

Саябақ таяқырығы: 1. Дене даярлығы дайындығы. 2. Жалпыдене даярлығы.

Өткізілетін айы: Сәуір

Мақсаты: Дене даярлығы — адамның физикалық қабілеттерін дамытуға бағытталған жаттығулар жүйесі. Ол адамның денсаулығын нығайтып, күш-қуатын арттырады.

Құрамына кіреді:

Күш (жаттығулар, гиря, турник)

Жылдамдық (жүгіру)

Төзімділік (ұзақ жүгіру, секіру)

Икемділік (созылу жаттығулары)

Егтілік (қимыл үйлесімділігі)

2. Жалпы дене даярлығы (ЖДД)

Жалпы дене даярлығы — барлық адамдарға ортақ, негізгі физикалық дайындық түрі. Ол арнайы спортқа емес, жалпы денені дамытуға бағытталған.

Дене күшін, төзімділігін, жылдамдығын дамыту

Қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіру

Күнделікті өмір мен қызметке физикалық тұрғыдан дайын болу

Салауатты өмір салтын қалыптастыру

1. ДЕНЕ ДАЯРЛЫҒЫ ДАЙЫНДЫҒЫ

Дене даярлығы — адамның физикалық қабілеттерін дамытуға бағытталған жаттығулар жүйесі. Ол адамның денсаулығын нығайтып, күш-қуатын арттырады.

ДЕНЕ ДАЯРЛЫҒЫНЫҢ МАҚСАТЫ

1. Дене күшін дамыту
2. Төзімділігін дамыту
3. Жылдамдығын дамыту
4. Икемділігін дамыту
5. Егтілік (қимыл үйлесімділігін) дамыту

ДЕНЕ ДАЯРЛЫҒЫНЫҢ НЕГІЗГІ КОМПОНЕНТТЕРІ

- 1. Күш
- 2. Төзімділік
- 3. Жылдамдық
- 4. Икемділік
- 5. Егтілік

ДЕНЕ ДАЯРЛЫҒЫНЫ ДАМУҒА ЖОЛДАРЫ

- 1. Жүгіру
- 2. Секіру
- 3. Гиря
- 4. Турник
- 5. Аппараттық жаттығулар
- 6. Спорттық ойындар
- 7. Аппараттық жаттығулар
- 8. Спорттық ойындар

ҚОРЫТЫНДЫ

Дене даярлығы — адамның физикалық қабілеттерін дамытуға бағытталған жаттығулар жүйесі. Ол адамның денсаулығын нығайтып, күш-қуатын арттырады.

2. ЖАЛПЫДЕНЕ ДАЯРЛЫҒЫ

Жалпыдене даярлығы — барлық адамдарға ортақ, негізгі физикалық дайындық түрі. Ол арнайы спортқа емес, жалпы денені дамытуға бағытталған.

ЖАЛПЫДЕНЕ ДАЯРЛЫҒЫНЫҢ МАҚСАТЫ

- 1. Дене күшін дамыту
- 2. Төзімділігін дамыту
- 3. Жылдамдығын дамыту
- 4. Икемділігін дамыту
- 5. Егтілік (қимыл үйлесімділігін) дамыту

ЖАЛПЫДЕНЕ ДАЯРЛЫҒЫНЫ ДАМУҒА ЖОЛДАРЫ

- 1. Жүгіру
- 2. Секіру
- 3. Гиря
- 4. Турник
- 5. Аппараттық жаттығулар
- 6. Спорттық ойындар
- 7. Аппараттық жаттығулар
- 8. Спорттық ойындар

ҚОРЫТЫНДЫ

Жалпыдене даярлығы — барлық адамдарға ортақ, негізгі физикалық дайындық түрі. Ол арнайы спортқа емес, жалпы денені дамытуға бағытталған.