



Тәжірибелік сабақтарды жоспарлау

- ✓ **Сабақты орындаудың мақсаты**
- Прогресті оқыту (уақыт & прогресс) /**
“Қозғалыс тығыздығы”
- Сабақтың негізгі бөлігі**
- Дауыс, хабарламаның анықтығы & терминология**
- Демонстрация**
- Әртүрлі**
позиция
- Әртүрлі**
бұрыш

✓ Бапкерлік дағды/сапа

- Орналасқан орны:
 - Топ
 - жаттықтырушы
- Қателерді анықтау
- Құрылымдық жаттығулар
- Кері байланыстың сапасы

✓ Сабаққа дайындық

- Инвентарь
- Снарядтар

✓ Қауіпсіздік

- Уақыт
- Инструкция
- Профилактика
- Бапкердің орналасқан жері
- Дайындық Аумағы
- Аумағы
- Түгендеу

✓ Тіл

- Терминология
- Грамматика

✓ Кәсіби сыртқы бейне

Лақтырушы команда

- Қауіпсіздік
- Жарақат тәуелділігін азайту
- Лақтыру сайыстарының барлық түрінде дәріс берушілер және бапкерлер командасы келесідей болу керек:

“Дайыңдаңыз”
бәрі сақадай-сай
болғанда

**“Снарядтарды жинап,
лақтыруды орындаңыз”**

Тек бәрі лақтыруды аяқтағаннан кейін ғана



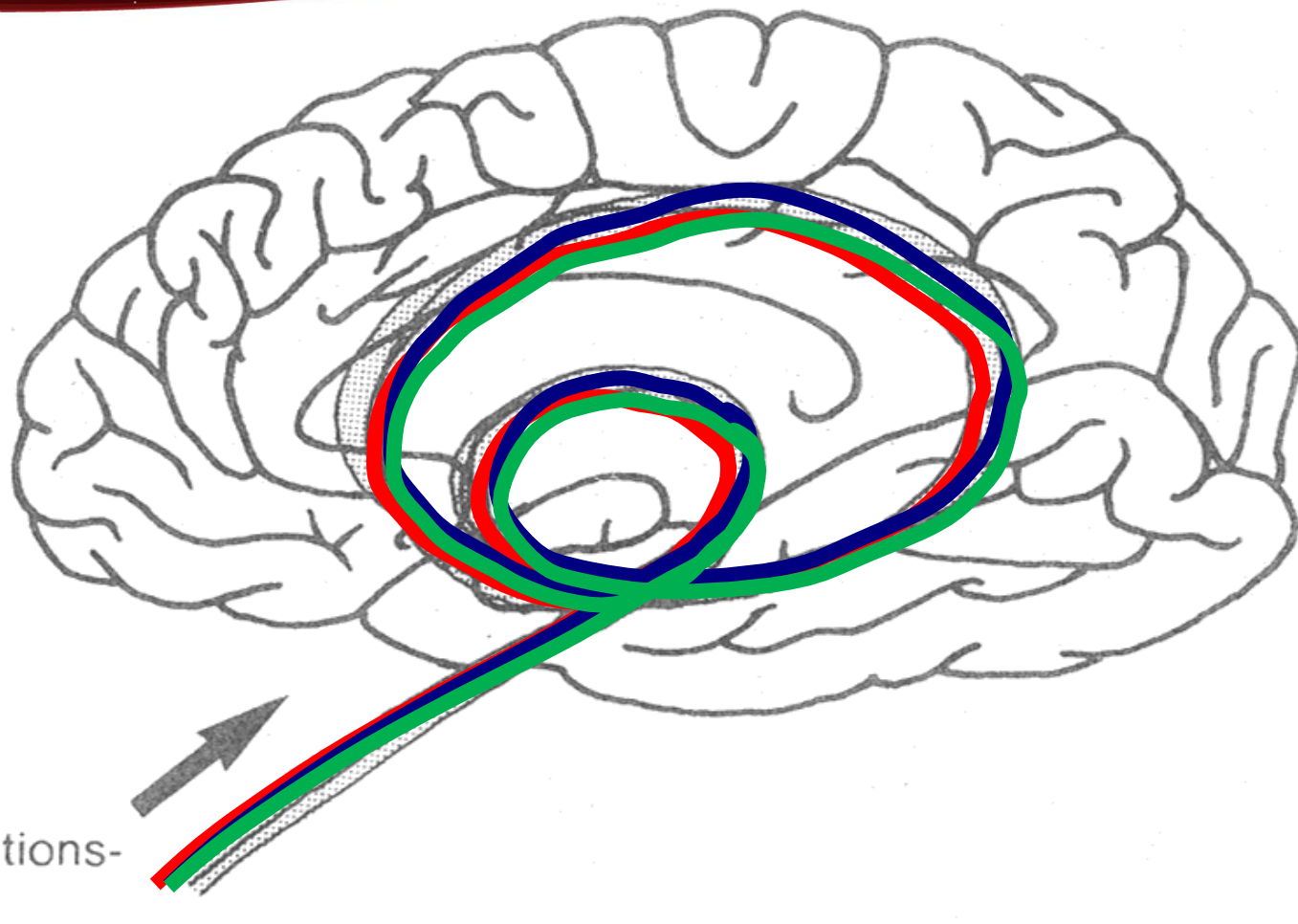
- **Тәжірибеге сүйеніп үйреңіз**
 - Қозғалыс тығыздығы: әсер ету көлемі
 - Өлшенетін параметрлер: мысалы, секіру/уақыт
 - Қозғаушы бағдарлама құрыңыз

- **Сапалы кері байланысты қамтамасыз ету**
 - Қозғаушы бағдарламаны құруға көмектеседі

Қозғалыс тығыздығы + Сапалы кері байланыст =

Қозғаушы бағдарлама

Қозғаушы
бағдарлама Нейрондық
тұрақсыздық



**Тәжірибеге сүйеніп
үйреніңіз “Қозғалыс
ТЫҒЫЗДЫҒЫ”**

Найза лақтыру секторын белгілеу

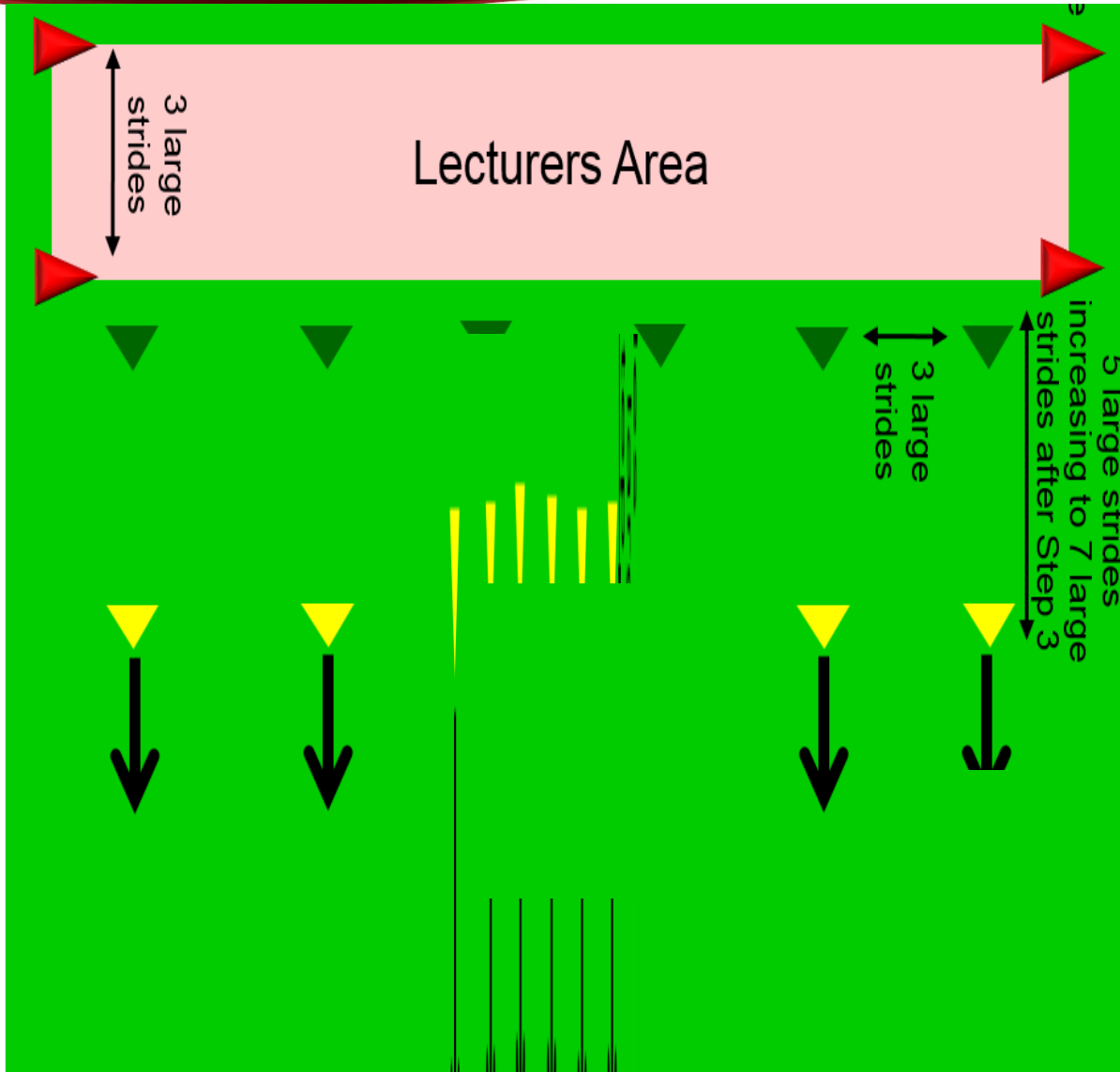
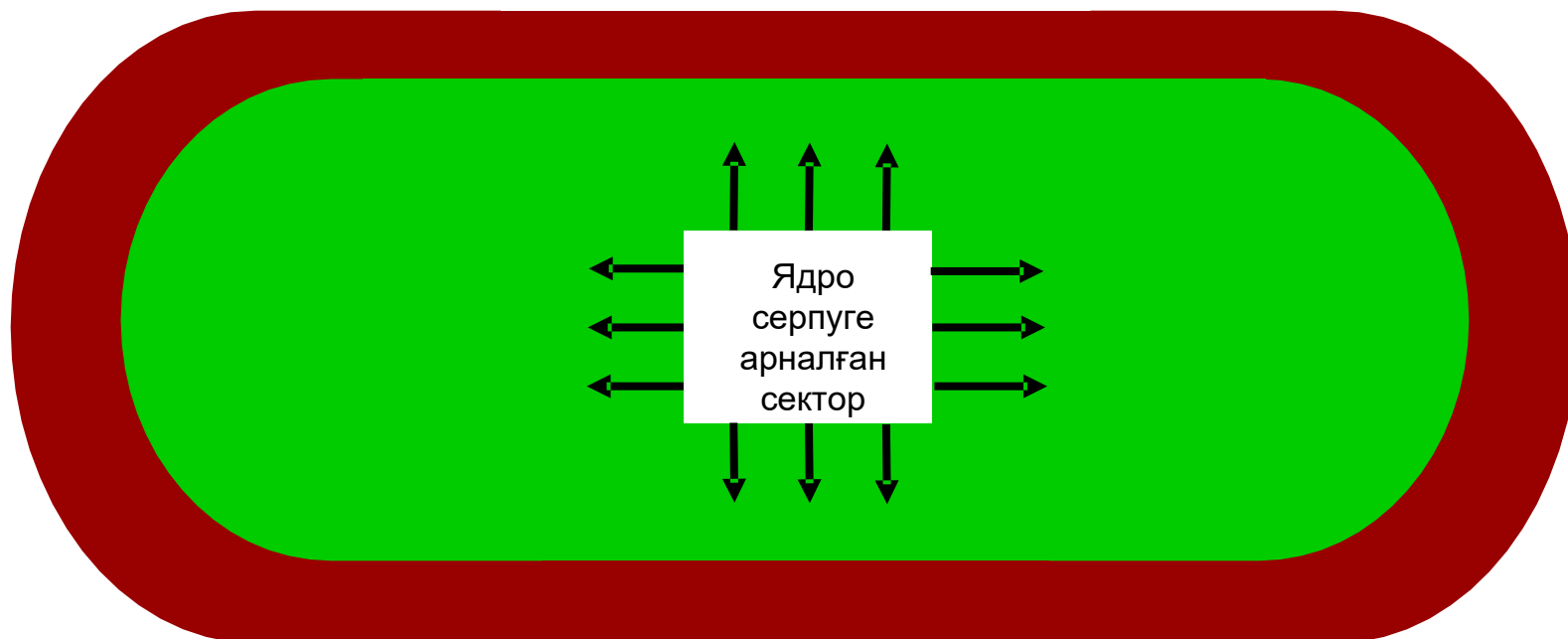


Схема:

- ▲ бапкер
- ▼ бапкер, Спортшының релін орындаушы
- ▲ релін орындаушы

“Қозғалыс тығыздығын” арттыру:
Барлық спортшылар өздерінің найзаларын жинағанда,
- “сызыққа тұрып, найзаларын лақтыруды орындайды

Ядро серпуді орындауға арналған сектор орналасқан



Ядро серпуді орындауға арналған сектор.1

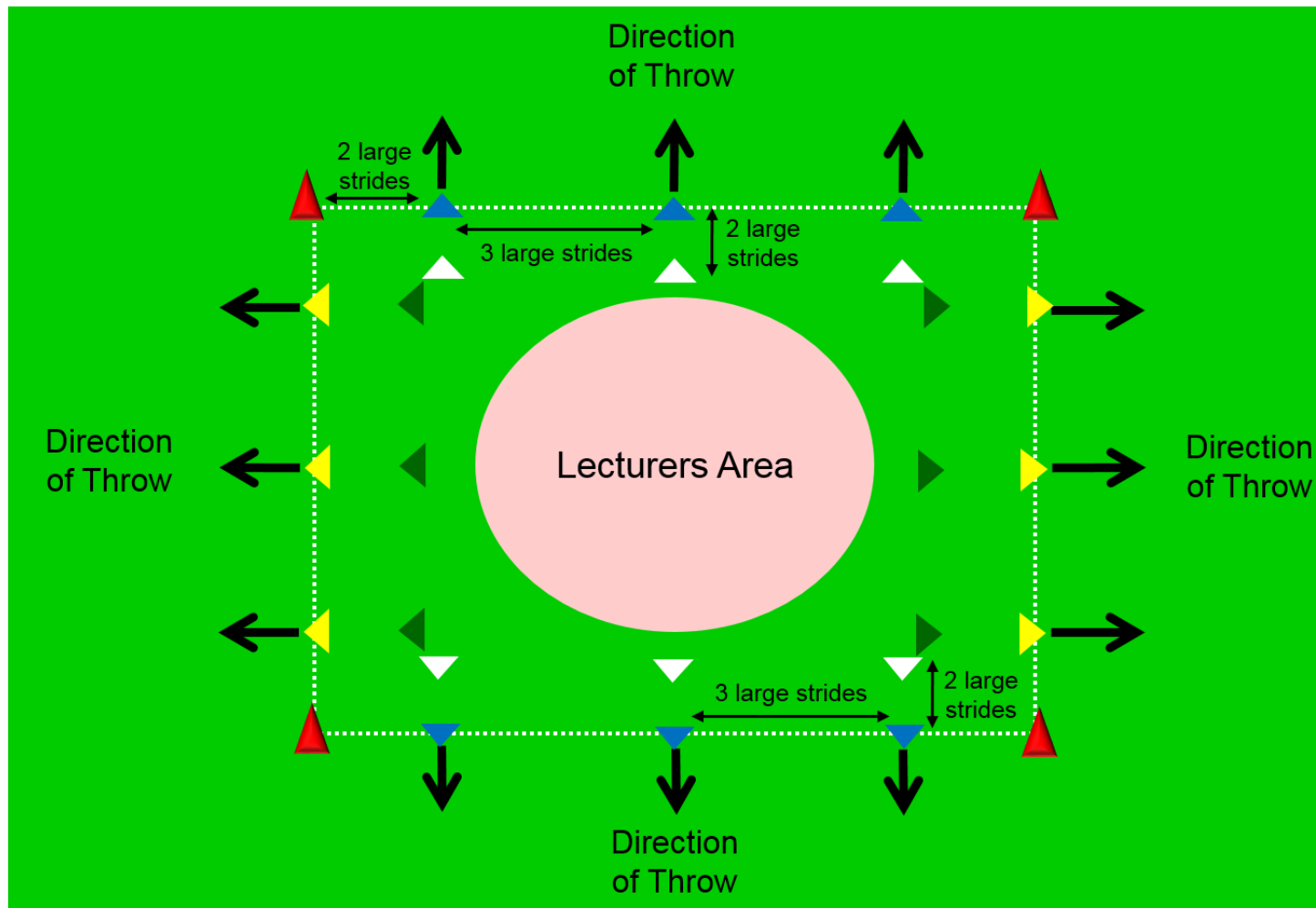
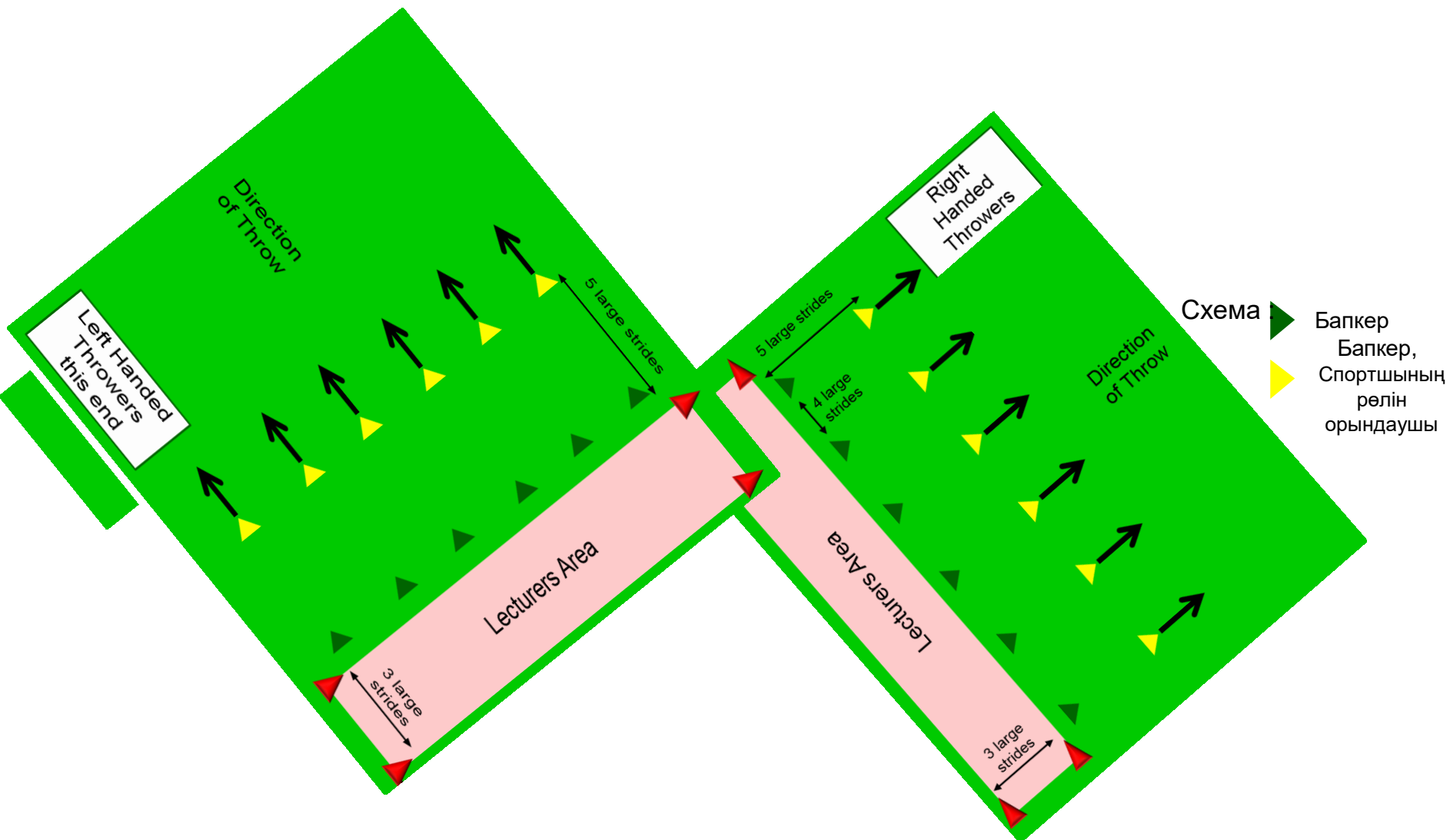


Схема :
өнер
Бапкер,
Спортшын
ыңрөлін
орындау
шы

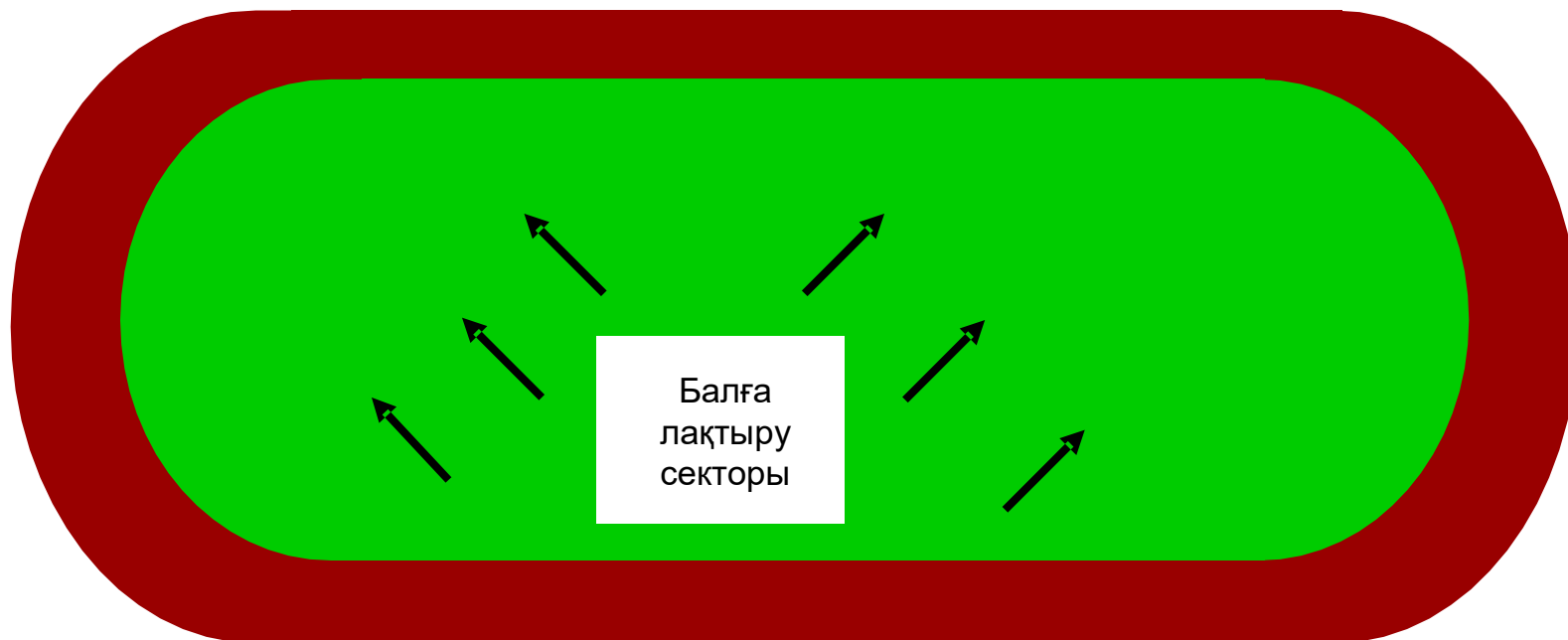
ДИСК лақтыруды орындауға арналған сектор орналасқан



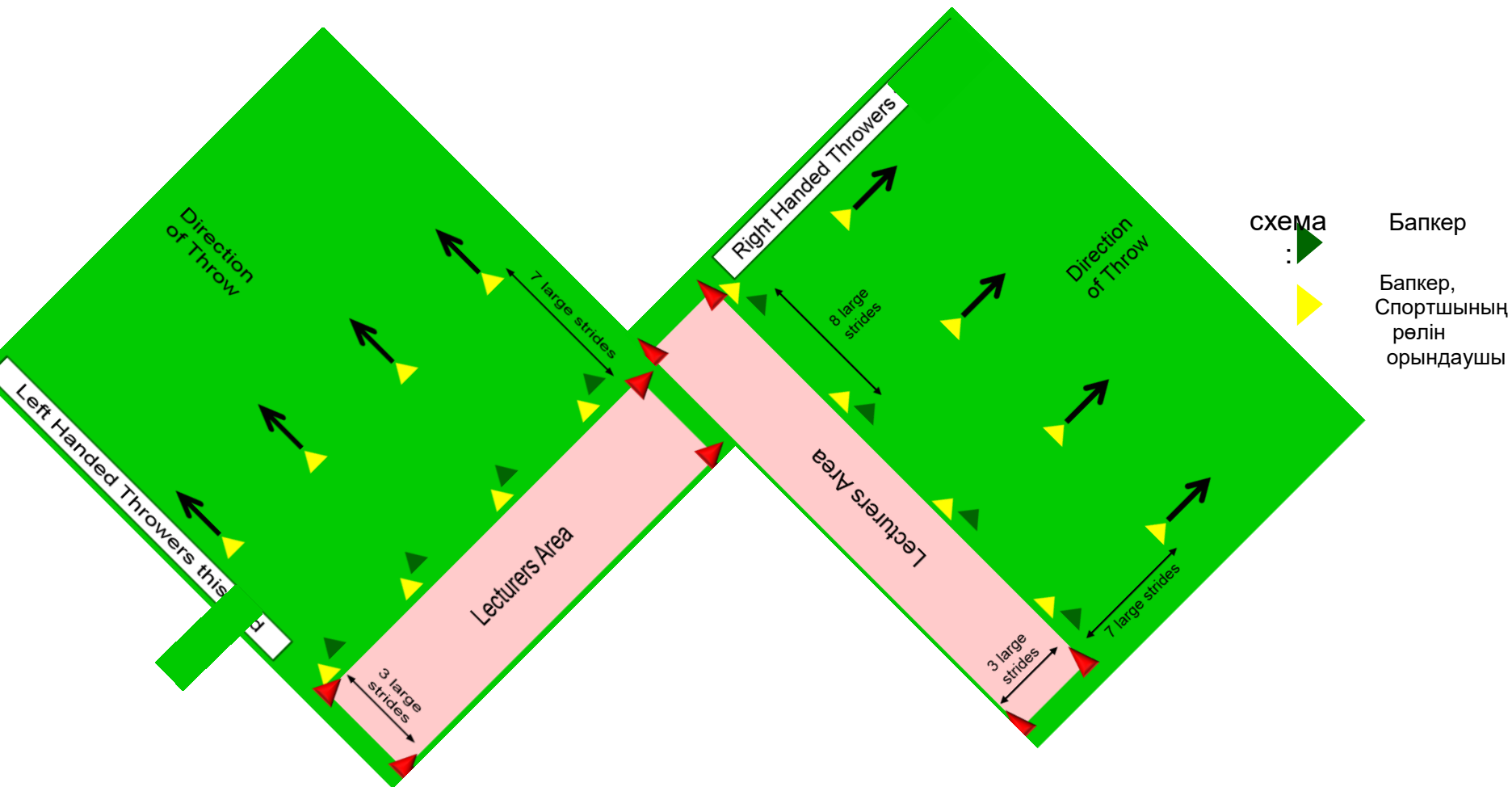
ДИСК лақтыруға арналған сектор. 1



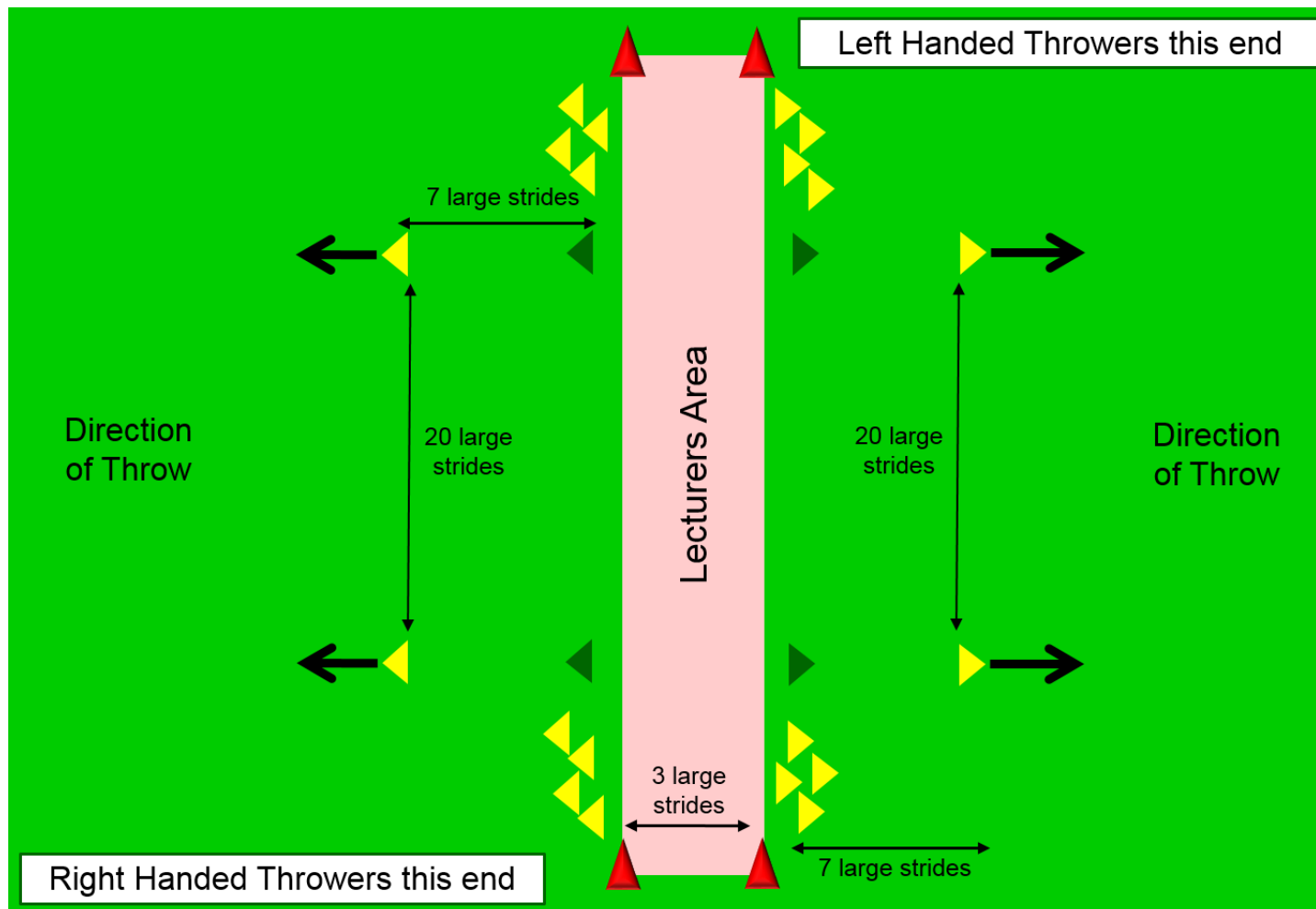
Балға лақтыруға арналған сектор орналасқан



Балға лақтыруды белгілеу.1



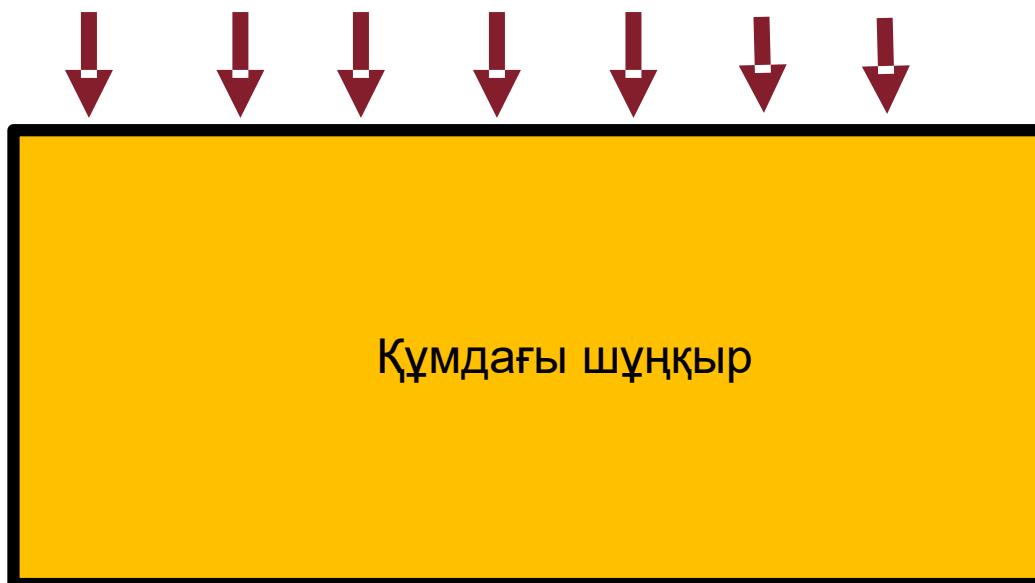
Балға лақтыруды белгілеу.2



схема

- ▶ Тренер бапкер, спортшының релін орындаушы бапкер мен спортшыны бақылаушы

Ұзындыққа секіру



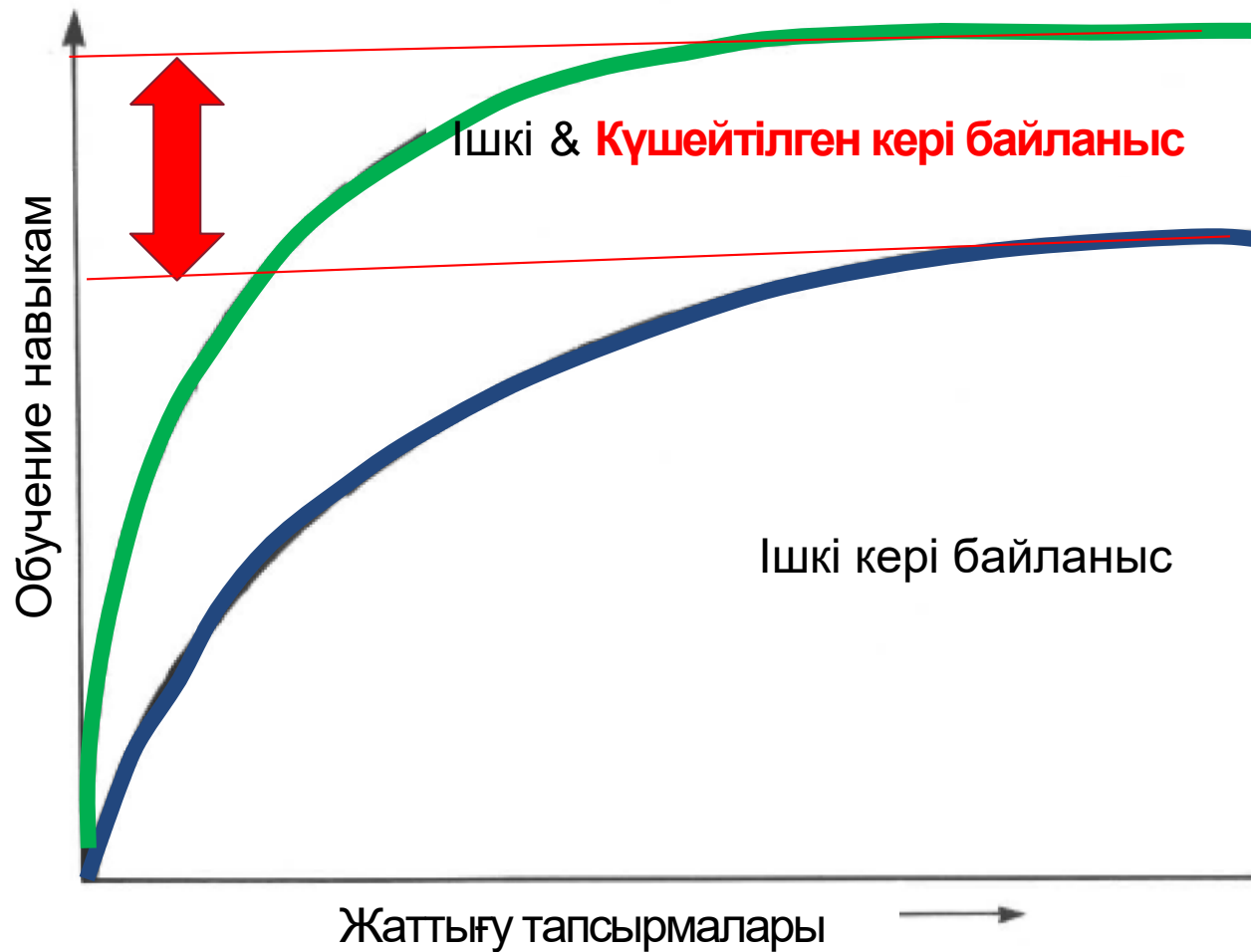
1. **Демонстрация қысқаша түсіндіруімен**
2. Тәжірибеге уақыт бөліңіз. Мұқият қарап, белгілеу
 - Дұрыс әрекет
 - Таралып кеткен қателер.
3. Сабақ кезінде **кері байланысты қамтамасыз ету.** Егер қажет болса:
 - Сабақты тоқтатып, дұрыс әрекеттерге назар аударыңыз
 - Түзету ұсынысын жазыңыз.
4. Әрі қарайғы тәжірибеге мүмкіндік беріңіз
 - Егер қажет болса, егжей-тегжейлі түзетулер енгізіңіз..

1. Демонстрацияның мақсаты мен түрін анықтаңыз
2. Әрбір адам сізді көріп, ести алатындығына көз жеткізіңіз
3. Бір немесе екі негізгі ойға назар аударыңыз
4. Сөзсіз демонстрация, қайталау
 - Бірнеше рет
 - Бірнеше бағытта
5. Сұрақ қойыңыз:
 - “Сіз оны орындауға тырысасыз ба, әлде тағы бір көргіңіз келе ме?”

«Орындаушыға сөйлеудің сәттілігін немесе сәтсіздігін бағалауға мүмкіндік беретін іс-шара кезінде немесе одан кейінгі ақпарат..

Кері байланыс дағдыларын меңгерудегі жалғыз маңызды фактор ретінде кеңінен танылады»

Дағдыларды үйрету бойынша кері байланысты күшейтудегі әсер



Кері байланысты қамтамасыз етіңіз

1. Талқылауды бастағанға дейін бірнеше рет қадағалаңыз
 - Әсіресе жаңадан жұмыс істеген кезде:
«қайталанатын» қателерді анықтау
2. Спортшының дұрыс жасағанын белгілеу және түзету
3. Білімді көтеру үшін сұрақ қойыңыз
4. **Бір немесе екі маңызды сәттерді шектеңіз**
5. Жақсы көңіл күйді сақтаңыз

- ✓ Жаттықтырушыны шақырыңыз, қателерді анықтасын
- Ынталандыру/“Балықты” бермеңіз, қайта үйретіңіз
- Оқытушы анықтайды және көрсетуді сұрайды
- Қатысушы, «жалпы» техникалық қателікті жасайды
- Техниканың неғұрлым «дұрыс» түрін орындауға қатысушы
- Оқытушы «үнсіз» болған уақытта қатысушыларға керек ұсынылған жабдықтың екі түрін көру / салыстыру
- Айырмашылықтарды сипаттау және сипаттау (ауызша)

✓ **Қатенің себебін анықтаңыз**

✓ **Қателерді дұрыстауды үйреніңіз**

- Дұрыс тәжірибелік жаттығуларды таңдаңыз

✓ **Тұрақты оқыту**

- Το βρήκα (To vrika) / “Мен оны таптым”