

Қазақстан Республикасының Білім және Ғылым Министрлігі
әл-Фараби атындағы Қазақ Ұлттық Университет

Оңғарбаева Д.Т., Мадиева Ғ.Б., Алимханов Е.А.

**ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАДАҒЫ ФУНКЦИОНАЛДЫ ЖӘНЕ
ФИЗИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚТЫҢ НЕГІЗДЕРІ.
(мамандандық)**

Алматы 2012

Басып шығаруға әл-Фараби атындағы ҚазҰУ РИСО мен дене тәрбиесі және спорт кафедрасының ғылыми кеңесі ұсынған

Рецензенттері:

ҚазСжТА педагогика ғылымдарының докторы, профессор -
Ө.Е.Бектурғанов (ҚазСжТА)

ҚазСжТА педагогика ғылымдарының кандидаты - Х. Қ. Унтаев
(ҚазСжТА)

Оңғарабаева Д.Т., Мадиева Ғ.Б, Алимханов Е.А. **Жеңіл атлетикадағы функционалды және физикалық дайындықтың негіздері:** Оқу құралы. – Алматы: әл-Фараби атындағы ҚазҰУ, 2012. – 64б.

Осы оқу құралында жеңіл атлетикадағы физикалық, функционалдық және психологиялық дайындықтарының негіздері ұсынылған. Жеңіл атлетикадағы жаттықтырудың теориясы және әдістемесінің заңдылықтары мен негіздері, дене қабілеттерінің физиологиялық негіздері, мамандану түрін тіркеудегі дене қабілеттерінің даму әдістемесі және қатысушылардың жасы мен дене дайындығы қарастырылған.

Берілген оқу құралы «Жеңіл атлетикадағы функционалды және физикалық дайындықтың негіздері» бакалавр бағдарламасы бойынша «Дене шынықтыру және спорт» мамандығында оқитын студенттерге, жеңіл атлетикадан сабақ беретін мұғалімдер мен жаттықтырушыларға арналған.

әл-Фараби атындағы Қазақ Ұлттық Университет, 2012