

КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. АЛЬ-ФАРАБИ

М. О. Мырзаев  
Н. М. Шепетюк  
Л. А. Шабарбек

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И  
СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ  
В ДЗЮДО

*Учебно-методическое пособие*

Алматы  
«Қазақ университеті»  
2015

УДК 796.853.23(075.8)

ББК 75.715

М 94

*Рекомендовано к изданию Ученым советом  
факультета биологии и биотехнологии  
и РИСО КазНУ им. аль-Фараби  
(протокол № 36 от 16.01.2015)*

**Рецензенты:**

доктор пед. наук, профессор **О.Е. Бектурганов**  
заслуж. тренер РК, канд. пед. наук, профессор **С.А. Тлешев**  
доктор пед. наук, профессор **Е.А. Алимханов**

**Мырзаев М.О.**

М 94      **Общеразвивающие и специальные упражнения в дзюдо:**  
учебно-метод. пособие / М.О. Мырзаев, Н.М. Шепетюк,  
Л.А. Шабарбек. - Алматы: КазНУ им. аль-Фараби, 2015.  
- 96 с.

**ISBN 978-601-04-1208-8**

Учебно-методическое пособие «Общеразвивающие и специальные упражнения в дзюдо» издается согласно плану кафедры физического воспитания и спорта КазНУ им. аль-Фараби на 2014-15 учебный год.

Авторами пособия проведен анализ теоретических основ развития физических качеств, методики составления комплексов упражнений, интенсивности их выполнения, количества повторений каждого упражнения, интервалов отдыха между упражнениями и сериями упражнений.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов, обучающихся по программе бакалавриата специальности «ФКС-5В010800», а также для преподавателей и тренеров.

**УДК 796.853.23(075.8)**  
**ББК 75.715**

ISBN 978-601-04-1208-8

© Мырзаев М.О., Шепетюк Н.М., Шабарбек Л.А., 2015

© КазНУ им. аль-Фараби, 2015

*Учебное издание*

Мырзаев Мелекша Османович  
Шелетюк Наталья Михайловна  
Шабарбек Лаура Аскарбековна

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ  
И СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ  
В ДЗЮДО**

*Учебно-методическое пособие*

Редактор *Э.А. Сулейменова*  
Компьютерная верстка *У.А. Абдикаймовой*  
Дизайн обложки *К. С. Умирбекова*

**ИБ № 8258**

Подписано в печать 21.05.2015. Формат 60х84. Бумага офсетная.

Печать цифровая. Объем 5,93. Тираж 100 экз. Заказ №1095.

Издательский дом «Казак университеті»

Казахского национального университета им. аль-Фараби

050040, г. Алматы, пр. аль-Фараби, 71. КазНУ

Отпечатано в типографии издательского дома «Казак университеті!»