Дәріс № 1.Кіріспе. "Спорттағы ұзақ мерзімі жаттығулар жүйесінің сипаттамасы "

Мақсаты: студенттердың дене шынықтыру- сауықтыру жүмыстарын жүргізуге қажетты арнайы білім, білік және әдістемелік база жүйесін қалыптастыру.

Туін сөздер: спорт, дене шынықтыру, жаттығулар

Жаттықтырушылардың мамандығы, біліктілігі. Мамандық- әлеуметтік қажеттілікті қанағаттандыратын, өмір сүру көзі ретіне оны тиімді жүзеге асыруды қамтамасыз ететін белгілі бір дайындықты қажет ететін еңбек қызметі. Әлеуметтік еңбек бөлінісі. Спорттағы жаттығулар жүйесінің сипаттамасы.

Әдебиеттер:

1.Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры.-М.:ФКиС, 2014.С.87-93

2. Барчуков И.С. Теория и методика физ. Воспитания.М.: 2012.С.96-99

3.Холодов Ж.И. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.:Академия.2011.-480с.

4.Гендельсман А.Б. Физическое воспитание детей школьного возраста.М.: ФКиС.2012.С.56-64

Интернет ресурсы:https:// univer.kaznu / kz/.

БАҚЫЛАУ СҰРАҚТАРЫ:

1. Еңбек бөлінісі, кәсібі, мамандығы (олардың белгілері, өзара байланысы, бірлігі және айырмашылығы).

2. Дене шынықтыру мамандарының қызмет саласын анықтау және оның компоненттері.

3. Кәсіби қызмет саласының қалыптасу факторлары мен кезеңдері.

4. "Дене шынықтыру" мамандығының бағыттары мен бейінді нысандары»: дене тәрбиесі; спорт;

Дәріс № 2. "Жастар спортының мақсаты және жасөспірімдерді

тәрбиелеуге қойлатын талаптар"

Мақсаты: студенттердың дене шынықтыру сауықтыру жүмыстарын жүргізуге қажетты арнайы білім, білік және әдістемелік база жүйесін қалыптастыру.

Түін сөздер: спорт,дене тәрбиесі, мақсат

Дене шынықтыру саласындағы анықтаушы факторды: қоғам, жұмысшылар және мамандар. Дене тәрбиесінің педагогикалық жүйесі.Міндеттер-мақсатқа жету жолдары.Мазмұны мен құралдары – бағдарлама және оқу материалы.Ұйымдастыру формалары.Дидактикалық процестер. Профессиограмма және маман моделі. Дене шынықтыру жөніндегі маманның біліктілік сипаттамалары. Кәсіптік мақсат. ДТ және С маманының объектісі, бағыттары, шарттары мен қызмет түрлері. Дене шынықтыру-сауықтыру жұмысының нұсқаушысы-әдіскері.

Әдебиеттер:

1.Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической културы. –М.:ФКиС, 2014.С.87-93

2.Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания.М.:2012.С.96-99

3.Холодов Ж.И. Теория и методика ФКиС. М.: Академия,2011.-480с.

4.Гендельсман А.Б. Физическое воспитание детей школьного возраста. М.: ФКиС.2012.С.56-64

Интернет ресурсы:https :// univer .kaznu// kz/

БАҚЫЛАУ СҰРАҚТАРЫ

1. Педагогикалық қызмет жүйесін құрылымдық-функционалдық ұйымдастыру.

2. Маманның моделі және оның түрлері.

3. Біліктілік сипаттамасы: оның мақсаты мен құрылымы.

4. Маманның кәсіби мақсаты мен шарттары.

5. Маманға қойылатын біліктілік талаптары.

Дәріс №3. " Балалар мен жасөспірімдердің спорттық жаттығуларының ерекшеліктері"

Мақсаты: студентердың дене шынықтыру сауықтыру жумыстарын жүргізуге қажетты арнайы білім, білік және әдістемелік база жүйесін қалаптастыру.

Түін сөздер: спорттық жаттығулары, дене тәрбиесі, ерекшеліктер

Жеке дамудың негізгі факторлары. Қозғалыс қызметінің мазмұны мен формалары. Мотор қызметінің нәтижесі. Белсенді моториканың түрлері. Қозғалыс әрекеттері.Спорттық жаттығуларының ерекшеліктері.

Әдебиеттер:

1.Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры.-М.: ФКиС, 2014.-93с.

2.Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания.М.:2012.-99с.

3.Холодов Ж.И. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.:2011.-480с.

Интернет ресурсы:https:// univer.kaznu// kz/

БАҚЫЛАУ СҰРАҚТАРЫ

1. "Қозғалыс әрекеті"түсінігін ашу.

2. Жеке дамудың негізгі факторлары және олардың маңызы.

3. Қозғалыс қызметінің мазмұны мен формалары.

4. Қозғалыс әрекеттері және олардың түрлері.

5. Мотор белсенділігі: анықтамасы, формалары мен функциялары.

Дәріс № 4. " Балалар мен жасөспірімдер ұжымдарымен жүмыс істеудың физиологиялық ерекшеліктері"

Мақсаты: студенттердың дене шынықтыру сауықтыру жүмыстарын жүргізуге қажетты арнайы білім, білік және әдістемелік база жүйесін қалыптастыру.

Түін сөздер: теория, әдістеме, физиологиялық ерекшеліктер

Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі дене шынықтыру институттары мен академиялары. Педагогикалық қызметтің мамандықтарының ғылыми-әдістемелік негіздері. "Дене шынықтыру және спорт"мамандығы бойынша түлектердің іргелі теориялық және жалпы әдістемелік дайындығы.Ғылым құбылыстары туралы объективті, тәжірибемен тексерілген қоғамдық білім.Оқу пәні-бейімделген, оқыту мақсаттарына бейімделген, ғылым негіздері және оларды игеру мен қолдану тәсілдері. Әдістеме-ДШ жаттығуларды (зерттеу объектісін) практикада қолдану, тану немесе түрлендіру бойынша ережелері. Оқу пәні ұғымдарының жүйесі.

Әдебиеттер:

1.Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры.-М.:ФКис, 2014.-93с.

2.Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания.М.:2012.-99с.

3.Холодов Ж.И. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.:Академия.2011.-480с.

Интернет ресурсы: https //univer.kaznu //kz/

БАҚЫЛАУ СҰРАҚТАРЫ:

1. Арнайы оқу орындарындағы Жасоспырым ДТ орны мен мәні.

2. Ғылымның тарихи даму кезеңдері.

3. Ғылымның даму бағыттары.

4. Пәннің негізгі түсініктері.

Дәріс № 5. "Спорттың іріктеуді ұйымдастыру және әдістемесі"

Мақсаты: студенттердың дене шынықтыру сауықтыру жумыстарын жүргізуге қажетты арнайы білім, білік және әдістемелік база жүйесін қалыптастыру.

Түін сөздер: спорт,дене тәрбиесі,әдістемесі

Дене тәрбиесі педагогикалық процесс ретінде.Спорттың іріктеуді ұйымдатырү. Спорттың іріктеүдің әдістемесі. Спорттың мазмұны.Қазахстандагі спорт жүйесі.Спорттың сауықтыру бағыты принциптері және формалары мен құралдары. Дәрігерлік және педагогикалық бақылаудың жүйелілігі мен бірлігі.

Әдебиеттер:

1.Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры.М.:ФКиС, 2014.-93с.

2.Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания. М.:2012.-99с.

3.Холодов Ж.И. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.:Академия,2011.-480с.

Интернет ресурсы:https // univer.kaznu// kz/

БАҚЫЛАУ СҰРАҚТАРЫ:

1. Тәрбиенің мәні мен түрлері.

2. Дене тәрбиесі, оның ерекшелігі мен формалары.

3. Дене тәрбиесінің аспектілері мен деңгейлерінің мазмұны.

4. Ресейдегі дене тәрбиесі жүйесінің қалыптасуы.

5. Халықтың дене тәрбиесі жүйесін құрудың жалпы принциптері.

Дәріс № 6. " Балалардың қозғалыс қабілеттерің дамытудың сезімтал кезендері"

Мақсаты: студенттердың дене шынықтыру сауықтыру жумыстарын жүргізуге қажетты арнайы білім, білік және әдістемелік база жүйесін қалыптастыру.

Түін сөздер: дене тәрбиесі, құралдар,қозғалыс

Дене тәрбиесінің жалпы педагогикалық құралдары.Дене жаттығулары - дене тәрбиесінің негізгі құралы.Жаттығу процесін ұйымдастырудың тарихи қалыптасқан формалары. ДТ әртүрлі комбинациялардің әдістері.Аналитикалық жаттығулар қозғалыстары. Қозғалыс әрекеттерін модификацияланған қайталау тактикалық қабілеттерді. Дене жаттығуларының жіктелуі. Қозғалыс қызметі бойынша: қозғалу, секіру, лақтыру, жекпе-жек, техникалық түрлері.

Әдебиеттер:

1.Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. –М.:ФКиС, 2014.-93с.

2.Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания.М.:2012.-99с.

3.Холодов Ж.И. Теория и методика физического воспитания и спорта.М.:Академия.2011.-480с.

Интернет ресурсы:https// univer.kaznu// kz/

БАҚЫЛАУ СҰРАҚТАРЫ:

1. Дене тәрбиесінің құралдары. Жалпы сипаттамасы.

2. Балалардың қозғалыс қабілеттеріңің негізгі құралдары:

\* ұғымның анықтамасы;

\* ДТ мазмұны мен формасы.

3. Жаттығу техникасы:

\* анықтамасы және түрлері;

\* техника компоненттері.

4. Техникалық сипаттамалары:

\* қозғалыстардың кинематикалық сипаттамалары;

\* қозғалыстардың динамикалық сипаттамалары;

\* ритмикалық сипаттамалары.

Дәріс № 7. "Қимыл қозғалыс дене шынықтыру және спортта оқыту пәні ретінде. Спортта техниканы оқыту технологиясы"

Мақсаты: студентердың дене шынықтыру сауықтыру жүмыстарын жүргізуге қажетты арнайы білім,білік және әдістемелік қалыптастыру.

Түін сөздер: дене тәрбиесі, әдістері,қимыл қозғалыс

Дене тәрбиесі оқыту пәні ретіндегі әдістері. ДТ және спорттық жаттығу процестері. ДШ әдістердің типологиялық сипаттамасы.Дене қасиеттерін тәрбиелеу және ДШ жағдайын жандандыру әдістері. Қозғалыстарды оқыту әдістері және қозғалыс мәдениетін дамыту. Жаттығу процесінің құрылымдық негіздері.Дене шынықтурыдың ерекше әдістері. Жүктемелер мен демалысты реттеудің әртүрлі әдістері. Спорттың техниканы оқыту технологиясы.

Әдебиеттері:

1.Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры..М.: ФКиС,2014.-93с.

2.Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания. М.:2012.-99с.

3.Холодов Ж.И. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.Академия.2011.-480с.

Интернет ресурсы:https //univer .kaznu //kz/

БАҚЫЛАУ СҰРАҚТАРЫ:

1. Әдістердің жалпы сипаттамасы:

\* әдіс, әдістемелік әдіс, әдістеме ұғымдарының ерекшелігі;

\* бағдарлау және құрамы бойынша әдістердің түрлері.

2. Қимыл қозғалыс әдістерінің негізгі компоненттері ретінде жүктеме және демалу:

\* жүктеме көлемі мен қарқындылығы;

\* демалыс аралықтарының рөлі мен түрлері.

3. Спорттың жаттығу әдістері:

\* бөлшектенген-конструктивті және тұтас-конструктивті жаттығулар;

\* стандартты-қайталанатын және вариативті (ауыспалы) әдістер;

\* аралас әдістер;

\* "айналмалы" жаттығу әдісі.

4. Ойын және жарыс әдістері.

5. Жалпы педагогикалық және ДШ әдістер:

\* ауызша әсер ету;

\* сенсорлық әсер;

\* психоорегуляциялық әдістер.

Дәріс № 8. "Жас спортшылардың жылдамдығын дамыту технологиясы"

Мақсаты: студенттердың дене шынықтыру сауықтыру жүмыстарын жүргізуге қажетті арнайы білім,білік және әдістемелік база жүйесін қалыптастыру.

Түін сөздер: жаттығулар,спортшылар

Дене тәрбиесінің теориясы мен практикасының принциптері. Спортшылардың жылдамдық үйрету, оқушылардың моторикасын қалыптастыру негізінен дидактикалық принциптері. Дене жаттығу - функционалдық жүйелердің, органдардың қызметін жандандыратын және сол арқылы организмде өз ізін қалдыратын белсенді қозғалыс

әрекеті. ДШ қасиеттерді тәрбиелеу әдістемесі. Шұғылданушылардың мүмкіндіктері мен ДШ орындаудың объективті қиындықтары. Стандартты жаттығулар мен стандартты жүктемелерді қолдану. Дене тәрбиесі процесінде ДШ белсенділіктің динамикасы.

Әдебиеттер:

1.Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М.:ФКиС,2014.-93с.

2.Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания. М.:2012.-99с.

3.Холодов Ж.И. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.Академия.2011.-480с.

БАҚЫЛАУ СҰРАҚТАРЫ:

1. Ұғымдар: заң, заңдылық, принцип.

2. Дене шынықтыру практикасында жалпы әдіснамалық принциптерді іске асыру:

\* сана мен белсенділік;

\* даралау;

\* көрнекілік.

3. Жүктемелердің үзіліспен үздіксіздігі мен жүйелі ауысуы принциптерін іске асырудың мәні мен әдістері.

4. Физиологиялық негіз және ДШ жаттығуларда прогрессивті жаттығулар принципін жүзеге асыру.

5. Жүктеме динамикасының бейімделу тепе-теңдігі принципінің мәні мен негізгі ережелері.

Дәріс № 9. " Жас спортшылардың күш дамыту технологиясы"

Мақсаты: студенттердың дене шынықтыру сауықтыру жүмыстарын жүргізуге қажетті арнайы білім,білік және әдістемелік база жүйесін қалыптастыру.

Түін сөздер: дене шынықтыру,күш,жылдамдык

Дене тәрбиесі мен дене дамуына бағытталған 2-жақты процесс. ДТ қасиеттердің дамуының жалпы заңдылықтары. Тәрбиелеудің күші мен әдістері. Бұлшықет жұмысының динамикасы. Күш қабілеттерінің өлшемі. Күш тәрбиелеу құралы.Спортшылардың күш дамыту технологиясы.

Әдебиеттер:

1.Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры.-М.: ФКиС, 2014.-93с.

2.Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания. М.:2012.-99с.

3.Холодов Ж.И. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.:Академия,2011.-480с.

Интернет ресурсы: https //univer. kaznu //kz/

БАҚЫЛАУ СҰРАҚТАРЫ

1. ДШ қасиеттер туралы түсінік.

2. ДТ қасиеттерді "дамыту" және "тәрбиелеу" ұғымдарының мәні.

3. Күш және оның түрлері.

4. Күшті дамыту құралдары.

5. Күш тәрбиелеу әдістері.

Дәріс № 10. " Таңдалған спорт түрі бойынша бастапқы дайындық топтары үшын үйлестіру дамытуға арналған жаттығулар кешендері"

Мақсаты:студенттердың дене шынықтыру сауықтыру жүмыстарын жүргізуге қажетты арнайы білім, білік және әдістемелік база жүйесін қалыптастыру№

Түін сөздер: дамыту, қозғалыс,жаттығулар

Дене тәрбиесіндегі оқу процесінің өзіндік ерекшелігі. Спортшылардың үйлестырү дамытуға арналған жаттығу әдістері. Оқу әдісін және процестің ерекшеліктерін таңдаудағы шешуші факторлары. ДШ процесін сипаттау кезіндегі жалпы терминдер. Моториканың ерекше белгілері. Қозғалыс әрекеттерін оқытудың физиологиялық негізі. ТСТ бойынша топтар ұшын дамытуға арнадған жаттығулар кешендері.

Әдебиеттер:

1.Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М.:ФКиС,2014.-93с.

2.Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания.М.: 2012.-99с.

3.Холодов Ж.И. Теория и методика физического воспитания и спорта.М.:Академия,2011.-480с.

Интернет ресурсы: https //univer. kaznu// kz/

БАҚЫЛАУ СҰРАҚТАРЫ

1. Дене тәрбиесіндегі оқу процесінің өзіндік ерекшеліктері.

2. Қимыл білу.

3. Қимыл-қозғалыс дағдысы.

4. Жоғары тәртіптегі қозғалыс қабілеті.

5. Дағдыларды ауыстыру.

Дәріс № 11 "Тандалған спорт түрі икемділікті дамыту әдістері мен қуралдары"

Мақсаты: студентердың дене шынықтыру сауықтыру жүмыстарын жүргізуге қажетты арнайы білім,білік және әдістемелік база жүйесін қалыптастыру.

Түін сөздер: дене тәрбиесі,әдістер, қуралдар

ТСТ дамыту әдістері. ТСТ дамыту құралдары. ТСТ қойылатын жалпы талаптар. ТСТ қойылған мақсаттар мен міндеттерді. ТСТ құрудың жалпы тәртібінің ережелері. ТСТ перспективалық жоспарлау дайындық, жарыс және өтпелі кезеңдерден (бірнеше жылдық кезеңдерді қамтитын жылдық немесе көпжылдық) тұратын жаттығу жұмыстары.

Әдебиеттер:

1.Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры.М.:ФКиС,2014.-93с.

2.Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания. М.: 2012.-99с.

3.Холодов Ж.И. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.:Академия,2011.-480с.

Интернет ресурсы:https// univer .kazznu //kz/

БАҚЫЛАУ СҰРАҚТАРЫ

1. ТСТ қойылатын талаптар.

2. ТСТ алғышарттары.

3. ТСТ бағыттары.

4. ТСТ түрлері.

5. ТСТ формалары мен тәсілдері.

Дәріс № 12. " Тандалған спорт түрі үйлестіру дамыту әдістері мен қуралдары"

Мақсаты: студенттердың дене шынықтыру сауықтыру жүмыстарын жүргізуге қажетті арнайы білім,білік және әдістемелік база жүйесін қалыптасыру.

Түін сөздер: спорт,дене тәрбиесі,әдестер,қуралдар

ТСТ мақсаттары мен мазмұны.ТСТ әр түрлі формалары. ТСТ міндеттері мен құрылымы. ТСТ әдістері мен құралдары.

Әдебиеттер:

1.Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М.:ФКиС,2014.-93с.

2.Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания .М.:2012.-99с.

3.Холодов Ж.И. Теория и методика физического воспитания и спорта.М.:Академия,2011.-480с.

Интернет ресурсы:https// univer .kaznu //kz/

БАҚЫЛАУ СҰРАҚТАРЫ

1. Жаттығу формаларының типологиялық сипаттамасы.

2. ТСТ ерекше белгілері.

3.ТСТ түрлері.

4. ТСТ дайындық бөлігінің құрылымы.

5. ТСТ негізгі бөлігін құру.

Дәріс № 13. " Жас спортшылардың психологиялық және моральдық қасиеттерін тәрбиелеу әдістері"

Мақсаты: студенттердың дене шынықтыру сауықтыру жүмыстарын жүргізуге қажетті арнайы білім, білік және әдістемелік база жүйесін қалыптатыру.

Түін сөздер:спортшылар,дене тәрбиесі, әдістері

"Психологиялық және моральдық" терминнің анықтамасы. Психологиялық бақылау бағыттары. Спортшылардың функционалдық қабілеттілігінің жалпы жағдайын олардың негізгі функционалдық жүйелерінің нормаға сәйкестігі тұрғысынан бағалау. Жас спортшылардың дене шынықтырудың міндеттері, оларды шешудің құралдары мен әдістері.Жас спортшылардың психологиялық және моральдық қасиеттрінің әдістері.

Әдебиеттер:

1.Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М.: ФКиС,2014.-93с.

2.Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания. М.: 2012.-99с.

3.Холодов Ж.И. Теория и методика физического воспитания и спорта.. М.: Академия, 2011.-480с.

Интернет ресурсы:https// univer. kaznu //kz/

БАҚЫЛАУ СҰРАҚТАРЫ:

1.Жас спортшылардың бақылауға қойылатын талаптар мен мәні.

2.Моральдық қасиеттерің тәрбиелеудың бақылаудың негізгі аспектілері.

3.Психологиялық қасиеттерің тәрбиелеудың бақылау түрлері және олардың мәні.

4. Спортшылардың функционалдық жағдайын сыртқы белгілері бойынша бағалау.

Дәріс №14. "Балалар мен жасөспірімдер спортыңдағы педагогикалық бақылау"

Мақсаты: студентттердың дене шынықтыру сауықтыру жүмыстарын жүргізуге қажетті арнайы білім, білік және әдістемелік база жүйесін қалыптастыру.

Түін сөздер: балалар, жасөспірім,спорт

Балалар мен жасөспірімдердың дене тәрбиесінің кешенді процесі.Спортшылардың педагогикалық бақылау мазмұны. Дене шынықтыру жаттығушының педагогикалық қызметі. Дене шынықтыру балалардың жіне жасөспірімдердың қасиеттерін тәрбиелеу. Спорттағы педагогикалық негізделген әрекеттері. Педагогикалық талдау бағыттары.

Әдебиеттер:

1.Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М.:ФКиС,2014.-93с.

2.Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания. М.: 2012.-99с.

3.Холодов Ж.И. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.:Академия, 2011.-480с.

Интернет ресурсы:https //univer .kaznu// kz/

БАҚЫЛАУ СҰРАҚТАРЫ:

1. Спорттың ерекшелігі мен түрлері.

2. Дене шынықтырудың құрылымы.

3. Балалардың және жасөспірімдердің спорттағы қойылатын талаптар.

4. Спорттың педагогикалық бақылауы.

5. Спорттың жалпы және мотор тығыздығы.

Дәріс №15. " Балалар мен жасөспірімдер спортындағы педагогикалық есеп"

Мақсаты: студенттердың дене шынықтыру сауықтыру жүмыстарын жүргізуге қажетті арнайы білім,білік және әдістемелік база жүйесін қалыптастыру.

Түін сөздер: спорт,дене тәрбиесі,балалар, жасөспірімдер

Мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесі жүйесінің жалпы мақсаттары. Балаларды тәрбиелеу процесін ұйымдастырудың міндеттері, мазмұны мен формалары. Сыныптан тыс сабақтардың, сауықтыру, дене шынықтыру-бұқаралық және спорттық жұмыстарды. Дене тәрбиесі процесіндегі баланың адамгершілік тәрбиесі , ақыл-ой тәрбиесі, еңбекке тәрбиелеу, эстетикалық тәрбие.

Әдебиеттер:

1.Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры.М.:ФКиС, 2014.-93с.

2.Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания. М.: 2012.-99с.

3.Холодов Ж.И. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.:Академия, 2011.-480с.

Интернет ресурсы: https// univer. kaznu// kz/

БАҚЫЛАУ СҰРАҚТАРЫ

1. Балалардың және жасөспірімдердың дене тәрбиесіне арналған кешенді бағдарламаның жалпы сипаттамасы.

2. Спортшылардың дене тәрбиесінің міндеттері.

3. Орта мектепте дене шынықтырудың мазмұны және ұйымдастырылуы.