

## **ЛЕКЦИЯ 6. ҰЛТТЫҚ СПОРТ ТҮРІНІҢ ЖАРЫС ЕРЕЖЕЛЕРІ. СЕКЦИЯЛАРЫНДА ІРІКТЕУ МЕН БАҚЫЛАУДЫ ЖОСПАРЛАУ, ЖАТТЫҒУ ЖҰМЫСТАРЫН ЕСЕПТЕУ.**

### **1. Жоспары:**

1. Сабақтың құрылысы және оны ұйымдастыру, өткізу. Үйренушілердің шеберлік деңгейіне байланысты сабақ түрлерінің өзгеруі.
2. Сабақ түрлері: теориялық сабақ-дәріс, әңгіме, түсіндіру талдау. Теле-кино бейнелерді көру, жарыс жазбаларын талдау. Тәжірибелік сабақтар: оқу-жаттығу, жаттығу, тәжірибелік сабақ, педагогикалық тәжірибе, әдістемелік сабақ, лабораториялық сабақ.
3. Сабақтан тыс жұмыстар: оқу әдебиеттерімен жұмыс, жаттығу жұмыстарын қадағалау, жарыстарды көру жазу.

**2 Мақсаты мен міндеттері:** Студенттерге теориялық білім беру, өз бетінше жұмыс жасауға үйрету

**3 Лекция мазмұны (қысқаша):** Қазақ күресінен оқу - жаттығуды ұйымдастыру формалары - күрес өнеріне баулу өте күрделі оқыту процесі, жаттығу процесі өз алдына белгілі бір жүйе деп қарау қазіргі спорттық жаттығулар мен дене тәрбиесі теориясы және жекпе-жек әдістемесінің талабы болып есептеледі. Жаттығу процесі, әрине, бұл тұрғыдан қарағанда жалпы педагогикалық процестің құрамды бөлігі болып саналады.

Арнайы күрес жаттығу процестерінің өзі белгілі құрамды бөліктерден, компоненттерден тұрады. Нақтылай айтқанда жаттығудың мақсаттары мен міндеттері, жаттығу мазмұны, оның әдістері мен ұйымдастыру формалары – жаттығуды ұйымдастыру құрылымы, құрамды бөліктері болып табылады. Әрбір спорт өнеріне машықтану мен жаттығудың мақсаттары, міндеттері мен мазмұны дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі және бапкерлер мақсатына байланысты өзгеріп, күрделеніп отырады.

Қазіргі кезде Қазақстан Республикасы мамандарының алдында жаңа талаптар қойып оқу-жаттығу процесінің педагогикалық концепсиясын жасап отырғанда «Маман моделін» спорт мамандары профессиограммасын жасау міндеті де жоғары оқу орындарын оның ішінде жекпе-жек сайыс өнеріне ұстаз – бапкерлер даярлайтын кафедралар назарынан тыс қалмауы керек [23].

**Іс жүзінде өтетін жаттығу.** Іс жүзінде өтетін жаттығудың түрін – сабақ дейміз. Сабақтың түрі үшке бөлінеді оқу-жаттығу, оқу және жаттығу түрлері болып. Сабақ 2 сағаттан 4 сағатқа дейін созылады. Сабақтың қанша уақыт өтуі топтың алдына қойылған талабына және мазмұны мен дайындық деңгейіне байланысты болады.

Жас палуандарға әдістерін қайталап немесе үйреніп жатқанда әдісті әрдайым ескертіп отыру керек, әдісті кілемнің ортасынан шетіне қарай жасау қажет, себебі, шеттен ортаға қарай жасаса жұптар бірінің үстіне бірі құлап жарақат алуы мүмкін. Жаттығудан тыс уақытта ұйымдастырылатын үйрену жолдары мынандай: ертеңгілік бой жазу, басқа спорттың түрлерімен айналысу, кешкі серуен, төрешілік ету, спорттық кітаптарды оқу, күресті түсірген кассеталарды көріп шеберлігін дамыту. Жарыс кезінде, жаттығу кезінде өз қарсыластарын үнемі бақылап отыру.

Жас палуандарға әдістерін қайталап немесе үйреніп жатқанда әдісті әрдайым ескертіп отыру керек, әдісті кілемнің ортасынан шетіне қарай жасау қажет, себебі, шеттен ортаға қарай жасаса жұптар бірінің үстіне бірі құлап жарақат алуы мүмкін. Жаттығудан тыс уақытта ұйымдастырылатын үйрену жолдары мынандай: ертеңгілік бой жазу, басқа спорттың түрлерімен айналысу, кешкі серуен, төрешілік ету, спорттық кітаптарды оқу, күресті түсірген кассеталарды көріп шеберлігін дамыту. Жарыс кезінде, жаттығу кезінде өз қарсыластарын үнемі бақылап отыру.

**Оқу сабақтары.** Сабақ 2-3 сағатқа созылады осы уақытта палуандардың күрес жөнінде білім алып, әдіс-айланың шеберлігін арттыруға жұмсалады. Сабақ негізінген төрт бөлімен тұрады: кіріспе, дайындық, негізгі және қорытынды. Әр бөлімнің тапсырма бойынша палуандар жасайтын жаттығуы және мазмұны бар.

Кіріспе бөлімі – ұзақтығы 5-10 минут.

Міндеті: топты ұйымдастырып, палуандардың жұмыс қабілетін арттыру, кіріспе бөлімі кезінде топты сапқа тұрғызу, түгендеу, кезекшінің рапорт беруі, сабақтың міндетін қысқаша түсіндіріп болған соң, бұрылу жаттығуларын орындайды.

Дайындық бөлімі – ұзақтығы 25-40 минут.

Мақсаты палуандардың бұлшық еттерін жақсы қыздырып негізгі бөлімде жақсы жұмыс істеуге дайындау. Ол үшін шапшаңдық, күш, төзімділік, иілгіштік сияқты қасиеттерге жеткізетін дене қозғалыстарын жасау қажет.

Дайындық бөлімі денені жан-жақты шынықтыратын жаттығулар жасаумен және арнайы жаттығулар жасаудан тұрады.

Денені жалпы шынықтырып дамытатын жаттығулар жасаған кезде көңіл аударатын жағдай палуандардың икемділігін, шалттығын, күшін, төзімділігін, иілгіштігін нығайта түсуі қажет. Жасалатын жаттығулар әр түрлі жүрістер, жүгірістер, керілу, созылу, алға-артқа аунау, биікке, ұзындыққа секіріп аунау, спорттық акробатика жаттығулары сияқты бұлшық еттерге әсер ететін жаттығулар жасау.

Мұндай жаттығуларды спорттық саймандармен де жасап дененің бұлшық еттерін қыздыруға болады. Батпан, ауыр доп, жоғарғы керме, қос шығыршық, ат, қарғымақ сияқты саймандарды қолданған дұрыс. Жалпы жаттығудан кейін арнайы жаттығу басталады. Арнайы жаттығу 10-15 минутқа созылады. Палуандардың буын еттерін, омыртқа қабырғаларын қыздырып, негізгі бөлімге дайындау үшін еңкейе тұрып басын кілемге тіреп алға, артқа, екі қапталға мойынды оңға-солға айналдырып аяқтың, қолдың көмегімен қозғалыстар жасау және көпірге тұрып та алға, артқа, басты екі жаққа бұрып, басты қозғалтпай аяқтарымен оңға шеңбер жасап айналу 8-10 рет, сол сияқты солға қарай айналып, басты қозғамай аяқтың көмегімен тез кеудені көтеріп, басмтың екі жағына алма кезек айналып түсу жаттығулары 20-25 рет жасалады. Өздері ұнатып жасайтын әдістерінің үлгілерін қайталайды, адам кейпіндегі тұлпыты лақтырып дайындық жасайды.

Арнайы жаттығуларды жасағанда спорттық саймандар гимнастикалық қабырға, резіңке, төменгі керме, т.б. пайдалануға болады. Сабақтың бұл бөлімі 3-5 минуттық демалумен аяқталады. Бұл кезде палуандар қажетті құралдарды дайындайды, екі-екіден жұптасады, кілемде өз орындарын алады.

Негізгі бөлім – ұзақтығы 40-60 минут, егер сабақтың ұзақтығы 90 минут болса, 75-90 минут болады, егер сабақ 135 минутқа созылатын болса.

Міндеттері: грек-рим күресінің әдіс-тәсілдерін үйрену, күштерін, шыдамдылықтарын, ептілігін, иілгіштігін, шалттығын өсіру және ерік күшін тәрбиелеу. Негізгі бөлімде жаңа әдістерді үйренеді, әдіске қарсы қорғанысты, қарсы қолдануға болатын әдістерді және тәсілдерді үйренеді. Бұрынғы үйренген әдіс-тәсілдерін тиянақтап қайталайды. Палуандар үйренген әдіс-тәсілдерін оқу-жаттығу күрестерінде қарсыластарына жасап өз мүмкіншіліктерін тексереді. Күресер алдында палуандарға жеке-жеке тапсырыс беріледі күрес кезінде сол тапсырысты орындауға ұмытылулары керек. Сабақ кезінде әртүрлі жүгіріп ойнайтын топтық ойындар, ұлттық ойындар, эстафеталық ойындар, тізеде отырып қарапайым күрестің түрлерін өткізеді. Негізгі бөлімнің соңында әр палуанға жеке тапсырма беріледі де, олар соны орындайды. Негізгі бөлімнің соңы көпірге тұрып жаттығу жасаумен аяқталады.

Қорытынды бөлімі – ұзақтығы 5-10 минут.

Міндеттері: спортшыларға түскен күштерді біртіндеп азайтып, жүрек қан тамырларының, бұлшық еттерінің жұмыс істеуін бұрынғы қалпына келтіру керек. Бұл бөлімде спортшылар сапқа тұрып жүреді, бір орында және қозғала жүріп, көңілде сақтау жаттығуларын жасайды, сабасына түсетін жаттығулар жасайды. Сабақтың қорытынды бөлімі топ спортшының сапқа тұруымен аяқталады. Осы кезде палуандарға жаттығу кезінде жасаған кемшіліктері мен

жетісіктері талдап айтылуы қажет, жеке үйде қандай жаттығуларға көңіл бөліп жасау қажетті жөнінде тапсырма берілуі қажет. Жақын арада орындалатын міндеттері айтылып түсіндіріледі. 1 кесте

Қазақша күрес спорт түрінен жаттықтыру сабақ жазба жоспары  
 Өткізіліметін күні \_\_\_\_\_

I. Міндетті: кілемге екі қолмен тіреп тізелеріне тұрған кезде жасалатын әдістерді қайталау және үйрену.

1. Бір қолымен қарсыластың қолын ұстап, екінші қолын қолтығының астынан өткізіп алақанымен қарсыластың шүйдесінен басып жауырынына қарай аудару.

2. Қарсыластың бір қапталында, бір тізесінде отырып келесі жанындағы қолын иыққа жақын жерінен екі қолымен қапсыра ұстап өзіне қарай тартып жауырынына аудару.

3. Өткен сабақтағы үйреткен әдістерді қайталау.

Құрал сайман: Күрес кілемі.

Сабақтың бөлігі және уақыты	Мазмұны	Уақыты	Ұйымдастыру- әдістемелік нұсқау
Кіріспе 10 минут	Топты сапқа тұрғызу, есепке алу, кезекшінің жаттықтырушыға рапорты. Келгендерді тексеру. Сабақтың міндетін түсіндіру, палуандардың тазалықтарын тексеру. Сапта жүру жаттығулары: оңға, солға бұрылу, айналу.	5 мин	Тырнақтарын тексеру. Спорттық формаларын, тазылығын қарау. Денені дұрыс ұстау, аяқтарын дұрыс басу және дұрыс бұрылуына қарау.
Дайындық бөлімі 30 мин	Жай жүру, аяқтың ішкі, сыртқы қырымен жүру, аяқтың ұшы және өкшесімен жүру, спорттық жүріс, жүгіру, екі тізені жоғары кіндікке дейін көтеріп жүгіру, екі өкшені артқа доғары көтеріп жүгіру, екі аяқты түзу ұстап алға, артқа көтеріп жүгіру, оң қапталмен және сол қапталмен аяқтарды шалыс басып жүгіру, 10-15 м. 3-4 рет шапшаңдықпен жүгірту, бірте-бірте жүріске ауысу. Тізені бүгіп, белді тіке ұстап жүрелеп отырып жай қадымдап жүру, екі қапталға, алға қос аяқтап секіріп жүру. Жай әдеттегідей жүру, алға, артқа аунау. Топты айнала тұрғызып, мына жаттығуларды жасау:  1. Қалыпты жағдайдағы негізгі тұрыс.  1-қолды алға ұстау  2-жоғары көтеру  3-жанына ұстау	Әр жаттығу 25 минут бойы орындалады  5 мин  3 мин	Денені түзу ұстауға көңіл бөлу керек,  Жауырыны, белін тік ұстаулары керек.  Қапталмен жүгіріп аяқтарын шалыс басқан кезде аяқтарын ауыстырып бірде алдына, бірде артында болуы керек.  Алға артқа аунаған кезде бұрыштан-бұрышқа қарай бірінен кейін бірі аунағаны дұрыс.

4-қалыпты жағдай		Денені тік ұстап қолдарды тез серпіліспен жасау қажет.
2.Қалыпты жағдайдағы қолды жоғары көтеріп тұру.		
1-2 есебіне солға иілу,	8 рет	
3-4 оңға қарай иілу – қалыпты жағдай.		Аяқтары, қолдары түзу болуы керек.
3.Қалыпты жағдайда қоодарын беліне таянады.		
1-4 денесін алға оңға айналдыра бұрады, 5-8 денесін алға солға айналдыра бұрады.		
4.Қалыпты жағдайда – қолдарын тіреп жатады. 1-2 қолдарын бүгеді, 3-4 қолдарын жазады.		
5.Қалыпты жағдайда етбетінен жатып, қолдары мен тобығынан ұстайды. 1-белін қайқайтады. 2-қалыпты жағдай.	6 рет	Артқа, қапталға, алға барынша иіліп жасау керек. Аяқтарын түзу ұстағаны дұрыс.
6.Қалыпты жағдай арқасымен жатып, қолдарын ұзынынан салып, 1-2 аяқтарын басынан асырып апарып, 3-4 қалыпты жағдай.		Жаттығу жасағанда аяғын, белін түзу ұстау дұрыс.
7.Қалыпты жағдай – арқасымен жатып, қолдарын ұзынынан салып, 1-2 аяқтарын және қолдарын бір мезгілде жоғары көтеріп қақ ортада қолдың саусақтары мен аяқтың башпайлары түйіседі, 3-4 қалыаты жағдай.	6 рет	
8.Қалыпты жағдай – арқасымен жатып, алақанын шүйде астына салады, 1-9 екі аяғын түзу ұстап 45° жоғары көтеріп қайшы қимыл жасайды, 10-қалыпты жағдай.	6 рет	Аяқтары түзу болуы қажет, тек іштің, белдің бұлшықеттерінің күшімен жасағаны дұрыс.
9. Қалыпты жағдай – алға еңкейіп басын кілемге тіреп қолдарының аяқтарының көмегімен ілгері, кейін, оңға, солға және шеңбер жасап қозғалып мойын бұлшықеттерін және омыртқасына күш түсіріп қыздырады.	6 рет	Аяғын, қолын неғұрлым тез көтергендері дұрыс.
10.«Көпір» жасап жатып ілгері – кейін қозғалу, басын оңға-солға бұрып қозғалту арқылы омыртқа, қабырға бұлшық еттерін қыздырып нығайтады.	5 рет	Белдің, іштің бұлшықеттерімен аяғын түзу ұстап, жаттығу жасағандары дұрыс.
	5 рет	Басын неғұрлым аяқтарына жақын ұстағаны және екі аяғын алшақ қойғандары дұрыс.
	3 рет	

30"+30"

Негізгі бөлім минут	40	1.Бір қолымен қарсыласының қолын ұстап, екінші қолын қолтығының астынан өткізіп алақанымен қарсыласының шүйдесінен басып жауырынына қарай аударуды қайталау.  2.Қарсыласының бір қапталында бір тізесінде отырып келесі жанындағы қолының иыққа жақын жерінен екі қолымен қарсыра ұстап жауырынына қарай аударуды үйрету.  3.Кілемде қозғалу, ұстау әдістерін қайталау, ұстау үшін тайталасу.  4.Бір қолының оң немесе сол қапталға тартып құлатуды қайталау.  Үйрену айқасы	3'+3'	Шабуылдаушы палуан бір тізесіне отырып жасағаны дұрыс және қарсыласы тұрып кетпеуі үшін кеудесімен қарсыласының жауырынынан басып отырғаны дұрыс.  Қорғанушы тұрып кетпеу үшін шабуылдаушы жауырынан басып, оң қапталынан, сол қапталынан жасап үйренуі керек.
Қорытынды 10 минут		Қозғалып ойнау, жүру, сапқа тұру, қорытынды жасау.  Үйге тапсырма беру	6 минут	Келесі сабаққа келгенде тексерген дұрыс.

2 кесте

Қазақша күрес үйірмесінің жаттығу жоспарының үлгісі

Қазақша күресімен жаттығатын 2-разряды бар топқа арналған.

Жасалатын күні \_\_\_\_\_

Міндеті: Бір қолдан ұстапжамбас жасауды қайталау.

Екі қолды қолтықтың астынан алып кеудеден қысып бұрап лақтыруды үйрету. Сайман күрес кілемі.

Сабақтың бөлімі және уақыты

Мазмұны

Уақыты, қанша жасау керегі

Ұйымдасқан әдістемелік нұсқауы

Кіріспе 5 минут	Топты сапқа тұрғызу, есепке алу, кезекшінің жаттықтырушыға баяндауы. Келгендерді тексеру. Сабақтың міндетін түсіндіру. Палуандардың сыртқы түріне зер салу. Тапсырма : жалпы саптағы жаттығу.	2 мин 3 мин	Спорттық киімнің тазалығы және жыртылмағандығын, тырнағының алынғандығын тексеру керек.
	1.Оңға бұрыл, солға бұрыл, жартылай солға бұрыл, жартылай оңға бұрыл, кері бұрыл, секіріп кері бұрыл. Солға бұрыл. 1-қолды тіреп жүрелеп отыру. 2-қолға етпетінен тірену. 3-қолды шынтақтан бұғу. 4-қолды түзеу. 5-қолды тіреп жүрелеп отыру. 6-негізгі тұрыс – оңға бұрыл. Бағытталушының соңынан ер, алға қадам бас. Қолды жоғары көтеріп аяқтың ұшымен жүру . Қолды жанға ұстап өкшемен жүру. Жартылай отырып жүру, жартылай отырып қос аяқтап оңға, солға секіріп жүру, тіземен жүру. Жай жүру. Оң, сол иықты алға қаратып жүгіру, арқамен алға жүру. Қолды алға, артқа айналдырып секіріп жүгіру. Аяқты алға жоғары түзу көтеріп жүгіру.	10 рет	Жаттығудың дұрыс жасалғанын қадағалау керек  Тек қана аяқтың, белдің күшімен жасағаны дұрыс
Дайындық бөлімі 30 минут	Бір аяқтан бір аяққа секіріп жүгіру. Шапшандықпен жүгіру. Жай жүгіру, алға, артқа домалау. Қолды , басты тіреп итеріп айналып аяққа тұру.	3 мин	Залды айнала жүру керек. Залды айнала жүргенде бұрыштарды қимай дұрыс бұрылу керек, жаттықтырушының тапсырған жаттығуларын дұрыс орындау қажет.
	Серпіле жоғары секіріп қолдарын кілемге тіреп түсіп алға айналып кету.  Шеңбер жасап тұрып жаттығу жасау. 1.Қалыпты жағдай. Қолды жоғары көтеріп 1-2 есебіне солға қарай иілу. 3-4 оңға қарай иілу – қалыпты жағдай. 2.Қолды шүйдеге ұстап 1-3 есебіне сол жаққа бұрылу, 4-қалыпаты жағдай, 5-7 келесі жаққа бұрылу – 8-қ.ж. 3.Қалыпты жағдай. Негізгі тұрыс. 1-есебіне сол жаққа еңкейіп иілу.	8 рет  8 рет  10рет	Аяқты түзу ұстауға тырысу керек.  Алға, артқа домалағанда басты кеудеге иіп ұстағандары дұрыс  Қашығырақ және биігірек секіріп үйрену керек.  Мейлінше иілу

2-ортаға иілу.		
3-оң жаққа иілу.		Дененің түзу ұстағаны дұрыс.
4-қ.ж.		
4.Қолды алдыға тік ұстау.		
1-есебіне оң аяқты серпіп сол қолдың алақанына аяқтың ұшын тигізу.	10 рет	Неғұрлым төмен иілу керек.
2-қ.ж.		
3-4 тағы сол сияқты келесі аяқпен жұмыс істеу.		
5.Қолды еркін ұстап денені оңға солға айналдыру.	6+6 рет	Аяқты түзу көтеру керек.
6.Қалыпты жағдай аяқты алшақ ұстап, қолды белге қою.		
1-2 есебінде алға қарай иіліп оң қолды шынтақпен сол аяқтың тізесіне жеткізу, 3-4 есебінде жазылып қалыпты жағдайға келу, 5-6 келесі аяқтан 12- есебін қайталау, 7-8 осындай жағдайға 3-4 есебін жасау.	8 рет	Денені кең айналдыру керек. Төмен иілу керек.
7.Қалыпты жағдай – негізгі тұрыс.		
1-қолды жоғары көтеріп артқа шалқаю.		Отырғанда барынша төмен отыру керек.
2-алдыға еңкею.		
3-отырып қолды алдыға тік ұстау.		
4-қалыпты жағдайға тұру.		
Кілемге көпірге тұрып денені ілгері-кейін қозғау және басты оңға-солға бұрып қозғалу керек.	6 рет 1 мин	Денені ілгері итергенде желкені кілемге тигізу керек, оңға солға қозғалғанда құлақтарын кілемге тигізу керек.
Көпірге тұрған жағдайда басты кілемге тіреу арқылы аяқты серпе итеріп, бастың екінші жағына айналып түсіп 12-15 рет қайталаған дұрыс.	1 мин	Көпір жасағанда аяғын басқа неғұрлым көбірек жақындату керек.
Қорғанушы палуанның оң қолының білегінен шабуылдаушы палуан сол қолымен ұстап өзіне қарай тартып, оң қолымен палуанның оң қолтығының астынан қапсыра қысып жартылай отырып жамбасын бұрып серпіле жазылып лақтырады.	1 мин	Қолын жақсы қысып ұстау керек және жамбасын жақсы бұру керек. Соған көңіл аудару қажет.
Осы әдісті қайталайды. Шабуылдаушы палуан екі қолын қорғанушы палуанның қолтығының астынан өткізіп кеудесін қапсыра құшақтап қатты қысады да шабуылдаушы палуан өз денесін артқа оң немесе сол қаптал арқылы бұрап лақтырады.		Бұл әдісте шабуылдаушы қорғанушының кеудесін өз кеудесіне беттестіре қатты



	Бүгінгі үйренген әдісті оқып-үйрену айқысы кезінде тексеріп 2*2	20мин	қысуы қажет. Шабуылдаушы аяғын дұрыс қою керек.
	Бұрынғы үйренген әдістерді оқу-жаттығу айқастары кезінде тексеріп бақылау 2*2*2		Әдістердің дұрыс жасалуын қадағалау.
Негізгі бөлім	Көпірге тұрып әр-түрлі жаттығулар жасау.		Әдістердің тез жасалуын және айла-тәсілдерді көбірек қолдануын қадағалау.
0-5 минут	Тынысын, ой-сезімін қалыпты жағдайға түсіретін және бұлшық еттерін босататын жаттығулар жасалады. Сапқа тұру, қорытынды жасау, кемшіліктеріне ескерту айту.	24 мин	Жаттығулар «топ» деген сөзбен орындалады.
Қорытынды бөлім	Үйге тапсырма беру.	3 мин	
5 минут			

Сол сияқты спорт өнерінің жеке түрлерінен бапкер-жаттығушылар профессиограммасын жасау – қазіргі дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі спорттық кафедралар, әдістеме ғылымдарының өзекті міндеттерінің бірі болып саналады. Қазіргі ұстаз бапкер - қоғам мен өскелең ұрпақ аралығында сапаршы. Жаттықтырушы – тек күрес өнерінің тәсілдерін ғана үйретуші емес ғылыми диниетанымды, адамгершілік мұратты қалыптастырушы көз де екендігі белгілі.

**4 Оқытудың техникалық құралдары:** интеракт. тақта, проектор т.б.

**5 Лекцияның әдістері мен түрлері:** сұрақ-жауап, дөңгелек үстел

**6 Әр түрлі күрделілік деңгейдегі тапсырмалар**

**1 деңгей**

- 2. Сабақ түрлері: теориялық сабақ-дәріс, әңгіме, түсіндіру талдау.
- Теле-кино бейнелерді көру, жарыс жазбаларын талдау.

**2-деңгей**

- Сабақтың құрылысы және оны ұйымдастыру, өткізу.
- Үйренушілердің шеберлік деңгейіне байланысты сабақ түрлерінің өзгеруі.

**3-деңгей**

- Тәжірибелік сабақтар: оқу-жаттығу, жаттығу, тәжірибелік сабақ, педагогикалық тәжірибе, әдістемелік сабақ, лабораториялық сабақ.

**7 СӨЖ және ОБСӨЖ тапсырмалары (Өзіндік жұмысқа арналған тапсырма нұсқаулары көрсетіледі)**

- Сабақтан тыс жұмыстар: оқу әдебиеттерімен жұмыс, жаттығу жұмыстарын қадағалау, жарыстарды көру жазу.

## **8 Пайдаланған әдебиеттер**

### **Негізгі әдебиеттер:**

1. Физическая подготовка единоборцев. Теоретико-практические рекомендации. ТВТ Дивизион Москва-2017 Д.В.Максимов, В.Н.
2. Ұлттық спорт ойындары. Оқу құралы. Альманахь. Алматы-2019. Б.А.Шилібаев.
3. Е.Алимханов. Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері. Қазақ университеті баспасы. Монография. Алматы-2018.
4. Казакша курес. Учебное пособие. Алматы. Мектеп. 2011. П.Ф.Матушак, Е.М.Мухиддинов.