылы лақтыру;
 - "галстукпен" - алдынан екі аяқтан ұстап лақтыру;
 - 2.4. Қарсыластың алдынан немесе артынан келіп, денені қолсыз немесе қолын қоса қабаттап құшақтағаннан босануды үйрету:
 - алдыңғы жақтан қолмен қоса құшақтағаннан - жамбас арқылы лақтыру;
 - артқы жақтан қолмен қоса құшақтағаннан - қолдан, иықтан ұстап арқадан асыра лақтыру;
 - алдыңғы жақтан қолсыз құшақтағаннан - аяқпен жанынан қаға лақтыру, жамбас арқылы лақтыру, белдіктен үстінен ұстап;
 - артқы жақтан қолсыз құшақтағаннан - қолды қолтыққа қысып арқа арқылы лақтыру.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: бақылау сабақта қанағаттанар лықсыздай аға алса, тыңдаушылар күрес әдістерін және іс-әрекетін жетілдіру керек.
- Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.18; 1.22; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.14.

ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА ЖӘНЕ Ж.Д.Д. – IV
N 26 – сабақ

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік-бақылау 2 сағат.

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Арнайы жүгіру жаттығулары.
 - аралас жүгіріс;
 - тізені жоғары көтеріп жүгіру ;
 - өкшені қылтаға тигізіп жүгіру;
 - жеңіл атлетикалық секіру жаттығулары;
 - шапшаң жүгіріс.
3. Демді қалпына келтіру жаттығулары.
4. Күшті дамыту жаттығулары.
5. 2000 метрге бір қалыпты жүгіру .

N 27 – сабақ

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік-бақылау 2 сағат.

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
 2. Арнайы жүгіру жаттығулары.
 3. 10x10 м аралықта алма-кезек жүгіруден бақылау нормативін тапсыру барысында жылдамдық қасиетін және 180 градусқа бұрылу тәсілін және темір аспаға тартылу немесе жинақталған күш жаттығуынан бақылау нормативін тапсыру барысында күш қасиеттерін жетілдіру.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: 10x10 м аралықта алма-кезек жүгіруден жылдамдық қасиетін және 180 градусқа бұрылу тәсілін жетілдіру.
- Әдебиеттер: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

N 28 – сабақ

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік-бақылау 2 сағат.

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
 2. Арнайы - жүгіру жаттығуларын жетілдіру.
 3. 100 м жүгіруден бақылау нормативін тапсыру барысында жылдамдық қасиетін жетілдіру.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: бақылау нормативін тапсыру барысында төмен баға алғандарға жылдамдық қасиеттерін жетілдіру.
- Әдебиеттер: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

N 29 - сабақ

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік-бақылау 2 сағат.

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Арнайы - жүгіру жаттығуларын жетілдіру.
3. 1000 м жүгіруден бақылау нормативін тапсыру барысында төзімділік қасиетін жетілдіру.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: бақылау нормативін тапсыру барысында төмен баға алғандарға күш қасиеттерін жетілдіру.

Әдебиеттер: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

N 30 – сабақ

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік-бақылау 2 сағат.

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Арнайы - жүгіру жаттығуларын жетілдіру.
3. 3000 м жүгіруден бақылау нормативін тапсыру барысында төзімділік қасиетін жетілдіру.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: бақылау нормативін тапсыру барысында төмен баға алғандарға күш қасиеттерін жетілдіру.

Әдебиеттер: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

СПОРТ ОЙЫНЫ –IV**N 31 - сабақ**

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік- 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Волейболшының техникалық әдістерін үйрету:
 - тұрыс;
 - қозғалыс;
 - допты бір-біріне беру.
3. Волейбол ойыныны тактикасын үйрету:
 - жекелей іс-әрекет;
 - топпен бірігу ;
4. Екі жақты волейбол ойыны.
Өзіндік дайындыққа тапсырма: Допты игеру әдісін жетілдіру.
Әдебиет: 1.1; 1.2;1.3.

N 32 - сабақ

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік- 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Допты ойынға қосу әдісін үйрету:
 - допты ойынға қосу соққысы;
 - шабулдау соққысы;
 - допты тосқауылдау.
3. Волейбол ойыныны тактикасын жетілдіру:
 - жекелей іс-әрекет;
 - топпен бірігу ;
4. Екі жақты волейбол ойыны.
Өзіндік дайындыққа тапсырма: Допты игеру әдісін жетілдіру.
Әдебиет: 1.1; 1.2;1.3.

N 33 - сабақ

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік- 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Допты ойынға қосу әдісін жетілдіру:
 - допты ойынға қосу соққысы;
 - шабулдау соққысы;
 - допты тосқауылдау.
3. Волейбол ойыныны тактикасын жетілдіру:
 - жекелей іс-әрекет;
 - топпен бірігу ;
4. Екі жақты волейбол ойыны.
Өзіндік дайындыққа тапсырма: Допты игеру әдісін жетілдіру.
Әдебиет: 1.1; 1.2;1.3.

III КУРС V С Е М Е С Т Р

ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА ЖӘНЕ Ж.Д.Д. – V

N 1 – сабақ

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік-бақылау 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Төменгі мереден жүгіру тәсілін жетілдіру.
3. 3000 м қашықтықта бір қалыпты жүгіруде төзімділік қасиетін жетілдіру.
Өзіндік дайындыққа тапсырма: төменгі мереден жүгіру тәсілін жетілдіру.
Әдебиеттер: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

N 2 – сабақ

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік- 2 сағат.

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. 10x10 м аралықта алма-кезек жүгіру барысында 180 градусқа бұрылу тәсілін жетілдіру.
3. 3000 м қашықтықта бір қалыпты жүгіруде төзімділік қасиетін жетілдіру.
Өзіндік дайындыққа тапсырма: төменгі мереден жүгіру тәсілін, 10x10 м аралықта алма-кезек жүгіру барысында 180 градусқа бұрылу тәсілін және орта ара-қашықтықта жүгіру тәсілін жетілдіру.
Әдебиеттер: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

N 3 – сабақ

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік-бақылау 2 сағат.

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Арнайы - жүгіру жаттығуларын жетілдіру.
3. 100 м жүгіруден бақылау нормативін тапсыру барысында жылдамдық қасиетін жетілдіру.
Өзіндік дайындыққа тапсырма: бақылау нормативін тапсыру барысында төмен баға алғандарға жылдамдық қасиеттерін жетілдіру.
Әдебиеттер: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

N 4 - сабақ

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік-бақылау 2 сағат.

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Арнайы - жүгіру жаттығуларын жетілдіру.
3. 1000 м жүгіруден бақылау нормативін тапсыру барысында төзімділік қасиетін жетілдіру.
Өзіндік дайындыққа тапсырма: бақылау нормативін тапсыру барысында төмен баға алғандарға күш қасиеттерін жетілдіру.
Әдебиеттер: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

№ 5 – сабақ

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік-бақылау 2 сағат.

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
 2. Арнайы жүгіру жаттығулары.
 3. 10x10 м аралықта алма-кезек жүгіруден бақылау нормативін тапсыру барысында жылдамдық қасиетін және 180 градусқа бұрылу тәсілін жетілдіру.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: 10x10 м аралықта алма-кезек жүгіруден жылдамдық қасиетін және 180 градусқа бұрылу тәсілін жетілдіру.
- Әдебиеттер: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

№ 6 – сабақ

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік-бақылау 2 сағат.

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
 2. Арнайы - жүгіру жаттығуларын жетілдіру.
 3. 3000 м жүгіруден бақылау нормативін тапсыру барысында төзімділік қасиетін жетілдіру.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: бақылау нормативін тапсыру барысында төмен баға алғандарға күш қасиеттерін жетілдіру.
- Әдебиеттер: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

№ 7- сабақ

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік-бақылау 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
 2. Арнайы - жүгіру жаттығуларын жетілдіру.
 3. Темір аспаға тартылу немесе жинақталған күш жаттығуынан бақылау нормативін тапсыру барысында күш қасиеттерін жетілдіру.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: бақылау нормативін тапсыру барысында төмен баға алғандарға күш қасиеттерін жетілдіру.
- Әдебиеттер: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: бақылау нормативін тапсыру барысында төмен баға алғандарға күш қасиеттерін жетілдіру.
- Әдебиеттер: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

№ 8 - сабақ

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік-бақылау 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
 2. Арнайы - жүгіру жаттығуларын жетілдіру.
 3. 3000 м қашықтықта бір қалыпты жүгіруде төзімділік қасиетін жетілдіру.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: төменгі мереден жүгіру тәсілін жетілдіру.
- Әдебиеттер: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

КҮРЕСТІҢ ҚОЛДАНБАЛЫ ТҮРЛЕРІ – V

N 9 - сабақ

Тақырып 1,3,5

Тәжірибелік - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
 2. Жетілдіру: қолды иықтан ұстап арқасыарқылы лақтыру, жамбас арқылы лақтыру, алдынан және артынан сүріндіру, алдынан айналдырып лақтыру.
 3. Үйрету: пышақпен жоғарыдан ұрғанда - қолды иықтан ұстап арқасы арқылы, жамбас арқылы лақтырып қорғану.
 4. ОЖА. қолды иықтан ұстап арқасы арқылы, жамбас арқылы, қырқа қағып лақтыру арқылы, қолды сыртқа қайыру әдістерін орындау.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: пышақпен жоғарыдан ұрғанда қолды иық-тан ұстап арқасы арқылы, жамбас арқылы лақтырып, қорғану әдістерінің қол-дануын жетілдіру.
Әдебиет: 1.3; 1.6; 1.22; 2.14; 2.16.

N 10 - сабақ

Тақырып 1,3,4

Тәжірибелік - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
 2. Жетілдіру: пышақпен жоғарыдан ұрғанда-қолды иықтан ұстап, арқасы арқылы және жамбас арқылы лақтырып қорғану.
 3. Үйрету: пышақпен төменнен ұрғанда - қолды сыртқа қайыра айналдыра бұрау, екі аяқтан қырқа қағып және қолды иықтан ұстап арқасы арқылы лақтырып қорғану.
 4. Қолды сыртқа қайыра айналдыра бұрау, екі аяқтан қырқа қағып және қолды иықтан ұстап арқасы арқылы лақтыру барысында О.Ж.А.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: пышақпен төменнен ұрғанда - қолды сырт-қа қайыра айналдыра бұрау, екі аяқтан қырқа қағып және қолды иықтан ұстап арқасы арқылы лақтырып қорғануды жетілдіру.
Әдебиет: 1.3; 1.6; 1.22; 2.14; 2.16.

N 11 - сабақ

Тақырып 1,3,4

Тәжірибелік - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
 2. Жетілдіру: пышақпен төменнен ұрғанда - қолды сыртқа қайыра айналдыра бұрау, екі аяқтан қырқа қағып және қолды иықтан ұстап арқасы арқылы лақтырып қорғану.
 3. Үйрету: пышақпен қапталдап ұрғанда - жамбас арқылы қолды иықтан ұстап арқасы арқылы және аяқты ішке тіреп бастан асыра лақтырып қорғану.
 4. Пышақпен жоғарыдан ұрғанда - қолды иықтан ұстап арқасы арқылы, жамбас арқылы лақтырып қорғану барысында О.Ж.А.
- Өзіндік дайындық тапсырма: Пышақпен қапталдап ұрғанда - жамбас арқылы қолды иықтан ұстап арқасы арқылы және аяқты ішке тіреп бастан асыра лақ-тырып қорғануды жетілдіру.
Әдебиет: 1.3; 1.6; 1.22; 2.14; 2.16.

№ 12 - сабақ

Тақырып 1,3,4

Тәжірибелік - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
 2. Жетілдіру: пышақпен қапталдап ұрғанда - жамбас арқылы және қолды иықтан ұстап арқасы арқылы лақтыру.
 3. Үйрету: пышақпен іштен-сыртқа ұрғанда - қырқа қағып, қағу және қолды сыртқа бұрап айналдыра қайырып қорғану.
 4. Пышақпен төменнен ұрғанда - қолды сыртқа айналдыра бұрап қайыру, екі аяқтан қырқа қағып және қолды иықтан ұстап жамбас лақтыру барысында О.Ж.А.
- Өзіндік дайындық тапсырма: пышақпен іштен-сыртқа ұрғанда – қырқа қағып, қағу және қолды сыртқа бұрап айналдыра қайырып қорғануды жетілдіру.
- Әдебиет: 1.3; 1.6; 1.22; 2.14; 2.16.

№ 13 - сабақ

Тақырып 1,3,4

Тәжірибелік - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
 2. Жетілдіру: пышақпен іштен-сыртқа ұрғанда - қырқа қағып, қағу және қолды сыртқа бұрап айналдыра қайырып қорғану.
 3. Үйрету: пышақпен тіке кеудеге "түйрей" соққанда – қолды сыртқа айналдыра қайыру, қырқа қағып және қолды иықтан ұстап арқасы арқылы лақ-тырып қорғану.
 4. Пышақпен қапталдап ұрғанда - иықтан қолдан ұстап арқа арқылы, аяқты ішке тіреп бастан асыра және жамбас арқылы лақтырып қорғану барысында О.Ж.А.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: пышақпен тіке кеудеге "түйрей" соққанда - қолды сыртқа айналдыра қайыру, қырқа қағып және қолды иықтан ұстап арқасы арқылы лақтырып қорғануды жетілдіру.
- Әдебиет: 1.3; 1.6; 1.22; 2.14; 2.16.

№ 14 - сабақ

Тақырып 1,3,4.

Тәжірибелік - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
 2. Тыңдаушылардың пышақ соққысынан, күрес әдістері арқылы, қорғану әдістерінің орындалу қабілеттерін жетілдіру:
 - 2.1. жоғарыдан ұрғанда - жамбас арқылы және қолды иықтан ұстап арқасы арқылы лақтыру.
 - 2.2. қапталдап ұрғанда - жамбас арқылы, қолды иықтан ұстап арқасы арқылы және аяқты ішке тіреп бастан асыра лақтыру.
 - 2.3. төменнен ұрғанда - қолды сыртқа айналдыра қайыру, екі аяқтан қырқа қағу және қолды иықтан ұстап арқасы арқылы лақтыру.
 - 2.4. іштен-сыртқа ұрғанда - аяқтан қырқа қағу, қағу, қолды ішке қайыра бұрау, қолды сыртқа қайыра бұрау арқылы лақтыру.
 - 2.5. тіке кеудеге "түйрей" ұрғанда - қолды сыртқа айналдыра қайыру, қолды ішке қайыра бұрау, аяқтан қырқа қағу, қолды иықтан ұстап арқасы арқылы лақтыру арқылы қорғану.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: тыңдаушыларға өткен тақырыптарды қайталап, жетілдіру.
- Әдебиет: 1.3; 1.6; 1.22; 2.14; 2.16

№ 15 - сабақ

Тақырып 1,3,4.

Бақылау - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
 2. Тыңдаушылардың пышақ соққысынан, күрес әдістері арқылы, қорғану әдістерінің орындалу қабілеттерімен білімдерін бағалау:
 - 2.1. жоғарыдан ұрғанда - жамбас арқылы және қолды иықтан ұстап арқасы арқылы лақтыру.
 - 2.2. қапталдап ұрғанда - жамбас арқылы, қолды иықтан ұстап арқасы арқылы және аяқты ішке тіреп бастан асыра лақтыру.
 - 2.3. төменнен ұрғанда - қолды сыртқа айналдыра қайыру, екі аяқтан қырқа қағу және қолды иықтан ұстап арқасы арқылы лақтыру.
 - 2.4. іштен-сыртқа ұрғанда - аяқтан қырқа қағу, қағу, қолды ішке қайыра бұрау, қолды сыртқа қайыра бұрау арқылы лақтыру.
 - 2.5. тіке кеудеге "түйрей" ұрғанда - қолды сыртқа айналдыра қайыру, қолды ішке қайыра бұрау, аяқтан қырқа қағу, қолды иықтан ұстап арқасы арқылы лақтыру арқылы қорғану.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: бақылау сабағында қанағатанарлықсыз баға алған тыңдаушыларға өткен тақырыптарды қайталау, жетілдіру.
- Әдебиет: 1.3; 1.6; 1.22; 2.14; 2.16

ҚАРУСЫЗ ӨЗІН-ӨЗІ ҚОРҒАУ – V**N 16 – сабақ**

Тақырып 4,10

Тәжірибелік - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
 2. Өзара көмек әдістерін жетілдіру:
 - құшақтағанда, ұстағанда;
 - соққылардан;
 - оқ ататын қарумен қауіп төндіргенде.
 3. Пышақпен соққы жасағанда, қолда бар заттарды қолданып қорғану (жіп, галстук, сүлгі және т.б.з.)
 - жоғарыдан;
 - төменнен.
 4. ОЖА: пышақпен жоғарыдан, төменнен, қапталдап ұрғанда, пышақты тартып алу әдістерін жетілдіру.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: пышақпен төменнен және жоғарыдан соққы жасағанда, қолда бар заттарды қолданып қорғануды (жіп, галстук, сүлгі және т.б.з.) жетілдіру.
- Әдебиет 1.3; 1.6; 1.22; 2.16.

N 17 – сабақ

Тақырып 4

Тәжірибелік - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
 2. Пышақпен соққы жасағанда, қолда бар заттарды қолданып қорғануды (жіп, галстук, сүлгі және т.б.з.) жетілдіру.
 - жоғарыдан;
 - төменнен.
 3. Пышақпен соққы жасағанда, қолда бар заттарды қолданып қорғану (жіп, галстук, сүлгі және т.б.з.)
 - қапталдап;
 - іштен-сыртқа.
 4. ОЖА: пышақпен жоғарыдан және төменнен соққы жасағанда, қолда бар заттарды қолданып қорғануды (жіп, галстук, сүлгі және т.б.з.) жетілдіру.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: пышақпен қапталдап және іштен-сыртқа соққы жасағанда, қолда бар заттарды қолданып қорғану (жіп, галстук, сүлгі және т.б.з.)
- Әдебиет 1.3; 1.6; 1.22; 2.16.

N 18 – сабақ

Тақырып 4

Тәжірибелік - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
2. Пышақпен соққы жасағанда, қолда бар заттарды қолданып қорғануды (жіп, галстук, сүлгі және т.б.з.) жетілдіру:
 - қапталдап;
 - іштен-сыртқа.
3. Пышақпен тіке "түйрей" басқа және кеудеге ұрғанда, қолда бар заттарды қолданып қорғану.
4. ОЖА: пышақпен қапталдап және іштен-сыртқа ұрғанда қолда бар заттарды қолданып, қорғану әрекеттерін жетілдіру.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: пышақпен тіке "түйрей" басқа және кеудеге ұрғанда, қолда бар заттарды қолданып қорғануды жетілдіру.
Әдебиет 1.3; 1.6; 1.22; 2.16.

N 19- сабақ

Тақырып 4,9

Тәжірибелік - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
2. Пышақпен тіке "түйрей" басқа және кеудеге ұрғанда, қолда бар заттарды қолданып қорғануды жетілдіру.
3. Екі және үш қызыметкерлермен құқық бұзушыны ұстап алу.
4. ОЖА: пышақпен тіке "түйрей" басқа және кеудеге ұрғанда, қолда бар заттарды қолданып, қорғануды жетілдіру.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: екі және үш қызыметкерлермен құқық бұзушыны ұстап алуды жетілдіру.

Әдебиет 1.3; 1.6; 1.22; 2.16.

N 20 - сабақ

Тақырып 4,9

Тәжірибелік - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
2. Екі және үш қызыметкерлердің құқық бұзушыны ұстап алуын жетілдіру.
3. Топталып ұстау (екі құқық бұзушы үш қызметкерге қарсы келуі; төртеуі үшеуге қарсы келуі).
4. ОЖА: пышақпен жоғарыдан, төменнен, қапталдап, тіке - "түйрей", іштен-сыртқа соққан соққыдан, қолда бар заттарды пайдаланып (орамал, жіп, галстук т.б.) қорғануды жетілдіру.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: Топталып ұстауды жетілдіру.

Әдебиет 1.3; 1.6; 1.22; 2.14; 2.16.

N 21 - сабақ

Тақырып 4

Тәжірибелік - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
2. Тыңдаушылардың орындау қабілеттерін жетілдіру:
 - пышақпен соққан соққыдан, қолда бар заттарды пайдаланып (орамал, жіп, галстук т.б.) қорғану.
 - а/ жоғарыдан, в/ қапталдап д/ тіке -"түйрей"
 - б/ төменнен, г/ іштен-сыртқа құлаштап.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: Бақылау сабағында төмен баға алған тыңдаушыларға өткен тақырыптарды қайталау, жетілдіру.

Әдебиет 1.3; 1.6; 1.22; 2.14; 2.16.

N 22 - сабақ

Тақырып 4

Бақылау - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
2. Тыңдаушылардың орындау қабілетін және білім дәрежесін мына тақырып бойынша бағалау:
 - пышақпен соққан соққыдан, қолда бар заттарды пайдаланып (орамал, жіп, галстук т.б.) қорғану.
 - а/ жоғарыдан, в/ қапталдап д/ тіке -"түйрей"
 - б/ төменнен, г/ іштен-сыртқа құлаштап.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: Бақылау сабағында төмен баға алған тыңдаушыларға өткен тақырыптарды қайталау, жетілдіру.

Әдебиет 1.3; 1.6; 1.22; 2.14; 2.16.

ЖЕКЕ-САЙЫС – V**N 23 - сабақ**

Тақырып 1

Тәжірибелік - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы - дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
2. Жұпта қолмен, аяқ соққыларын байланыстыру және қорғану әдісіне үйрету:
 - сол қолмен қапталдап соққанда, жанға бұға қорғана, қарсы қолмен басқа бірнеше соққы жасап, қолмен мойынан ұстап тіземен ішке, борбайға тебу;
 - оң қолмен төте соққанда, жанға қисайа қорғана, қарсы қолмен басқа бірнеше соққы жасап, қолмен мойынан ұстап тіземен ішке, борбайға тебу;
3. ОЖА: қол, аяқ соқыларын және қорғану іс-әрекеттерін жетілдіру - сол және оң қолмен төте, қапталдап басқа соқы жасағында оңға, солға қисайа, бұға жалтырып кетіп, денеге, басқа қарсы соқылар жасау.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: Қол, аяқ соққыларын байланыстыруды және жұпта қорғану іс-әрекеттерін жетілдіру.

Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

N 24 – сабақ

Тақырып 1

Тәжірибелік - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы - дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
2. Қол, аяқ соққыларын байланыстыруды және жұпта қорғану іс-әрекеттерін жетілдіру.
3. Бір уақытта шабуылдаған екі қарсыласқа, жылжый жүріп, қолмен аяқ соққыларын байланыстыра тойтарыс беру әдістерін жетілдіру.
4. ОЖА: жұпта қолмен аяқ соқыларын және қорғану іс-әрекетін сонымен қатар қолмен төте, қапталдап соққан соққылардан қорғанып, басқа, денеге қарсы қолмен, аяқпен соққылар жасау әдістерін жетілдіру.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: бір уақытта шабуылдаған екі қарсыласқа, жылжый жүріп, қолмен аяқ соққыларын байланыстыра тойтарыс беру әдістерін жетілдіру.

Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

N 25 - сабақ

Тақырып 1,4,8

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы - дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Бір уақытта шабуылдаған екі қарсыласқа, жылжый жүріп, қолмен аяқ соққыларын байланыстыра тойтарыс беру әдістерін жетілдіру.
3. Пышақтың сабынан, жүзінен ұстап лақтыру әдістеріне үйрету.
4. Жекпе-жек сайысының тактикасы:
 - бір қызыметкердің екі қарсыласқа қарсы шығуы;
 - бір қызыметкердің үш қарсыласқа қарсы шығуы.
5. О.Ж.А.Қолмен, аяқпен соқыларын тізбектеп байланыстыра және жұпта қорғану әдістерін жетілдіру:
 - артқа шегіне отырып, қарсы соққылар жасау;
 - ішке соққан соққыдан, иықты тосқауылдап қорғана қарсы соққы жасау.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: Пышақтың сабынан, жүзінен ұстап лақтыру әдістерін жетілдіру; заң бұзушыларды ұстау барысындағы тактиканы жетілдіру.

Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16

№ 26 - сабақ

Тақырып 1,3,4,8

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы - дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
 2. Пышақтың сабынан және жүзінен ұстап лақтыру әдістерін жетілдіру; бір немесе онан-да көп қарсыласпен ұрысу тактикасы.
 3. Автоматпен арнайы-дайындық жаттығуларын үйрету:
 - автоматпен тұру, ара қашықтықта жылжып жүру;
 - автоматтың түбімен, үңгісімен, оқ салғышпен - төте, қапталдап, төменнен, солға, оңға, артқа соғу;
 - жоғарыдан, төменнен, қапталдап, "түйрей", іштен-сыртқа соққан соққылардан автоматты қолданып қорғану.
 4. О.Ж.А. Жұпта қол аяқ соққыларын және қорғану іс-әрекеттерін жетілдіру:
 - қарсылас сол қолмен басқа төте соққанда, жанға-оңға бұға қорғанып, қарсы оң қолмен басқа қапталдап, сол аяқтың тізесімен ішке тебу;
 - қарсылас аяқпен ішке тепкенде, қолмен білекпен аяқ соққысын қағып жіберіп, оң қолмен басқа төте соға, сол қолмен басқа қапталдап соғу.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: Автоматпен арнайы - дайындық жаттығуларын жетілдіру.
Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

№ 27 - сабақ

Тақырып 1,2,3

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы - дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
 2. Автоматпен арнайы - дайындық жаттығуларын жетілдіру.
 3. Автоматпен және аяқпен тебу комбинациясына үйрету:
 - жоғарыдан соққан соққыдан қорғану: автоматты тосқаулдап-сол сол аяқтың бақайымен төте соғу, автоматтың түбімен оң жақтан қапталдап соғу;
 - қапталдап соққан соққыдан қорғану: автоматты тосқауылдап-сол аяқтың табанымен төте, автоматтың үңгісімен алдыға соғу.
 4. О.Ж.А: Аяқ, қол, автомат соқыларын байланыстыру және оқу-жаттығу айқастарында қорғану іс-әрекетін жетілдіру.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: Аяқпен, автомат соққыларын байланысты-руды жетілдіру.
Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

№ 28 - сабақ

Тақырып 1,3,4,7.

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы - дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
 2. Тыңдаушылардың орындау іс-әрекетін жетілдіру:
 - пышақ лақтыру;
 - автоматпен қорғану және соғу;
 - жұпта қолмен, аяқпен соғу және қорғану іс-әрекетін байланыстыруды жетілдіру.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: тыңдаушыларға өткен тақырыптарды қайталау, жетілдіру.
Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

№ 29 - сабақ

Тақырып 1,3,4,7.

Бақылау-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы - дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
 2. Тыңдаушылардың орындау іс-әрекетін және білім дәрежесін өткен тақырыптар бойнша бағалау:
 - пышақ лақтыру;
 - автоматпен қорғану және соғу;
 - жұпта қолмен, аяқпен соғу және қорғану іс-әрекетін байланыстыруды жетілдіру.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: Бақылау сабағында төмен баға алған тыңдаушыларға өткен тақырыптарды қайталау, жетілдіру.
- Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

Ж.Д.Д. және СПОРТ ОЙЫНДАР – V**N 30 - сабақ**

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік- 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Арнайы - жүгіру жаттығуларын жетілдіру.
3. Гандбол ойынының ережесі және теориялық негізі.
4. Гандболшының техникалық әдістерін үйрету:
 - тұрыс;
 - қозғалыс;
 - допты бір-біріне беру.
5. Екі жақты гандбол ойыны.
Өзіндік дайындыққа тапсырма: жүгіру тәсілін жетілдіру.
Әдебиет: 1.1; 1.2;1.3.

N 31- сабақ

Тақырып: 1,2.

Тәжірибелік- 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Гандболшының техникалық әдістерін жетілдіру:
 - тұрыс;
 - қозғалыс;
 - допты бір-біріне беру.
3. Допты алып жүру әдісін үйрету:
 - допты ойынға қосу соққысы;
 - допты алып жүру;
 - допты лақтыру.
4. Екі жақты гандбол ойыны.
Өзіндік дайындыққа тапсырма: Допты ойынға қосу тәсілін жетілдіру. Әдебиет: 1.1; 1.2; 1.3

N 32- сабақ

Тақырып: 1,2.

Тәжірибелік- 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Допты игеру әдісін жетілдіру:
 - допты ойынға қосу соққысы;
 - допты алып жүру;
 - допты лақтыру.
3. Екі жақты гандбол ойыны.
Өзіндік дайындыққа тапсырма: Допты ойынға қосу тәсілін жетілдіру. Әдебиет: 1.1; 1.2; 1.3

N 33- сабақ

Тақырып: 1,2.

Тәжірибелік- 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Допты игеру әдісін жетілдіру:
3. Екі жақты гандбол ойыны.
Өзіндік дайындыққа тапсырма: Допты ойынға қосу тәсілін жетілдіру. Әдебиет: 1.1; 1.2; 1.3

VI. СЕМЕСТР

ЖҰЗУ - VI Жүзудің қарапайым жаттығуларын білетін тыңдаушыларға арналған тәжірибелік сабақтар жоспары

N 1 – сабақ

Тақырып 1

Тәжірибелік - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Жүзушіге арналған арнайы-дайындық жаттығулары:
 - құлаштап жүзуде аяқты қимылдата отырып, кеудемен сырғанау.
 - құлаштап жүзуде аяқты қимылдата отырып, шалқалап сырғанау.
 - қозғалыста бір бүйірге, арқаға, бір орында айнала аунау.
 2. Құлаштап жүзудегі, демді шығара отырып қол мен аяқ қимылының үйлестілігі.
 3. 100 метрлік ара-қашықтықты әр-түрлі әдістермен жүзіп өту.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: Құлаштап жүзудегі, демді шығара отырып қол мен аяқ қимылының үйлестілігін жетілдіру.
- Әдебиеттер: 1.3, 1.4, 1.15.

N 2 – сабақ

Тақырып 1

Тәжірибелік - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Жүзушіге арналған арнайы-дайындық жаттығулары:
 - құлаштап жүзуде аяқты қимылдата отырып, кеудемен сырғанау.
 - құлаштап жүзуде аяқты қимылдата отырып, шалқалап сырғанау.
 - қозғалыста бір бүйірге, арқаға, бір орында айнала аунау.
 2. Құлаштап жүзудегі, демді шығара отырып қол мен аяқ қимылының үйлестілігі.
 3. Оңға-солға шұғыл бұрылу «маятник» әдісіне үйрету:
 - бассейн қабырғасына жүзіп барып, оған қолды тигізу;
 - бассейн қабырғасына қос аяқты бүгіле тигізу;
 - бассейн қабырғасына аяқпен итеріліп, денені төске бұру.
 4. 100-200 метрлік ара-қашықтықты әр-түрлі әдістермен жүзіп өту.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: оңға-солға бұрылу «маятник» әдісін жетілдіру.
- Әдебиеттер: 1.3, 1.4, 1.15.

N 3 - сабақ

Тақырып 1

Тәжірибелік - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Жүзушінің арнайы-дайындық жаттығулары.
2. Құлаштап жүзу әдісінде қол мен аяқ қимылын тыныс алумен байланыстыра жетілдіру.
3. Оңға-солға шұғыл бұрылу «маятник» әдісін жетілдіру.
4. Мәреден секіру әдісін үйрету:
 - бастапқы орыннан - қосымша бұйрық /мәрелік секірменің арт жақ шегіне тұру/;
 - "дайындал" -секірменің үстінің алдыңғы жағына, табан тіреп тұру /аяқтың бақайларын секірменің алдыңғы жағына жеткізу/; дененің өзгерісі – тізені бүге, қолды артқа жіберу;
 - "секір" - денені алға жібере, қолды алдыға жоғары сермей, аяқпен бір уақытта итерілу;
 - секіру қалпы, судың үстіңгі қабатынан сырғанап отырып суға ену.

5. 100-200 метрлік ара-қашықтықты уақыт санамай өткен сабақтардағы әдістермен жүзу.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: мәреден секіру әдісін жетілдіру.

Әдебиеттер: 1.3, 1.4, 1.15.

№ 4 - сабақ

Тақырып 1,2

Тәжірибелік - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Жүзушінің арнайы-дайындық жаттығулары.
2. Құлаштап жүзу әдісін жетілдіру.
3. Мәреден секіру әдісін жетілдіру.
4. Судағы батушыға дәрігер келгенге дейінгі алғашқы көмек:
 - батушыға жүзіп келу;
 - ұстаудан босату;
 - көлікпен жеткізу көмегі;
 - судың астынан алып шығу әдістері.

5. 100 м уақыт санамай жүзу.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: батушыға дәрігер келгенге дейінгі алғашқы көмек беру іс-әрекетін жетілдіру.

Әдебиеттер: 1.3, 1.4, 1.15.

Жүзу алмайтындарға тәжірибелік сабақтар жоспары

N 1 – сабақ

Тақырып 1

Тәжірибелік - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Жүзіп үйренудегі арнайы-дайындық жаттығулары:
 - су астындағы жылжыу;
 - су астына түсу;
 - су астында демді шығаруды меңгеретін жаттығулар;
 - судың бетіне қалқып шығу;
 - судың беткі қабатында сырғанау;
 2. Құлаштап жүзудегі аяқтың қимылы.
 3. Қалтағыа қолды тіреп кеудемен сырғанау және құлаштап жүзудегі аяқтың қимылы.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: құлаштап жүзудегі аяқтың қимылын жетілдіру.
Әдебиеттер: 1.3, 1.4, 1.15.

N 2 – сабақ

Тақырып 1

Тәжірибелік - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Жүзіп үйренудегі арнайы-дайындық жаттығулары:
 2. Құлаштап жүзудегі аяқ қимылын жетілдіру.
 3. Құлаштап жүзудегі қол қимылы
 - қолды судан шығармай қолмен малту;
 - қолды қалтқыға тіреп, екінші қолымен құлаштын қолды алма-кезек ауыстырып отыру;
 - аяқты қалтқыға тіреп, қолымен құлаштап жүзу.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: құлаштап жүзу әдісінде қол қимылын жетілдіру.
Әдебиеттер: 1.3, 1.4, 1.15.

N 3 – сабақ

Тақырып 1,2

Тәжірибелік - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Жүзіп үйренудегі арнайы-дайындық жаттығулары:
 2. Қалытқының үстінде құлаштап жүзудегі қолымен аяқ қимылдарын жетілдіру.
 3. Құлаштап жүзудегі, демді сыртқа шығара отырып, қол қимылын үйрету.
 4. Құлаштан жүзуде аяқты қалтқыға тіреп, демді сыртқа шығара отырып жүзу.
 5. Құлаштан жүзудегі, қолмен аяқ үйлестілік қозғалысы.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: құлаштап жүзу әдісіне қол қимылын тыныс алумен байланыстыра жетілдіру
Әдебиеттер: 1.3, 1.4, 1.15.

N 4 – сабақ

Тақырып 1,2

Тәжірибелік - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Жүзіп үйренудегі арнайы-дайындық жаттығулары:
 2. Қалытқының үстінде құлаштап жүзудегі қолымен аяқ қимылдарын жетілдіру.
 3. Құлаштап жүзудегі, демді сыртқа шығара отырып, қол қимылын үйрету.
 4. Құлаштан жүзуде аяқты қалтқыға тіреп, демді сыртқа шығара отырып жүзу.
 5. Жағада көрсетілетін, батушыға бірінші дәрігерге дейінгі көмек.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: жағада көрсетілетін батушыға бірінші дәрігерге дейінгі көмек.
Әдебиеттер: 1.3, 1.4, 1.15.

КҮРЕСТІҢ ҚОЛДАНБАЛЫ ТҮРЛЕРІ – VI**№ 5 - сабақ**

Тақырып 1,2,3,4

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы - дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
 2. Пышақпен ұрғандағы қорғаныстарды жетілдіру:
 - 2.1. жоғарыдан ұрғанда - жамбас арқылы және қолды иықтан ұстап арқасы арқылы лақтыру.
 - 2.2. қапталдап ұрғанда - жамбас арқылы, қолды иықтан ұстап арқасы арқылы және аяқты ішке тіреп бастан асыра лақтыру.
 - 2.3. төменнен ұрғанда - қолды сыртқа айналдыра қайыру, екі аяқтан қырқа қағу және қолды иықтан ұстап арқасы арқылы лақтыру.
 - 2.4. іштен-сыртқа ұрғанда - аяқтан қырқа қағу, қағу, қолды ішке қайыра бұрау, қолды сыртқа қайыра бұрау арқылы лақтыру.
 - 2.5. тіке кеудеге "түйрей" ұрғанда - қолды сыртқа айналдыра қайыру, қолды ішке қайыра бұрау, аяқтан қырқа қағу, қолды иықтан ұстап арқасы арқылы лақтыру арқылы қорғану.
 3. Жатқанда балтыр етін қысып ауырту әдісінен, қолды арқасына қайыру әдісіне көшу тәсілдерін үйрету.
 4. О.Ж.А.: пышақпен іштен-сыртқа ұрғанда - қырқа қағып, қағу және қолды сыртқа бұрап айналдыра қайырып қорғану әдістерін орындау.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: Жатқанда балтыр етін қысып ауырту әдісінен, қолды арқасына қайыру әдісіне көшу тәсілдерін жетілдіру.
- Әдебиет: 1.3; 1.18; 1.19; 1.22; 2.14; 2.16.

№ 6 - сабақ

Тақырып 1,2,3,4

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы - дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
 2. Жатқанда балтыр етін езіп ауырту әдісінен, қолды арқасына қайыру әдісіне көшу тәсілдерін жетілдіру.
 3. Жатқанда ауырту әдісінен, қиқындыру әрістеріне көшуді үйрету:
 - тірсек сіңірін қысып ауыртқанда, қолды айқастырып тамақтан қиқындыру әдісіне көшу;
 - балтыр етін қысып ауыртқанда, сол қолды желкеден тіреп оң қолмен мойыннан құшақтап қиқындыру немесе қосалқы қиқындыру әдісіне көшу.
 4. О.Ж.А. Пышақпен тіке - "түйрей" кеудеден ұрғанда қорғанып, қолды сыртқа бұрап қайыру, қолды ішіне қарай тіректеп қайыру, аяқтан қағып лақтыру, иықтан ұстап арқадан асыра лақтыру әдістерін жетілдіру.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: Жатқанда ауырту әдісінен қиқындыру әдістеріне көшу тәсілдерін жетілдіру.
- Әдебиет: 1.1; 1.3; 1.18; 1.19; 1.22; 2.14.

№ 7 - сабақ

Тақырып 1,2,3,4

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы - дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Жатқанда ауырту әдісінен, қиқындыру әрістеріне көшу тәсілдерін жетілдіру:
 - тірсек сіңірін қысып ауыртқанда, қолды айқастырып, тамақтан қиқындыру әдісіне көшу;

- балтыр етін қысып ауыртқанда сол қолды желкеден тіреп, оң қолмен мойынан құшақтап қиқындыру немесе қосалқы қиқындыру әдісіне көшу.
 - 3. Үстінен көлденеңен басып, ұстап жатқанда босап шығып, қолды жамбас арқылы тіреп, басып ауырту әдісіне көшу тәсілін үйрету.
 - 4. О.Ж.А. Лақтыру және ауырту әдістерін байланыстара тізбектеп орындау.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: үстінен көлденеңен басып, ұстап жатқанда босап шығып, қолды жамбас арқылы тіреп, басып ауырту әдісіне көшу тәсілін жетілдіру.
- Әдебиет: 1.1; 1.3; 1.18; 1.19; 1.22; 2.3; 2.4; 2.6.

N 8 - сабақ

Тақырып 1,2,3,4

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы - дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
 2. Үстінен көлденеңен басып, ұстап жатқанда босап шығып, қолды жамбас арқылы тіреп, басып ауырту әдісіне көшу тәсілін жетілдіру.
 3. Аяқ жақтан, үстінен басып ұстап жатқанда босап, қолды екі аяқтың орта-сына салып тіреп, басып ауырту әдісіне көшу тәсілін үйрету.
 4. О.Ж.А. Лақтыру, ауырту және қиқындыру әдістерін байланыстара тізбектеп орындау.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: Аяқ жақтан, үстінен басып ұстап жатқанда, қолды екі аяқтың ортасына салып тіреп басып ауырту әдісіне көшу тәсілдерін жетілдіру.
- Әдебиет: 1.1; 1.3; 1.18; 1.19; 1.22; 2.3; 2.4; 2.6.

N 9 - сабақ

Тақырып 1,2,3,4

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы - дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
 2. Аяқ жақтан, үстінен басып ұстап жатқанда босап, қолды екі аяқтың ортасына салып тіреп, басып ауырту әдісіне көшу тәсілін жетілдіру.
 3. Көлденең ұстап, басып жатқанда босап шығып, айқастыра қиқындыру әдісіне көшу тәсілін үйрету.
 4. О.Ж.А. Лақтыру, ауырту және қиқындыру әдістерін байланыстара тізбектеп орындау.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: Көлденең ұстап, басып жатқанда босап шығып, айқастыра қиқындыру әдісіне көшу тәсілдерін жетілдіру
- Әдебиет: 1.1; 1.3; 1.18; 1.19; 1.22; 2.3; 2.4; 2.6.

N 10- сабақ

Тақырып 1,2,3,4

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы - дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
 2. Тыңдаушыларды өткен тақырыптар бойынша орындау қабілетерін жетілдіру:
 - жатқанда балтыр етін қысып ауырту әдісінен, қолды арқасына қайыру әдісіне көшу тәсілдері;
 - жатқанда ауырту әдісінен, қиқындыру әрістеріне көшу;
 - үстінен көлденеңен басып, ұстап жатқанда босап шығып, қолды жамбас арқылы тіреп, басып ауырту әдісіне көшу
 - аяқ жақтан, үстінен басып ұстап жатқанда босап, қолды екі аяқтың орта-сына салып тіреп, басып ауырту әдісіне көшу
 - көлденең ұстап, басып жатқанда босап шығып, айқастыра қиқындыру әдісіне көшу.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: тыңдаушыларға өткен тақырыптарды қайталап, жетілдіру.
- Әдебиет: 1.3; 1.18; 1.19; 1.22; 2.3; 2.4; 2.6.

№ 11 - сабақ

Тақырып 1,2,3,4

Бақылау-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы - дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.

2. Тыңдаушыларды өткен тақырыптар бойынша орындау қабілетерін бағалау:

- жатқанда балтыр етін қысып ауырту әдісінен, қолды арқасына қайыру әдісіне көшу тәсілдері;
- жатқанда ауырту әдісінен, қиқындыру әрістеріне көшу;
- үстінен көлденеңен басып, ұстап жатқанда босап шығып, қолды жамбас арқылы тіреп, басып ауырту әдісіне көшу
- аяқ жақтан, үстінен басып ұстап жатқанда босап, қолды екі аяқтың орта-сына салып тіреп, басып ауырту әдісіне көшу
- көлденең ұстап, басып жатқанда босап шығып, айқастыра қиқындыру әдісіне көшу.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: Төмен баға алған тыңдаушыларға өткен тақырыптарды қайталау, жетілдіру.

Әдебиет: 1.3; 1.18; 1.19; 1.22; 2.3; 2.4; 2.6.

ҚАРУСЫЗ ӨЗІН-ӨЗІ ҚОРҒАУ – VI**N 12 – сабақ**

Тақырып 4,11

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы - дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Пышақпен ұрғанда, қолда бар заттармен қорғануды жетілдіру.
3. Құжаттарды тексеру әдіс-тәсілдері.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: Құжаттарды тексеру әрекетін және пышақпен ұрған жағыдайда, қолда бар заттармен қорғануды жетілдіру.

Әдебиет: 1.3; 1.6; 1.22; 2.14; 2.16

N 13 – сабақ

Тақырып 4,8,11

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы - дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Құжаттарды тексеру тактикасын жетілдіру.
3. Оқ ататын қарумен қорқыту арқылы жатқан құқық бұзушыны тінтіп тексеру әдісін үйрету.

4. О.Ж.А. Пышақпен жоғарыдан, төменнен ұрғанда тартып алу әдістерін жетілдіру.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: Оқ ататын қарумен қорқыту арқылы жатқан құқық бұзушыны тінтіп тексеру әдісін жетілдіру.

Әдебиет: 1.3; 1.6; 1.22; 2.14; 2.16

N 14 – сабақ

Тақырып 4,8

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы - дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Оқ ататын қарумен қорқыту арқылы жатқан құқық бұзушыны тінтіп тексеру әдісін жетілдіру.
3. Оқ ататын қарумен қорқыту арқылы тұрған құқық бұзушыны тінтіп тексеру әдісін үйрету.

4. О.Ж.А. Пышақпен жанынан, төте ұрғанда тартып алу әдістерін жетілдіру.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: Сырттан тінтіп тексеру әдістерін жетілдіру

Әдебиет: 1.3; 1.6; 1.22; 2.14; 2.16

N 15 - сабақ

Тақырып 2,4,8

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы - дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Оқ ататын қарумен қорқыту арқылы тұрған құқық бұзушыны тінтіп тексеру әдісін жетілдіру.

3. Ауырту әрекетімен жатқан құқық бұзушыны байлау әдістері :

- белбеумен;
- жіппен;
- баумен.

4. О.Ж.А. Пышақпен іштен сыртқа ұрғанда тартып алу әдістерін жетілдіру.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: Ауырту әрекетімен байлау әдістерін жетілдіру.

Әдебиет: 1.3; 1.6; 1.22; 2.14; 2.16

N 16 - сабақ

Тақырып 2,4

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы - дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
 2. Ауырту әрекетімен жатқан құқық бұзушыны байлау әдістері жетілдіру :
 3. Ауырту әрекетімен тұрған құқық бұзушыны байлау әдістері :
 - белбеумен;
 - жіппен;
 - баумен.
 4. О.Ж.А.Пышақпен жоғарыдан, капталдап, төменнен, төте, іштен-сыртқа ұрғанда, тартып алу әдістерін жетілдіру.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: Ауырту әрекетімен байлау әдістерін жетілдіру.
Әдебиет: 1.3; 1.6; 1.22; 2.14; 2.16

N 17 - сабақ

Тақырып 1,2,3,4

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы - дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
 2. Тыңдаушыларды өткен тақырыптар бойынша орындау қабілетерін жетілдіру:
 - құжаттарды тексеру әдіс-тәсілдері
 - оқ ататын қарумен қорқыту арқылы жатқан және тұрған құқық бұзушыны тінтіп тексеру әдістері;
 - ауырту әрекетімен жатқан және тұрған құқық бұзушыны байлау әдістері.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: тыңдаушыларға өткен тақырыптарды қайталап, жетілдіру.
Әдебиет: 1.3; 1.6; 1.22; 2.14; 2.16

N 18 - сабақ

Тақырып 1,2,3,4

Бақылау-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы - дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
 2. Тыңдаушыларды өткен тақырыптар бойынша орындау қабілетерін бағалау:
 - құжаттарды тексеру әдіс-тәсілдері
 - оқ ататын қарумен қорқыту арқылы жатқан және тұрған құқық бұзушыны тінтіп тексеру әдістері;
 - ауырту әрекетімен жатқан және тұрған құқық бұзушыны байлау әдістері
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: Төмен баға алған тыңдаушыларға өткен тақырыптарды қайталау, жетілдіру.
Әдебиет: 1.3; 1.6; 1.22; 2.14; 2.16

ЖЕКЕ-САЙЫС – VI**N 19 - сабақ**

Тақырып 1,4

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы - дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Қол, аяқ соққыларының комбинациясын жетілдіру.
3. Ұшып келе жатқан заттардан қорғануды үйрету (тас, таяқ т.с.з.)
4. О.Ж.А.Қол, аяқ соққыларынан қорғануды жетілдіру.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: Ұшып келе жатқан заттардан қорғануды жетілдіру; бірнеше қызметкерлердің, топталған құқық бұзушыларға қарсы күрес әдістерін қолдану тактикасын жетілдіру.

Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

N 20 - сабақ

Тақырып 1,4,5

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы - дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Ұшып келе жатқан заттардан қорғануды жетілдіру.
3. Таяқпен, пышақпен қаруланған екі қарсыластың бір уақытта жасалған шабуылынан, таяқты пайдаланып қорғану әдісіне үйрету.
4. О.Ж.А.Қол, аяқ соққыларынан қорғануды жетілдіру.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: Таяқпен, пышақпен қаруланған екі қарсыластың бір уақытта жасалған шабуылынан, таяқты пайдаланып қорғану әдістерін жетілдіру.

Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

N 21 - сабақ

Тақырып 1,5

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы - дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Таяқпен, пышақпен қаруланған екі қарсыластың бір уақытта жасалған шабуылынан, таяқты пайдаланып қорғануын жетілдіру.
3. Бірнеше қызметкерлердің топталған құқық бұзушыларға қарсы айқасу тактикасын үйрету.
4. О.Ж.А. Қолмен, аяқпен соғуды және қорғану әдіс-тәсілдерін жетілдіру.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: Таяқты пайдаланып, қорғану әдіс-тәсілін жетілдіру; жекпе-жек айқасын көмек келетін ыңғайлы жерге ауысып орындау тактикасы.

Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16

N 22 - сабақ

Тақырып 1,6

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы - дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Бірнеше қызметкерлердің топталған құқық бұзушыларға қарсы айқасу тактикасын жетілдіру.
3. Жекпе-жек айқасын көмек келетін ыңғайлы жерге ауысып орындау тактикасын үйрету.
4. О.Ж.А. Қолмен, аяқ соқыларын жетілдіру. 3х2мин.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: қол, аяқ соқыларын жетілдіру;

Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

№ 23- сабақ

Тақырып 1,6

Тәжірибелік-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы - дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
 2. Жекпе-жек айқасын көмек келетін ыңғайлы жерге ауысып орындау тактикасын жетілдіру.
 3. Қаруды алуға ұмтылғанда қорғануды үйрету.
 4. О.Ж.А. Қолмен, аяқ соқыларын жетілдіру. 3x2мин.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: Қаруды алуға ұмтылғанда қорғануды жетілдіру;
Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

№ 24 - сабақ

Тақырып 4,5,6

Бақылау-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы - дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
 2. Тыңдаушыларды жеке-сайыс сабағында өткен тақырыптар бойынша орындау қабілетерін жетілдіру:
 - ұшып келе жатқан заттардан қорғану;
 - таяқпен, пышақпен қаруланған қарсыластың бір уақытта жасаған шабулынан таяқпен қорғану;
 - таяқпен, пышақпен, шынжырмен қаруланған қарсыластырдың кезек- кезек жасаған шабулына тоитарыс бере, қарсы соқы беру;
 - қол мен аяқ соққыларын біріктіру;
 - қаруды алуға ұмтылғанда қорғануды
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: тыңдаушыларға өткен тақырыптарды қайталап, жетілдіру.
Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

№ 25 - сабақ

Тақырып 4,5,6

Бақылау-2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы - дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
 2. Тыңдаушыларды жеке-сайыс сабағында өткен тақырыптар бойынша орындау қабілетерін бағалау:
 - ұшып келе жатқан заттардан қорғану;
 - таяқпен, пышақпен қаруланған қарсыластың бір уақытта жасаған шабулынан таяқпен қорғану;
 - таяқпен, пышақпен, шынжырмен қаруланған қарсыластырдың кезек- кезек жасаған шабулына тоитарыс бере, қарсы соқы беру;
 - қол мен аяқ соққыларын біріктіру;
 - қаруды алуға ұмтылғанда қорғануды
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: Төмен баға алған тыңдаушыларға өткен тақырыптарды қайталау, жетілдіру.
Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА және Ж.Д.Д. – VI**N 26 – сабақ**

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік-бақылау 2 сағат.

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Арнайы жүгіру жаттығулары.
 - аралас жүгіріс;
 - тізені жоғары көтеріп жүгіру ;
 - өкшені қылтаға тигізіп жүгіру;
 - жеңіл атлетикалық секіру жаттығулары;
 - шапшаң жүгіріс.
3. Демді қалпына келтіру жаттығулары.
4. Күшті дамыту жаттығулары.
5. 2000 метрге бір қалыпты жүгіру .

N 27 – сабақ

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік-бақылау 2 сағат.

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
 2. Арнайы жүгіру жаттығулары.
 3. 10x10 м аралықта алма-кезек жүгіруден бақылау нормативін тапсыру барысында жылдамдық қасиетін және 180 градусқа бұрылу тәсілін және темір аспаға тартылу немесе жинақталған күш жаттығуынан бақылау нормативін тапсыру барысында күш қасиеттерін жетілдіру.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: 10x10 м аралықта алма-кезек жүгіруден жылдамдық қасиетін және 180 градусқа бұрылу тәсілін жетілдіру.
- Әдебиеттер: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

N 28 – сабақ

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік-бақылау 2 сағат.

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
 2. Арнайы - жүгіру жаттығуларын жетілдіру.
 3. 100 м жүгіруден бақылау нормативін тапсыру барысында жылдамдық қасиетін жетілдіру.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: бақылау нормативін тапсыру барысында төмен баға алғандарға жылдамдық қасиеттерін жетілдіру.
- Әдебиеттер: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

N 29 - сабақ

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік-бақылау 2 сағат.

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Арнайы - жүгіру жаттығуларын жетілдіру.
3. 1000 м жүгіруден бақылау нормативін тапсыру барысында төзімділік қасиетін жетілдіру.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: бақылау нормативін тапсыру барысында төмен баға алғандарға күш қасиеттерін жетілдіру.

Әдебиеттер: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

N 30 – сабақ

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік-бақылау 2 сағат.

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Арнайы - жүгіру жаттығуларын жетілдіру.
3. 3000 м жүгіруден бақылау нормативін тапсыру барысында төзімділік қасиетін жетілдіру.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: бақылау нормативін тапсыру барысында төмен баға алғандарға күш қасиеттерін жетілдіру.

Әдебиеттер: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

СПОРТ ОЙЫНДАР - VI**N 31 - сабақ**

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік- 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Гандболшының техникалық әдістерін үйрету:
 - тұрыс;
 - қозғалыс;
 - допты бір-біріне беру.
3. Гандбол ойыныны тактикасын үйрету:
 - жекелей іс-әрекет;
 - топпен бірігу ;
4. Екі жақты гандбол ойыны.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: Допты игеру әдісін жетілдіру.

Әдебиет: 1.1; 1.2;1.3.

N 32 - сабақ

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік- 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Допты игеру әдісін үйрету:
 - допты ойынға қосу соққысы;
 - допты алып жүру;
 - допты лақтыру.
3. Гандболойыныны тактикасын жетілдіру:
 - жекелей іс-әрекет;
 - топпен бірігу ;
4. Екі жақты гандбол ойыны.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: Допты игеру әдісін жетілдіру.

Әдебиет: 1.1; 1.2;1.3.

N 33 - сабақ

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік- 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Допты игеру әдісін жетілдіру:
 - допты ойынға қосу соққысы;
 - допты алып жүру;
 - допты лақтыру.
3. Гандболойыныны тактикасын жетілдіру:
 - жекелей іс-әрекет;
 - топпен бірігу ;
4. Екі жақты гандбол ойыны.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: Допты игеру әдісін жетілдіру.

Әдебиет: 1.1; 1.2;1.3.

IV Б А Ғ А М
VII. СЕМЕСТР
ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА ЖӘНЕ Ж.Д.Д.

№ 1 – сабақ

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік-бақылау 2 сағат.

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. 100 м жүгіруден бақылау нормативін тапсыру барысында жылдамдық қасиетін жетілдіру.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: қысқа қашықтыққа жүгіру қасиетін жетілдіру.

Әдебиет: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13; 1.16.

№ 2 – сабақ

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік-бақылау 2 сағат.

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. 10x10 м аралықта алма-кезек жүгіруден бақылау нормативін тапсыру барысында жылдамдық қасиетін және 180 градусқа бұрылу тәсілін жетілдіру.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: 10x10 м аралықта 180 градусқа бұрылу тәсілін жетілдіру.

Әдебиет: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13; 1.16.

№ 3 - сабақ

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік-бақылау 2 сағат.

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. 1000 м жүгіруден бақылау нормативін тапсыру барысында төзімділік қасиетін жетілдіру.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: Жүгіру кезіндегі төзімділік қасиетін жетілдіру.

Әдебиет: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13; 1.16.

№ 4– сабақ

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік-бақылау 2 сағат.

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. 3000 м жүгіруден бақылау нормативін тапсыру барысында төзімділік қасиетін жетілдіру.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: бақылау нормативін тапсыру барысында төмен баға алғандарға төзімділік қасиетін жетілдіру.

Әдебиеттер: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

№ 5- сабақ

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік-бақылау 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Темір аспаға тартылу немесе жинақталған күш жаттығуынан бақылау нормативін тапсыру барысында күш қасиеттерін жетілдіру.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: бақылау нормативін тапсыру барысында төмен баға алғандарға күш қасиеттерін жетілдіру.

Әдебиеттер: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

СПОРТ ОЙЫНДАР - VII**N 6 - сабақ**

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік- 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. футболшының техникалық әдістерін үйрету:
 - қозғалыс;
 - допты бір-біріне беру.
3. Футбол ойыныны тактикасын үйрету:
 - жекелей іс-әрекет;
 - топпен бірігу ;
5. Екі жақты футбол ойыны.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: Допты игеру әдісін жетілдіру.

Әдебиет: 1.1; 1.2;1.3.

N 7 - сабақ

Тақырып: 1,2,3

Тәжірибелік- 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Допты игеру әдісін жетілдіру:
 - допты ойынға қосу соққысы;
 - допты алып жүру;
 - допты лақтыру.
3. Футбол ойыныны тактикасын жетілдіру:
 - жекелей іс-әрекет;
 - топпен бірігу ;
5. Екі жақты футбол ойыны.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: Допты игеру әдісін жетілдіру.

Әдебиет: 1.1; 1.2;1.3.

N 8- сабақ

Тақырып: 1,2.

Тәжірибелік- 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Допты игеру әдісін жетілдіру:
 - допты ойынға қосу соққысы;
 - допты алып жүру;
 - допты лақтыру.
3. Екі жақты футбол ойыны.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: Допты ойынға қосу тәсілін жетілдіру. Әдебиет: 1.1; 1.2; 1.3

N 9- сабақ

Тақырып: 1,2.

Тәжірибелік- 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Допты игеру әдісін жетілдіру:
3. Екі жақты футбол ойыны.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: Допты ойынға қосу тәсілін жетілдіру. Әдебиет: 1.1; 1.2; 1.3

№ 10- сабақ

Тақырып: 1,2.

Тәжірибелік- 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Допты игеру әдісін жетілдіру:
3. Екі жақты футбол ойыны.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: Допты ойынға қосу тәсілін жетілдіру. Әдебиет:
1.1; 1.2; 1.3

ҚОЯН-ҚОЛТЫҚ ҰРЫСЫ - VII**N 11- сабақ**

Тақырып: Күрес - т.2,3

Тәжірибелік - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
2. Лақтыруларды жетілдіру: жанбас арқылы лақтырып жатқанда қолын екі аяқтың арасынан тарта шынтақ арқылы ауырту әдісіне және алдынан және артынан келіп, екі аяқты жұлқый тарта құлатып, жатқанда аяқтың тірсегімен, балтыр етін ауырту әдісіне көшу.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: жанбас арқылы лақтырып жатқанда қолын екі аяқтың арасынан тарта шынтақ арқылы ауырту әдісіне және алдынан және артынан келіп, екі аяқты жұлқый тарта құлатып, жатқанда аяқтың тірсегімен, балтыр етін ауырту әдісінеи көшуді жетілдіру.

Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.18; 1.19; 1.22; 2.8.

N 12 - сабақ

Тақырып: Күрес - т.2

Тәжірибелік - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары ЖДД.
2. Лақтыруды жетілдіру:
 - табанды ішке тіреп және аяқты санға тіреп аунап барып бастан асыра лақтыру;
 - иықтан асыра "дирменше" лақтыру;
 - қолмен иықтан ұстау арқылы арқадан асыра лақтыру;
 - алдынан қаға, артынан қаға, екі аяқтың арасынан өзіне тарта қаға лақтыру;
 - бір аяқты өзіне тарта құшақтап, екінші аяқты қағып құлату.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: жоғарыда көрсетілген лақтыру әдістерін жетілдіру.

Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.19; 1.22; 2.8.

N 13 - сабақ

Тақырып: Қарусыз өзін-өзі қорғау - т.1

Тәжірибелік - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Ұстап алу және алып жүру тәсілін жетілдіру /қарсыластың оң және сол қолына жасау/.
 - 2.1. Жұлқу, құлыптау, сүңгу, итеру арқылы қолды артқа қайыру.
 - 2.2. Мойын арқылы, білек арқылы шынтақты сыртқа ауырта қайыру.
 - 2.3. Білезік буынын бүгу.
 - 2.4. Біріктірілген әдіс: қолды сыртқа бұрап, ауыртып артқа қайыру әдісіне көшу, қолды ішке бұрап ауыртып, артқа қайыру әдісіне көшу.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: ұстап алу және алып жүру әдістерін жетілдіру.

Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

N 14 - сабақ

Тақырып: Қарусыз өзін-өзі қорғау - т.1

Тәжірибелік - 2 сағат

жеке сайыс - т.1

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Ұстап алу және алып жүру тәсілін жетілдіру.
3. Жұдырықпен, шынтақпен қолдың қырымен біріктірілген тізбектелген/ соққылар - төте, қапталдап, төменнен, жоғарыдан, іштен-сыртқа.
4. Аяқпен тебу - төменнен, төте, артқа, жанға.

Өзіндік дайындыққа тапсырма: аяқпен және қолымен ұру әдістерін жетілдіру.

Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

N 15 - сабақ

Тақырып: күрес - т.4
жеке сайыс - т.1

Тәжірибелік - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
 2. Қылқындыру әдістері: иық және білек арқылы, күршешенің жағасымен - "тұзақтап", "айқастыра", білек арқылы, "қос қабаттап", галстукпен.
 3. Қолмен және аяқпен біріктірілген /тізбектелген/ соққыларды жетілдіру.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: қылқындыру әдістерін жетілдіру.
Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.22; 2.14.

N 16 - сабақ

Тақырып: Қарусыз өзін-өзі қорғау - т.8
күрес - т.4

Тәжірибелік - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
 2. Ұстаудан және құшақтаудан босанып шығу әдістері:
 - алдынан және артынан келгенде;
 - бір және екі қолдан;
 - киімнен;
 - денені қолымен қоса ұстаудан;
 - денені қолсыз ұстаудан.
 3. Қылқындыру әдістерін жетілдіру.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: ұстаудан және құшақтаудан босанып шығу әдістерін жетілдіру.
Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.22; 2.14.

N 17 - сабақ

Тақырып: Қарусыз өзін-өзі қорғау - т.2

Тәжірибелік - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Ұстаудан және құшақтаудан босанып шығу әдістерін жетілдіру.
3. Пышақпен соққы жасағанда пышақты алып қою:
 - а/ жоғарыдан; г/ тіке-"түйрей",
 - б/ қапталдап; д/ іштен сыртқа.
 - в/ төменнен;

Өзіндік дайындыққа тапсырма:пышақпен соққы жасағанда, пышақты алып қою тәсілін жетілдіру.
Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.22; 2.16.

N 18 – сабақ

Тақырып: Жеке-сайыс - т.7
Қарусыз өзін-өзі қорғау - т.2

Тәжірибелік - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Пышақпен соққы жасағанда қаруды алып қою тәсілін жетілдіру.
3. Суық қарумен соққан соққыны, қағып түсіру /пышақ, таяқ/:
 - а/ жоғарыдан; г/ тіке-"түйрей",
 - б/ қапталдап; д/ іштен сыртқа.
 - в/ төменнен;

Өзіндік дайындыққа тапсырма: қаруды қағып түсіру тәсілін жетілдіру.
Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.22; 2.16.

N 19 – сабақ

Тақырып: Қарусыз өзін-өзі қорғау - т.3
Жеке-сайыс - т.7

Тәжірибелік - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Қаруды қағып түсіру тәсілін жетілдіру.
3. Алдынан және артынан келіп, оқ ататын қарумен /тапанша, мылтық/ қауіп төндіргенде қолданатын іс-әрекеттер.
Өзіндік дайындыққа тапсырма: алдынан және артынан келіп, оқ ататын қарумен /тапанша, мылтық/ қауіп төндіргенде қолданатын іс-әрекеттерді жетілдіру.
Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.22; 2.16.

N 20 – сабақ

Тақырып: Қарусыз өзін-өзі қорғау - т.7
Жеке сайыс - т.5

Тәжірибелік - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Сырттан тінту түрлері:
 - ауырту тәсілін қолдану арқылы;
 - қарумен қорқыту арқылы /тапанша/.
3. Таяқпен ұру және қорғану. Таяқтың көмегімен қылқындару тәсілі.
Өзіндік дайындыққа тапсырма: сырттан тінту іс-әрекеттерін, таяқпен ұру және қорғану, таяқтың көмегімен қылқындыру тәсілдерін жетілдіру.
Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

N 21 – сабақ

Тақырып: Жеке-сайысы - 5
Қарусыз өзін-өзі қорғау - т.7

Тәжірибелік -2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Таяқтың көмегімен қылқындыру, ұру және қорғану әдістерін жетілдіру.
3. Қылмыскерді тұрғанда және жатқанда галстукпен, жіппен және белбеумен байлау әдістерін жетілдіру.
Өзіндік дайындыққа тапсырма: байлау әдістерінің түрлерін жетілдіру.
Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

N 22 – сабақ

Тақырып: Қарусыз өзін-өзі қорғау - т.2

Тәжірибелік - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Жіп, орамал, мойын жібі арқылы, пышақпен жоғарыдан, қапталдап, төменнен, төте, іштен-сыртқа, тіке-"түйрей" ұрғанда қорғану әдістері.
Өзіндік дайындыққа тапсырма: қолға түскен заттармен /жіп,орамал, мойын жіп/ қорғану іс-әрекеттерін жетілдіру.
Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.22; 2.16.

N 23 – сабақ

Тақырып: күрес - т.4.
жеке сайыс - т.1

Бақылау - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Өткен тақырыптар бойынша тыңдаушылардың білім дәрежесімен орындау қабілетін бағалау:
 - ұстап алу және алып жүру әдістері;
 - жанбас арқылы лақтырып, қолын екі аяқтың арасынан тарта шынтақ буынын ауырту;
 - иықтан асыра "дирменше" лақтыру;
 - қолмен иықтан ұстау арқылы арқадан асыра лақтыру;
 - алдыға, артқа сүріндіру.
3. Қолмен және аяқпен біріктірілген /тізбектелген/ соққыларды жетілдіру.
Өзіндік дайындыққа тапсырма: қылқындыру әдістерін жетілдіру.
Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.22; 2.14.

N 24 – сабақ

Тақырып: Қарусыз өзін-өзі қорғау - т.2.

Бақылау - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Тыңдаушылардың орындау қабілетін және білім дәрежесін мына тақырып бойынша бағалау:
 - қаруды қағып түсіру;
 - оқ ататын қарумен қауіп төндіргенде қолданатын іс-әрекеттер;
 - сырттан тінту;
 - байлаудың түрлері;
 - таяқтың көмегімен қылқындыру, ұру және қорғану.
 Өзіндік дайындыққа тапсырма: бақылау сабағында қанағаттанарлықсыз баға алған тыңдаушыларға, өткен тақырыптарды қайталап жетілдіру.
Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.22; 2.14.

N 25 - сабақ

Тақырып: Күрес - т.2

Бақылау - 2 сағат

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
2. Тыңдаушылардың орындау қабілетін және білім дәрежесін мына тақырып бойынша бағалау:
 - табанды ішке тіреп және аяқты санға тіреп аунап барып бастан асыра лақтыру;
 - иықтан асыра "дирменше" лақтыру;
 - қолмен иықтан ұстау арқылы арқадан асыра лақтыру;
 - алдынан қаға, артынан қаға, екі аяқтың арасынан өзіне тарта қаға лақтыру;
 - бір аяқты өзіне тарта құшақтап, екінші аяқты қағып құлату.
 Өзіндік дайындыққа тапсырма: жоғарыда көрсетілген лақтыру әдістерін жетілдіру.
Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.19; 1.22; 2.8.

№ 26 - сабақ

Тақырып: Қарусыз өзін-өзі қорғау - т.1 Бақылау - 2 сағат
жеке сайыс - т.1

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
 2. Ұстап алу және алып жүру тәсілін жетілдіру.
 3. Жұдырықпен, шынтақпен қолдың қырымен біріктірілген тізбектелген/ соққылар - төте, қапталдап, төменнен, жоғарыдан, іштен-сыртқа.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: аяқпен және қолымен ұру әдістерін жетілдіру.
Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

№ 27 - сабақ

Тақырып: Қарусыз өзін-өзі қорғау - т.1 Бақылау - 2 сағат
жеке сайыс - т.1

Оқу сұрақтары:

1. Арнайы-дайындық және жалпы дамыту жаттығулары Ж.Д.Д.
 2. Ұстап алу және алып жүру тәсілін жетілдіру.
 3. Жұдырықпен, шынтақпен қолдың қырымен біріктірілген тізбектелген/ соққылар - төте, қапталдап, төменнен, жоғарыдан, іштен-сыртқа.
 4. Аяқпен тебу - төменнен, төте, артқа, жанға.
- Өзіндік дайындыққа тапсырма: аяқпен және қолымен ұру әдістерін жетілдіру.
Әдебиет: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
ІШКІ ІСТЕР МИНИСТРЛІГІ
ҚАРАҒАНДЫ АКАДЕМИЯСЫ
ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ КАФЕДРАСЫ**

**«БЕКІТЕМІН»
Денешынықтыру
даярлығы
кафедрасының бастығы
полиция полковнигі
С.О. Асайынов
2012 жылғы «___» _____**

**Дене дайындығы кафедрасының
оқу-әдістемелік кабинеті туралы
Е Р Е Ж Е С І**

Қарағанды 2012 ж.

I. Жалпы ережелер

1.1. Кафедраның оқу-әдістемелік кабинеті оқытушылық құрамға оқу-әдістемелік, ғылыми-зерттеу және тәрбиелеу қызметінде, сонымен қатар тыңдаушылардың өзіндік жұмысына әдістемелік көмек көрсету үшін жұмыс істейді.

1.2. Оқу-әдістемелік кабинетінің жұмысы тікелей кафедра бастығымен ұйымдастырылады және кафедра бастығының басшылығымен жүзеге асырылады.

1.3. Кабинет бастығының жұмысының шамадан көп болуына байланысты кафедра бастығы басқа оқытушыны әдістемелік жұмыстан босатып, жұмыстың бір бөлігін сол оқытушыға жүктей алады.

1.4. Кабинет бастығының қызметтік міндеттері осы ереженің негізінде кафедра бастығымен дайындалады және оқу орнының басшылығымен бекітіледі.

1.5. Кафедраның оқытушылық құрамы кабинет жұмысының құрылуы мен дамуына белсенді қатысады.

II. Оқу-әдістемелік кабинетінің міндеттері

Оқу-әдістемелік кабинетінің негізгі міндеттері:

2.1. Барлық оқу сабақтардың жоғары ғылыми-әдістемелік дәрежеде дайындалуы мен өткізілуіне кафедраның оқытушылық құрамына көмектесу.

2.2. Тыңдаушыларға бағдарламалық материалдарды өз бетінше меңгеруге ұйымдық-әдістемелік көмек көрсету.

2.3. Оқу-әдістемелік және нормативтік материалдарды, көрнекі құралдарды, басқа да дидактикалық материалдарды іріктеу, ресімдеу, тіркеу және жүйелеу және олармен тыңдаушылардың өзіндік дайындығы мен барлық оқу сабақтарын қамтамасыз ету.

2.4. Кафедраның оқытушылық құрамына жәрдемдесу және тыңдаушыларға кафедраның бағыты бойынша ғылыми-әдістемелік жұмыстың өткізілуіне көмек көрсету.

2.5. Оқытушылық құрамға ішкі істер органдарының дене дайындығы және қоян-қолтық ұрысы бойынша жұмыстың озық тәжірибесі мен оқыту тәжірибесін оқу-тәрбиелік процесіне енгізуге, зерделеуге және қорытындылауға көмек көрсету.

2.6. Кафедраның оқытушылық құрамымен бірге тыңдаушылармен тәрбие жұмысын жүзеге асыру.

2.7. Кафедраның оқу-әдістемелік кабинетінде тыңдаушылармен оқытудың техникалық құралдарын пайдалану арқылы кеңес беру жұмысы жүргізіледі.

III. Оқу-әдістемелік кабинеті бастығының жұмысының (функцияларының) мазмұны

Алдына қойылған міндеттерді орындау мақсатында оқу-әдістемелік кабинетінің бастығы:

3.1. Оқу, ғылыми және анықтамалық әдебиеттер, нормативтік актілер, дәрістер, әдістемелік және көрнекі құралдар, спорт жабдықтары қорларын қалыптастырады.

Мамандардың дайындық бағытын ескере отырып, жарыстардың тиісті хаттамаларының үлгілер қорын, техникалық құралдар қорын, тыңдаушыларды тәжірибелік оқытудың макеттері мен басқа да объектілер қорларын құруды қамтамасыз етеді.

3.2. Оқытушылық құрамның кафедра пәндері бойынша жаңа оқу және ғылыми әдебиеттер, нормативтік актілер, ғылыми және тәжірибелік жетістіктер, педагогика және психологияның озық тәжірибесі туралы ақпаратын қамтамасыз етеді.

3.3. ПО-ның оң тәжірибесін сипаттайтын материалдардың тақырыптық картотекасын жүргізеді.

3.4. Ғылыми және оқу әдебиеттерінің, нормативтік актілердің, кафедра пәндерінің тақырыптары бойынша оқу-әдістемелік материалдардың стендтері мен жайма сөрелерін қалыптастырады.

3.5. Кабинетте тыңдаушылардың өзіндік дайындықтарына арналған көрнекі құралдарды, әдістемелік ұсынымдарды, нормативтік актілерді, анықтамалық әдебиеттерді береді.

3.6. Тыңдаушыларға дене шынықтыру және спорттың өзіндік сабақтарын ұйымдастыру мен өткізу әдістерін меңгеруге, тәжірибелік сабақтарға дайындалуға, емтихандар мен сынақтарға дайындалу мен тапсыруға көмек көрсету бойынша кафедраның оқытушылық құрамына жәрдемдеседі.

3.7. Бағдарламалық материал бойынша өзіндік жұмыс барысында және ғылыми зерттеулерді жүзеге асыруда тыңдаушылардың кафедралық оқу және оқу-әдістемелік қорларын, нормативтік актілерді, макеттерді, көрнекі құралдарды, оқытудың техникалық құралдарын және білімді бақылауды қолдану мәселелері бойынша оларға кеңес береді.

3.8. Тыңдаушылардың өзіндік жұмысына көмек көрсету бойынша әдістемелік материалдардың бұрыштамаларын жабдықтайды.

3.9. Оқытушылық құрамға бұқаралық-спорттық және дене шынықтыру-сауықтыру шараларын ұйымдастыру мен өткізуде көмек көрсетеді.

3.10. Кафедраға ПО-дағы тәжірибелі қызметкерлермен, танымал спортшылармен, спорт ардагерлерімен кездесу өткізуге көмектеседі.

3.11. Басқа да кафедралар мен бөліністердің оқу-әдістемелік кабинеттерімен жұмыс тәжірибесімен, әдістемелік құжаттарымен, дидактикалық материалдарымен алмасады.

IV. Оқу-әдістемелік кабинеттің жұмысын ұйымдастыру

4.1. Оқу-әдістемелік кабинетінің қызметі бір семестрге жасалған кафедра бастығымен бекітілген жоспарға сәйкес құрылады.

4.2. Кафедраның жұмыс уақыты күн тәртібіне сәйкес құрылған және күндізгі оқу бөлімімен келесілген кестемен анықталады.

4.3. Кабинетте мамандырылған тәжірибелік жұмыстар өткізіледі, кеңестер ұйымдастырылады, кафедраның пәндері бойынша тыңдаушылардың оқу және дидактикалық материалдарын өз бетінше зерделеуі жүзеге асырылады.

4.4. Кабинет бастығы мемлекеттік және қызметтік құпияны сақтау бойынша шараларды жүзеге асыруды қамтамасыз етеді. Ол кабинеттегі шектеулі грифі бар әдебиеттермен, құжаттармен, дидактикалық материалдармен, техникалық құралдармен жұмыс істеу барысында құпиялылық режимнің сақталуына жеке жауап береді.

4.5. Кабинетте кабинетпен өткізілетін және оның оқу-әдістемелік базасын қолданумен өткізілетін іс-шараларды, кабинет алған әдебиеттерді; техникалық құралдарды, ОТҚ, оқытылатын пәндердің тақырыптарын дидактикалық құралдармен қамтамасыз етілуін; берілетін әдебиеттерді, дидактикалық материалдарды тіркеу журналдары жүргізіледі.

4.6. Оқу-әдістемелік кабинетінің жұмыс жағдайы жылына кем дегенде екі рет кафедраның отырысында қарастырылады.

4.7. Оқу жыл ішіндегі оқу-әдістемелік кабинеті жұмысының қорытындысы бойынша жазбаша есеп құрылады, оның негізгі ережелері кафедраның есебінде көрсетіледі.

V. Оқу-әдістемелік кабинетті материалдық-техникалық жабдықтау

5.1. Оқу-әдістемелік кабинет тиісті табельге сай кафедра әзірлеген және оқу орны басшылығымен бекітілген жоспарға сәйкес жабдықталады.

5.2. Кафедраның оқу-әдістемелік кабинеті техникамен, техникалық құралдармен жабдықталады.

Оқу-әдістемелік кабинетінің бөлмесі институт бойынша кезекшінің бөлмесінде бекітілген пультпен байланысқан күзет және өрт сөндіру құралдарымен жабдықталады.

5.3. Кабинеттің оқу қоры, оқу-әдістемелік және ғылыми әдебиеттері бекітілген тәртіпте институттың кітапхана қоры мен сауда орындары арқылы қалыптастырылады.

5.4. Кабинет көрнекі құралдарды, сонымен қатар стендтердің, кестелердің сызбалардың нобайларын дайындайды.

5.5. Кабинетке арналған техникалық құралдарды сатып алу бір орталыққа бағындыру арқылы жүзеге асырылады.

5.6. Оқытудың техникалық құралдарын жөндеу кабинеттің өтінімі бойынша ОТҚБ жүзеге асырылады.

5.7. Құрал-жабдықтардың, көрнекі құралдардың техникалық құралдарының және басқа да материалдардың сақталуына белгілінген тәртіпте кабинет бастығы жауап береді.

5.8. Дене дайындығы кафедрасы кабинетінің бастығы оқу-әдістемелік кабинетіндегі өрт сөндіру қауіпсіздігінің нормалары мен ережелердің сақталуы бойынша шаралар қолданады, өрт сөндіру қауіпсіздігі құралдарының дұрыс жұмыс істеуін үнемі қадағалайды.

Тыңдаушыларға дене дайындығынан өздік жұмыстар өткізу үшін әдістемелік нұсқаулар

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

Тыңдаушылар 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 орындаулуға, 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 мейілінше кеңиді 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-құлқтың 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 жарақаттануы, жүрек ауыруы, бауыр қызметінің бұзылуы болады.

Кумулятивті бейімделу жеделге қарағанда жиі қайталанатын әсер негізінде туатын өзгерушілік бейімделуді білдіреді /кумуляция - қосындылау, топтау/.

Оған мысалға шынығу, машықтану нәтижесінде жұмысқа төзімділіктің жоғарылауын айтуға болады.

Кумулятивті бейімделу үрдісіне мыналар тән:

1. Организмде пайда болған қасиеттер тұрақтылыққа ие және оның пайда болуына әсер еткен әсерлер тоқтағаннан кейін де сақталады. Бірақ, кумулятивті бейімделу үрдісіне ұзақ уақыт жаңа аналогиялық әсермен күшейтіліп отырмаса, организм өзінің қасиетінен айырылады және "тыныш" өмірдегі жағдайларға бейімделе алмайды. Осы жағдайды машықтану үрдісіне дене шыықтыру ауыртпалықтарды беру арасындағы демалыс интервалдарының ұзап кетуінен байқауға болады. Осыдан шығатын нәтиже-машықтану үрдісі ұзақ уақытқа үзілмеуі керек. Үзілістер күшті қалпына келтіруге жеткілікті болуы керек.

2. Организм функционалдық мүмкіндіктер деңгейінде жылдам және анық реакциялармен жауап беруге қабілетті болумен қатар, осы мүмкіндіктерді жоғарылату мен кеңейтуге қабілетін артырады. Организм көлемі жағынан үлкен күрделі және күшті жұмыстарды орындауға қабілетті, басқаша айтқанда жаңа сапалық жағдайға өту жағдайында болады. Міне, сондықтан да адам бірнеше күштік ауыртпалықтардан кейін күшті, ұзақ уақытта болған күшті, қарқынды ауыртпалықтан кейін төзімді болады.

3. Жедел бейімделу сияқты, кумулятивті бейімделудегі негізгі маңызды қасиет-организм, оның мүшелері мен жүйесінің барлық қызметтік деңгейіне әсер еткен сыртқы әсердің нәтижесіндегі өзгерістерге бейімделу болып табылады.

Ғалымдардың дәлелдеуінше күш көрсеткіштеріндегі өзгерістер, мысалы, бұлшық еттердегі өзгерістер, олардың ткандерінде белоктардың көбеюі сияқты болып келеді екен. Машықтанған және машықтанбаған бұлшық еттердегі химизм де әртүрлі болады. Машықтанбаған бұлшық еттер өзінің энергетикалық қорларын қалпына келтіруге көп уақытын кетіреді. Осыған байланысты белгілі биохимик профессор И.Н.Яковлев организмнің бұлшық ет қызметіне өзіне тән биохимиялық бейімделу қағидасын құрды.

Бір әсер етуді жиі қайталай беруден белсенді бейімделу үрдісі белгілі бір уақытқа ғана созылып, кейіннен машықтану әсері мүлдем жоғалады. Сондықтан дене дайындығында ауыртпалықты жоғарылатып, дәйекті машықтануды ұйымдастырып, организмге үнемі жаңа талаптар қойып отыру керек. Ол үшін екі жол бар: машықтану кезінде әр кез ауыртпалықты жоғарылатып, дәйекті машықтануды ұйымдастырып, организмге үнемі жаңа талаптар қойып отыру керек. Ол үшін екі жол бар машықтану кезінде әр кез ауыртпалықты жоғарылатып отыру және ауыртпалықты өзгертіп, оны күшейте түсу.

Бейімделу үрдісінің қасиетіне сүйене отырып әсер етудің тәсілдерін таңдап алуға болады - бірізді дене дайындығындағы ауыртпалықтар, арнайы үйлестіру жаттығулары. Одан кейін олардың жиілігін, күштілігін, ұзақтығын және қайталау санын реттеп, қимылдық қызметтің жаңа қасиеттері мен белгілерін бағытты түрде қалыптастыру керек, яғни оның дамуын бағдарламалы түрде, қажетті бағытта жүргізіп, алға қойылған мақсатқа дәйекті түрде жету керек.

Енді адамның әртүрлі қозғалыс қызметінде машықтанудан болатын өзгерістерге толығырақ тоқталатық.

Ауыр затты көтеру үшін, қарсыласты жеңу үшін, доп немесе гранатаны алысқа лақтыру үшін күш пен ептілік керек. Белгілі бір межені өту немесе жүріп өту үшін, шаршағаннан құламау үшін төзімді болу керек. Спринтер жүгіру дистанциясынан қарсыласты қуып жету үшін немесе ойында оны жеңу үшін шапшандық керек.

Күшті, епті, шапшақ болу деген не? Осы қасиеттер қалай анықталады, олардың даму механизмі қандай? Осыларды меңгеру үшін қалай мамықтану керек? Осы сұрақтарға жауап беріп көрейік.

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

Күшті ауыртпалытарға 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, күм 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 тірекке 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 арнаған 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 белсінділігін 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.

Дене дайындығы

Дене дайындығының мақсатары мен міндеттері

Қазақстан Республикасы ПМ Қарағанды заң академиясының дене дайындығының негізгі мақсаты жедел-қызметкерлік тапсырмаларды, соның ішінде төтенше жағдайларда, нәтижелі орындауға қабілетті, конституциялық құрылымды және Қазақстан Республикасының территориялық тұтастығын қорғауға ПМ органдарына үйлесімді дамыған мамандарды тәрбиелеу болып табылады.

Дене дайындығы денсаулықты нығайтуға, кәсіптеріне өте маңызды дағдылар мен іскерліктерді үйрету және қалыптастыру, жоғарғы ізгіліктік - еріктік қасиеттерге тәрбиелеу, алған білімдерін практика жүзінде әрі қарайғы кісіптік қызметтерінде қолдану және енгізу қабілттерін дамытуға бағытталған.

Дене дайындығы курсы өз ішінде өзара органикалық байланысқан тәрбиелік, білімдік және сауықтыру сияқты кешенді міндеттері шешуді қарастырады. Қазақстан Республикасы ПМ Қарағанды заң институтындағы оқыту кезеңінде тыңдаушылар дене дайындығының әдістері мен тәсілдерінің көмегімен машықтануға және кәсіптік еңбекке төзімділікті төмендетпей психологиялық және дене дайындығына үлкен жүктеуді /ауыртпалықты/ ұзақ уақыт кезіңінде өткере алу қабілеттеріне үйренеді, дене дайындығы әдістемесі мен ұйымдастыруын, теориясын игереді.

Қазақстан Республикасы Қарағанды заң академиясындағы оқыту үрдісінде тыңдаушылар физикалық тәрбие әдістері мен теориялық негіздерін, ПМ органы қызметкерлерінің жедел-қызметкерлік жалпы жүйесіндегі физикалық дамудың ролі мен орнын, Қазақстан Республикасы ПМ-гі дене дайындығы жайлы келесіміндегі негізгі құжаттарды, жеке құрамда сабақ өткізу әдістемесі мен ұйымдастыру қағидаларын, ПМ бөлімшелеріндегі спорттық-көпшілік жұмыстары мен дене дайындығын ұйымдастыру негіздерін білуі тиіс.

Қазақстан Республикасы Қарағанды заң академиясының тыңдаушылары дене дайындығының әр түрінен алған қимылдық дағдыларды сенімді және шебер қолдана білуді, өз денсаулық жағдайына бақылау жасауды жүзеге асыра білуді, оқу кезінде жалпы және арнайы еңбекке қабілетін ұштап отыруға, денешынықтыру-көпшілік және спорттық кештерді өткізу мен ұйымдастыру дағдыларын меңгеруге міндетті.

Дене дайындығы және қоян-қолтық ұрыс сабақтарын өткізу мен ұйымдастыру бойынша әдістемелік нұсқаулар

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 оқытушылық құрамының әдістемелік даярлығы, оқыту әдсінің 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 тыңдаушыларға белгілі-бір ізілікті-психологиялық қасиеттерін енгізу мақсатында оқушылардың 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-тыңдаушылар жаттығуларды қабылдап, оны игеруге саналы түрде атсалысуын 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 - оқушылардың оқу үрдісінде белсенді және мақсатты түрде атсалысуын білдіреді. Белсенділікке жетуге келесі шарттар әсер етеді: оқыту үрдісінің нақтылығы, жарыспалы әдісті қолдану, оқу материалдарын игеру деңгейін бағалау, мадақтау, жаттығуларды өзбетімен орындау.

Көрнекілік қағидасы - тыңдаушыларының 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 тыңдаушылар 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 тыңдаушыларға 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 тыңдаушыларға 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 тыңдаушылардың 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 жаттығуларды және т.б.

Оқытудың дәйектілігі:

Дене дайындығы жаттығуларды мына ретте үйретеді таныстыру, жаттату, машықтандыру /жетілдіру/ жаттығулармен таныстыру - тыңдаушыларға 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 тыңдаушыларда жаңа қимылдық дағдыларды қалыптастыру мақсатында жүргізіледі. Тыңдаушылардың 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. Тыңдаушылардың 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 дамуынның төменгі деңгейі;
- материалдық қажеттіліктердің қанағаттандырылымауы;
- оқыту кезіндегі қателерді алдын-алудың негізгі шарттары;
- жаттығуды алғашқы үйрету кезінде мұқият жаттау;
- шамаға шақ, үйренушілердің дене дайындығы деңгейіне сәкес келетін жаттығуларды таңдап алу;
- жаттығуды, тәсіл мен қимылды анық көрсету және түсіндіру;
- дайындық жаттығуларын қолдану;
- дене дайындығына ауыртпалықты 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 таңдап, үйренушіні кез-келген уақытта сақтандыра алуға даяр болуы керек.

Тыңдаушыларды 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 тыңдаушылардың 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;
- тыңдаушылардың денсаулығын нығайту және шынықтыру.

Дене дайындығының алғашқы кезеңдеріндегі сабақтарында тыңдаушылардың 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 теориялық және практикалық деген бөлімдерге бөлінеді.

Теориялық бөлім:

- дәрістер.

Практикалық бөлім:

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

Сабақты өткізуге дайындық

Сабақты өткізуге даярлық мынадай жолдармен жүзеге асады:

- оқытушының өзінің жеке дайындығы;
- тыңдаушылардың өзін-өзі дайындауы;
- осы сабақтарды өткізуге арналған оқу орынының 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 тыңдаушыларға оқыту әдістері баяндалған оқулықтарды оқу.

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

Сабаққа даярлану кезінде оқытушы тыңдаушылардың дайындық деңгейін, өзінің және басқа оқытушылардың іс-тәжірибесін, алдында өткізілген сабақтар тәжірибесін, сабақты өткізуге кіші басышармен мен көмекшелердің 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, тыңдаушылармен орындауға қажетті, тапсыратын нормативтерді орындауға өзі машықтануы керек.

Сабақ жоспарының құрылымы:

- Сабақтың оқыту-тәрбиелік мақсаттары;
- тыңдаушылардың сабақтарда өтеуге қажетті біліктері мен дағдыларының тізімі;
- тыңдаушыларға өз бетімен орындауға берілетін оқу тапсырмаларының тізімі мен оларды спорт залда, полигонда өткізілетін практикалық сабақтарда орындау тәсілдері;
- оқушыларға 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 тыңдаушыларымен 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 жаңа 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.

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

Олар тыңдаушыларды не көрсетіледі, жалпылай не бөлікке бөліп тәсілді дұрыс орындау үшін неге көңіл бөлу керектігіне бағыттайды. Нәтижесінде және 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 тыңдаушыларда кеткен қателерге оқытушы барлық тыңдаушылардың назарын аударады, ал жекелей кеткен қаттелерді басқалардың көңілін аудармай жеке жұмыстар жүргізу арқылы түзетеді.

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

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

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

ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ БОЙЫНША БІЛІМДІ, ДАҒДЫНЫ, ІСКЕРЛІКТІ ТЕКСЕРУ МЕН БАҒАЛАУ НЫШАНДАРЫ:

- алдын-ала тексеру,
- ағымдағы тексеру (ағымдағы бақылау),
- шектік бақылау,
- қорытынды бақылау,
- қорытынды тексеру БТС (бақылау-тексеру сабағы),
- сынақ,
- бақылаулық тексеру,
- инспекторлық тексеру.

Алдын-ала тексеру - қайта түскен тыңдаушылардың дайындық деңгейін анықтау үшін жүргізіледі. Бұл тексерудің нәтижесі оқытушыға тыңдаушылармен жүргізетін оқыту-тәрбиелік жұмыстарын құруға негіз болуға қажетті.

Ағымдағы тексеру - барлық оқыту жұмысының барысында, әрбір сабақтарда, оқытудың барлық кезеңі барысында жүргізіледі. Оқытушы тыңдаушылардың сабаққа дайындығын, сабақтың негізгі бөлімінің басында, өтілген материалды қалай пайдалана білетіндігін тексеріп, бағалап отыруы керек. Сабақ (оқыту) барысында оқытушы тыңдаушылар тәсілдерді қалай қабылдайды, тапсырмаларды орындауларын бақылап, анықтап отырады.

Қорытынды тексеру немесе БТС семестр, лагерь жиынының соңында немесе бағдарламаның үлкен бөлімді оқыту аяқталғанда өткізіледі. Ол арнай тексеру сабақтарында жүзеге асады. Оның мақсаты - белгілі бір оқыту кезеңінде тыңдаушылардың алған білімін, дағды мен іскерлік сапасы мен мөлшерін анықтау. Қорытынды тексеру немесе БТС нәтижесін оқытушы әрі қарайғы жұмыс жоспарында ескереді.

Шектік бақылау - белгілі бір уақыт аралығында (1,5 ай) оқытуға қорытынды шығару. Шектік бақылау тыңдаушылардың ағымдағы үлгерімін қорытындылап, үлгерім мен оқытуды талдап жедел шаралар қабылдап және оқыту-педагогикалық үрдіске түзетулер енгізу мақсатында жүргізіледі. Мұқият жасалған талдау оқытушы мен оқу тобының күшті және әлсіз жақтарын анықтауға және талдауға, түсінуге көмектеседі.

Бақылаулық тексеру - тыңдаушылардың дайындық деңгейін анықтау үшін және оқыту барысын бақылау үшін жүргізіледі. Ол жоспарлы сабақтар үрдісінде немесе резервтегі уақытты пайдалану негізінде өткізіледі. Мектеп басшылары, кафедра, ӘПК және оқу бөлімімен жүзеге асады.

Инспекторлық тексеру Қазақстан Республикасы ІІМ жоспарымен өткізілетін "ерекше емтихан" мұнда мектептің жеке құрамының қызметі, оқыту-тәрбиелік үрдісінің әдістемесі мен ұйымдастыруы, оқу үрдісін әдістемелік қамтамасыз ететін кафедралық жүйе жағдайы, жеке құрамның ұрысқа даярлық деңгейі, т.б. жан-жақты тексеріліп, бағаланады.

Сабақты, дағдыны және іскерлікті бағалауда Қазақстан Республикасының ІІМ № 260-22.06.2007 ж. бұйрығын басшылыққа алу керек.

**Дене дайындығы
кафедрасының бастығы
полиция полковнигі**

С.О. Асайынов

НЕГІЗГІ ЖӘНЕ ҚОСЫМША ӘДЕБИЕТТЕРДІҢ ТІЗІМІ

1. НЕГІЗГІ ӘДЕБИЕТТЕРДІҢ ТІЗІМІ:

- 1.1. Қазақстан Республикасының Конституциясы
- 1.2. 1997 жылғы 10-11 қазандағы «Қазақстан - 2030» Қазақстан Республикасы Президентінің Жолдауы.
- 1.3. «Дене мәдениеті және спорт туралы» Қазақстан Республикасының 1999. 02.12 № 490-ІҚРЗ Заңы.
- 1.4. «Қазақстан Республикасының 2007-2011 жылдарға арналған дене шынықтыру және спортты дамытудың мемлекеттік бағдарламасы туралы» Қазақстан Республикасы Президентінің жарлығын 2006.28.12 № 230.
- 1.5. 2007 жылғы 21 желтоқсандағы № 1260 «2008-2016 жылдарығына арналған «Салауатты өмір сүру» бағдарламасын бекітілу туралы» Қазақстан Республикасы Үкіметінің жарғысы
- 1.6. «Қазақстан Республикасы халықтарының дене дайындығындағы Президенттік тестілер туралы. Ережені енгізу туралы» Қазақстан Республикасы Үкіметінің 1996 ж. 24.06. № 774 Қаулысы.
- 1.7. «Қазақстан Республикасы ІІМ ішкі істер органдарында, оқу орындарында дене шынықтыру, ату даярлығын және спортты жетілдіру туралы» Қазақстан Республикасы ІІМ 2007.22.06 № 260 бұйрығы.
- 1.8. «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 2009 жылғы 14.05 № 185 бұйрығы.
- 1.9. «Дене мәдениеті» бойынша типтік оқу бағдарламасы, Қазақстан Республикасы Білім және Ғылым Министрлігінің 2002 жылғы 10 шілде № 541 бұйрығымен бекітілген және енгізілген.
- 1.10. «Дене мәдениеті және қоян-қолтық ұрысы» Қазақстан Республикасы ІІМ Бәрімбек Бейсенов атындағы Қарағанды заң институтының жұмыс оқу бағдарламасы, 2009жылы «16» маусымда институттың әдістемелік кеңесімен қаралып, құпталды № 8 хаттама.
- 1.11. Акопов А.А., Ващукин К.М. Боевые приемы самбо. М., 1970г.
- 1.12. Арестов Ю.М., Выжигин В.И., Изгаршев А.И.. Спортивные игры /под. ред. Клещева Ю.Н./
- 1.13. Гимнастика /Под ред. Куду А.Э., Яансена А.Э. М.1970г.
- 1.14. Гоговадзе А.В., Круглый М.М. Врачебный контроль в физическом воспитании и спорте. М., 1977г.
- 1.15. Головина В.А., Маслокова В.А., Коробкова А.В.: Учеб. пособие. Высшая школа. М., 1983г.
- 1.16. Инясевский К.А. Плавание М.,1977г.
- 1.17. Ильинич В.И. Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов ВУЗов. Научно – методические и организационные основы. М., 1978г.
- 1.18. Матвеев А.П. Основы спортивной тренировки. М., 1977г.
- 1.19. Манжосов В.Е., Осольцев И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт, М., 1979г.
- 1.20. Мухамедьянов Н.Д., Умнов И.А., Асаинов С.У. Учебное пособие. Рукопашный бой. КЮИ МВД РК, 2000г.
- 1.21. Озоли Н.Г. Современная система спортивных тренировок. М., 1972г.
- 1.22. Остапенко А.Н., Селиверстов Б.И., Чистяков Ю.Н. Легкая атлетика М.,1979г.

- 1.23. Попенченко В.М. Пути повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию в ВУЗе, М., 1979г.
- 1.24. Спутник физкультурного работника / Под общей ред. Иванова В.А., с изд. и испр. и дополн. М., 1976г.
- 1.25. Теория и методика физического воспитания / Под общей ред. Матвеева А.П., Новикова А.Д. с изд. и испр. и дополн. в 2-х томах М., 1976г.
- 1.26. Управление спортивным движением М., 1988г.
- 1.27. Физическая подготовка / Под ред. Пронина Н.И. М., 1976г.
- 1.28. Харлампиев А.А. Борьба самбо, 1959г.

2. ҚОСЫМША ӘДЕБИЕТТЕРДІҢ ТІЗІМІ:

- 2.1. Андреев В.М., Чумаков Е.Н. Борьба самбо. М., 1967г.
- 2.2. Асубаев А.Р., Лисицин В.И., «100 уроков борьбы самбо», М., 1971г.
- 2.3. Брыкин А.Т., Шлемин А.М. Гимнастика, М., 1979г.
- 2.4. Вайцеховский С.М. Книга тренера, 1971г.
- 2.5. Гулевич Д.И., Звягинцев Г.Н. Борьба самбо. Воениздат, 1969г.
- 2.6. Гулевич Д.И., Звягинцев Г.Н. Борьба самбо. 1968г.
- 2.7. Ионов С.Ф., Цилурский И.Л., «Организация и судейство, соревнований по борьбе самбо». М., 1983г.
- 2.8. Кавантура Т., Иван Т., Дзю-до, ФиС, 1977г.
- 2.9. Коблев А.К., Сытник В.И. Многолетняя подготовка дзюдоистов. ФиС 1982г.
- 2.10. Коваленко Г.П. Уч. пособие. Боевое самбо. Минск, 1987г.
- 2.11. Матвеев С.Ф. Борьба самбо. Киев, 1972г.
- 2.12. Оружия рукопашного боя и самозащиты без оружия. Алматы, 1990г.
- 2.13. Рудман Д. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение М., 1982г.
- 2.14. Рудман Д. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита М., 1983г.
- 2.15. Соколов В.Н. Рукопашный бой. М., 1985г.
- 2.16. Турин Л.Б. Молодой самбист. ФиС, 1970г.

МАЗМҰНЫ

I. Пәннің типтік оқу бағдарламасы	4-32
II. Пәнінің жұмыс оқу бағдарламасы	33-132
III. Тәжірибелік сабақтардың жоспарлары	133-219
IV. Оқу-әдістемелік кабинеті туралы ережесі	220-223
V. Пәнді оқыту бойынша әдістемелік нұсқаулар	224-229
VI. Сабақтарды ұйымдастыру кезеңінде қауіпсіздік шараларын қамтамасыз ету бойынша оқу-әдістемелік материалдар	230-236
VII. Пайдаланған әдебиеттердің тізімі	237-238