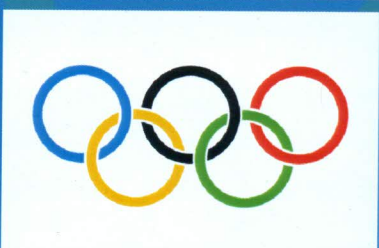
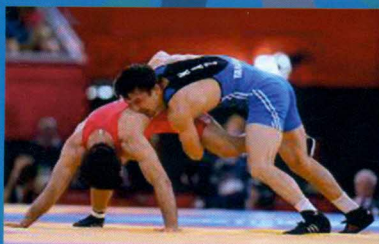
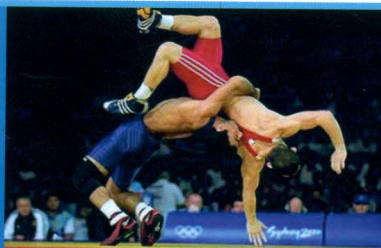


Е. Алимханов

СПОРТТЫҚ КҮРЕСТІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ



Оқу құралы

ӘОЖ 796(075.8)

КБЖ 75.715я73

А 44

*Баспаға әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті
биология және биотехнология факультетінің
Ғылыми кеңесі және Редакциялық-баспа кеңесі, сондай-ақ
дене тәрбиесі және спорт мамандығы бойынша
республикалық оқу-әдістемелік кеңесі
шешімімен ұсынылған*

Пікір жазғандар:

педагогика ғылымдарының докторы, профессор **А. Қарақов**
биология ғылымдарының кандидаты, профессор **Н. Торманов**
педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент **М.О. Мырзаев**

Алимханов Е.

А 44 Спорттық күрестің теориясы мен әдістемесі (Грек-рим, еркін, дзюдо, самбо, казак күресі): оқу құралы / Е. Алимханов.
– Алматы: Қазақ университеті, 2014. – 233 б.

ISBN 978-601-04-0752-7

Оқу құралында спорттық күрес түрлері грек-рим, еркін, дзюдо, самбо, казак күрестері бойынша теориялық, әдістемелік және тәжірибелік сұрақтар қамтылған. Күрес түрлері бойынша теориялық, оқыту-үйрету әдістемелері, жаттықтыру жолдары, спорттық күрестердің әдіс-тәсілдерін үйрету, балуан шеберлігін жетілдіру, жоғары спорттық шеберлік кезендері, инновациялық жанаалықтарды енгізу, спорттық күрес физиологиясы, психологиясы, педагогикасы, спорттық күрестерде әйел адамдарды жаттықтыру ерекшеліктері, жарысқа дайындау, қатысу тәсілдері мен әдістемелері берілген. Оқу құралы «Дене шынықтыру және спорт» мамандығына арналған мемлекеттік оқу стандарты мен типтік оқу жоспарлары талаптары бойынша жасалған.

Оқу құралы «Дене тәрбиесі және спорт» мамандығы бойынша оқитын студенттерге, магистранттарға, докторанттарға, сондай-ақ оқытушы ұстаздарға және жаттықтырушыларға арналған.

ӘОЖ 796(075.8)

КБЖ 75.715я73

ISBN 978-601-04-0752-7

© Алимханов Е., 2014
© Әл-Фараби атындағы Қаз ҰУ, 2014

Оқу құр
үйрету
күрест
жетілдіру, жоғар
мыстарын жосп
әдістемелері бер
грек-рим, еркін
теориялық, әдіст
Спорттық күр
жағдайында еке
лаларындағы ғы
ды қолдану, бак
рілді.
Оқу құралы «
налған мемлекет
талаптары бойы
Оқу құралы
оқу-жаттығу бар
темелер негізінд
ліктіліктер мен
спорттық күрес
лауатты өмір са

