



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ
АБАЙ АТЫНДАҒЫ ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ

Келісілген

Өнер, мәдениет және спорт институты
Институт кеңесінің төрағасы

Исабек Н.Е.

(колы)

« ____ » _____ 201__ ж.

Бекітемін

Дене мәдениеті және спорт педагогтарын
даярлаудың теориясы мен әдістемесі
кафедрасы. Кафедра меңгерушісі
Ильясова А.Н.

(колы)

« ____ » _____ 201__ ж.

ПӘННІҢ ОҚУ-ӘДІСТЕМЕЛІК КЕШЕНІ

«ЖОО таңдамалы спорт түрлерін оқыту теориясы мен әдістемесі»

6M010800 - «Дене мәдениеті және спорт»

Алматы, 2017

Пәннің оқу-әдістемелік кешені

- «28» тамыз 2017 жылы бекітілген 6М010800 - «Дене мәдениеті және спорт» мамандығы бойынша оқу жоспары негізінде даярланады.

Құрастырушы:

п.ғ.д., профессор

Адамбеков К.И.

Кафедра меңгерушісі

п.ғ.д., профессор

Ильясова А.Н.

**ПӘННІҢ ОҚУ-ӘДІСТЕМЕЛІК КЕШЕННІҢ
ТІРКЕУ МАЗМҰНЫ**

№	Құжаттың атауы	беті
1	Силлабус: 1. Пән туралы ақпарат 2. Пәннің қысқаша сипаттамасы 3. Күнтізбелік-тақырыптық жоспар 4. Оқу-әдістемеліктің жабдықтау картасы 5. Бағалау критеріі және ағымдық бақылауды өткізу бойынша ұсыныстар	3
2	Дәріс тезистері	15



МАГИСТРАНТТАРҒА АРНАЛҒАН ПӘН СИЛЛАБУСЫ

1. Пән туралы ақпарат

Пәннің атауы **«ЖОО таңдамалы спорт түрлерін оқыту теориясы мен әдістемесі»**
 Кредит саны 2
 Курс, семестр 2 курс, 3 семестр
 Мамандықтың шифры және атауы «6М010800 - «Дене мәдениеті және спорт»
 Институт Өнер, мәдениет және спорт
 Кафедра Дене мәдениеті және спорт педагогтарын даярлау теориясы мен әдістемесі
 Оқытушының аты-жөні, дәрежесі, атағы, қызметі: Адамбеков К.И. п.ғ.д., профессор
 Контакттік ақпарат (телефон, e-mail) 3822699, 87013671891

2. Пәннің қысқаша мазмұны.

«ЖОО таңдамалы спорт түрлерін оқыту теориясы мен әдістемесі» пәнін оқытудың **мақсаты:** магистирлерге студенттік спорт теориясы мен әдістемесі саласында теориялық және практикалық білім беру, оның негізгі түсініктерін жоғары оқу орындарында, дене мәдениеті және спорт факультеттерінде іс жүзіне асыра білуге үйрету.

Пәннің негізгі міндеттері:

- ЖОО таңдамалы спорт түрлерінің құрылымын, мазмұны мен қызметін, адам іс-әрекетіндегі мәдениеттің тұтас және нақты саласы бойынша өзара қарым-қатынасын, рөлін ашу;
- тандалған спорт түрлері дене мәдениетінің құрамды бір бөлігі екендігіне сипаттама беру, спорттық жаттықтырудың, оның мақсатын, міндеті мен қағидаларын, мазмұнын, құрылымын, сондай-ақ жоспарлау мен бақылау технологияларының маңызын ашу.

«ЖОО таңдамалы спорт түрлерін оқыту теориясы мен әдістемесі» пәнін оқыту нәтижесінде магистр:

- қазіргі студенттік спорттың пайда болуы мен жағдайының негізгі түсініктерін, спорт мәдениеттің бөлінбес бір бөлшегі және студенттік спорттың эталоны, эвристикалық рөлі білім екендігін, «Спорттық жарыстар» түсінігін, спорттық жарыстар функциясын, жүйесін, спорттық жетістіктерді өлшеу, бағалау және оның классификациясын білуі қажет.

Магистр:

- әртүрлі спорт түрлері бойынша өткізілетін сабақтарға студенттерді іріктеп, селекциялық жұмыстарды болжауды, моделдеуді және ұйымдастыруды меңгеруі тиіс.

3. Күнтізбелік-тақырыптық жоспар.

№	Пән тақырыбының атаулары	апта	Аудитория-лық сабақтар		Сабақ түрі (сипаттама)		Барлығы (с.)
			Дәріс (ч.)	Пр/сем./лаб./студ (ч.)	МОӨЖ	МӨЖ	
1	№ 1 дәріс тақырыбы: «ЖОО таңдамалы спорт түрлерін оқыту теориясы мен әдістемесі» пәніне кіріспе.	1	1				1
	№ 1 дәріске семинар сабағының тақырыбы: Пәннің негізгі түсініктері. Техника, тактика, тактикалық тәсілдер			1			1
	№ 1 дәріске МОӨЖ тақырыбы: Спорттық жаттықтырудың негізгі жақтары. Техникалық, тактикалық, психологиялық, денешынықтыру т.б.				2		2

2	№ 1 дәріске МӨЖ тақырыбы: Спортшылардың техникo-тактикалық дайындығындағы бақылау. Бақылау түрлері					2	2	
	№ 2 дәріс тақырыбы: Таңдамалы спорт түрлерінің әлеуметтік қызметі мен маңызы	2	1				1	
	№ 2 дәріске семинар сабағының тақырыбы: Таңдалған спорт түрлерінің әлеуметтік қызметі мен маңызы Қазіргі спорттың пайда болуы мен жағдайы. Спорт кең әлеуметтік қарым-қатынас аясы ретінде. Спорт пен саясат. Спорттың коммуникативтік мәні;			1				1
	№ 2 дәріске МОӨЖ тақырыбы: ЖОО таңдалған спорт түрлерінің әлеуметтік қызметі мен маңызы					2		2
	№ 2 дәріске МӨЖ тақырыбы: ЖОО таңдалған спорт түрлерінің спорттық дайындық жүйесіне сипаттама						2	2
3	№ 3 дәріс тақырыбы. ЖОО спорттық жарыстар жүйесі. Спорттық нәтижелер	3	1				1	
	№ 3 дәріске семинар сабағының тақырыбы: Спорттық жарыс жүйесі. «Спорттық жаттықтыру» түсінігі. Сайыс спорт қызметінің негізі ретінде. Спорттық сайыстар қызметі			1				1
	№ 3 дәріске МОӨЖ тақырыбы: ЖОО спортшы студент-терінің «педагогикалық бақылаудың» формасы мен әдісін зерттеуі					2		2
	№ 3 дәріске МӨЖ тақырыбы: Спорттық жаттықтыруға сипаттама, оны жоспарлау, ұйымдастыру, талдау, бақылау жасау						2	2
4	№ 4 дәріс тақырыбы. ЖОО таңдалған спорт түрлеріне спорттық дайындықтар жүйесі.	4	1				1	
	№ 4 дәріске семинар сабағының тақырыбы: Спорттық дайындықтар жүйесі Спортшыларды дайындау жүйесін анықтайтын негізгі компоненттер. Спорттық жаттықтыруды толықтыратын, олардың тиімділігін күшейтетін және қалпына келтіру процесіне мүмкіндік беретін жарыс және жаттығудан тыс факторлар.			1				1
	№ 4 дәріске МОӨЖ тақырыбы: Жоғары оқу орындарындағы спорттық сайыстардың жүйесі. Спорттық нәтижелер.					2		2
	№ 4 дәріске МӨЖ тақырыбы: ТСТ						2	2

	спортшы студенттердің дене дайындығы						
5	№ 5 дәріс тақырыбы. Таңдамалы спорт түрінің техникалық дайындығының құрылымдары	5	1				1
	№ 5 дәріске семинар сабағының тақырыбы: Техникаға оқытудағы біліктілік, дағдыны қалыптастырудың бастапқы кезеңі			1			1
	№ 5 дәріске МОӨЖ тақырыбы: Спорттық сайыстар, спорттық жаттықтырулар				2		2
	№ 5 дәріске МӨЖ тақырыбы: Спортшыларды дайындау жүйесін жетілдірудің негізгі бағыттары.					2	2
6	№ 6 дәріс тақырыбы. Спорттық жаттықтыруларға сипаттама	6	1				1
	№ 6 дәріске семинар сабағының тақырыбы: Спорттық жаттықтыруларға сипаттама Спортшыларды дайындаудың мақсаты, міндеті және негізгі бағыты. Спорттық жаттықтырудың құралы мен әдісі.			1			1
	№ 6 дәріске МОӨЖ тақырыбы: Таңдалған спорт түрлеріндегі спорттық дайындық жүйесін зерттеу				2		2
	№ 6 дәріске МӨЖ тақырыбы: ТСТ спортшы студенттердің техника-тактикалық дайындықтарының мақсаты мен мазмұны					2	2
7	№ 7 дәріс тақырыбы. Спорттық жаттықтырудың қағидалары мен өлшемдері.	7	1				1
	№ 7 дәріске семинар сабағының тақырыбы: Спорттық жаттықтырудың қағидалары мен өлшемдері. Спорттық жаттықтырудың жалпы және арнайы қағидалары. Терендетілген мамандандыру және жекелендіруге, ең үлкен мүмкін болатын жетістіктерге бағыттау. Спортшылардың жалпы және арнайы дайындығының бірлігі.			1			1
	№ 7 дәріске МОӨЖ тақырыбы: ТСТ спортшы студенттерді дайындаудың негізгі әдістемесі				2		2
	№ 7 дәріске МӨЖ тақырыбы: ТСТ студенттердің психологиялық дайындығы					2	2
8	№ 8 дәріс тақырыбы. Спортшыларды дайындаудың негізгі бөлімдері (мазмұны мен негізгі әдістемесі).	8	1				1
	№ 8 дәріске семинар сабағының тақырыбы: Дене дайындығы және оның қазіргі спорттағы рөлі.. Төзімділік,			1			1

	иілгіштік, жылдам және күш қабілетін тәрбиелеу әдістемесінің ерекшеліктері.						
	№ 8 дәріске МОӨЖ тақырыбы: Жалпы және арнайы дене дайындығының мақсаты, міндеті мен құралы және оған сипаттама				2		2
	№ 8 дәріске МӨЖ тақырыбы: Спорттық жаттықтырудың заңдылығы. Спорттық жаттықтыруды құрудың негізгі қағидалары					2	2
9	№ 9 дәріс тақырыбы. Спорттық жаттықтырудың бөлімдері	9	1				1
	№ 9 дәріске семинар сабағының тақырыбы: Спорттық жаттықтырудың құрылымы. Спорттық жаттықтыру құрылымының негізі. Жаттықтыру процесінің кезеңдері, спорттық форма мен заңдылықтарының дамуы жайлы түсінік, жарыс күнтізбесі, климаттық-кезеңдік жағдайлар.			1			1
	№ 9 дәріске МОӨЖ тақырыбы: Спорттық жаттықтырудың құрылымын анықтайтын қарым-қатынас пен байланыстың маңызы.				2		2
	№ 9 дәріске МӨЖ тақырыбы: ТСТ спорттық жаттықтыруға кешенді бақылау мен талдау жасау					2	2
10	№ 10 дәріс тақырыбы. Спортшыларды дайындау көпжылдық процесс ретінде	10	1				1
	№ 10 дәріске семинар сабағының тақырыбы: Спортшыларды дайындау көпжылдық процесс ретінде.			1			1
	№ 10 дәріске МОӨЖ тақырыбы: Спорт сабақтарының көпжылдық процесіндегі негізгі кезеңдерге сипаттама: базалық дайындық, спорттық ұзақ жасау мен спорттық мүмкіндіктерді іске асырудың ең жоғары шегі.				2		2
	№ 10 дәріске МӨЖ тақырыбы: Спорттағы ғылыми зерттеулердің мазмұны, құрлымы					2	2
11	№ 11 дәріс тақырыбы. Спортшыларды дайындау жүйесіндегі жоспарлау, бақылау және басқару	11	1				1
	№ 11 дәріске семинар сабағының тақырыбы: Спортшыларды дайындау жүйесіндегі жоспарлаудың маңызы, негізгі міндеттері, түрі.			1			1
	№ 11 дәріске МОӨЖ тақырыбы: Спортшыларды дайындауды жоспарлау және басқару формалары мен объективтік негізі, нысаны.				2		2
	№ 11 дәріске МӨЖ тақырыбы: Жоспарлау мазмұны мен тәсілі, күтілетін нәтижелерді құру тәртібі.					2	2

12	№ 12 дәріс тақырыбы. Балалардың спорт дайындығының ерекшеліктері.	12	1				1
	№ 12 дәріске семинар сабағының тақырыбы: Бақылау жаттығуларын қолдану және өткізу			1			1
	№ 12 дәріске МОӨЖ тақырыбы: Таңдамалы спорт түрінде техникалық әдістерді үйрету әдістемесі				2		2
	№ 12 дәріске МӨЖ тақырыбы: Оқытудағы жаттығуларды таңдау әдістемесі					2	2
13	№ 13 дәріс тақырыбы. Дене мәдениетінің жүйесі	13	1				1
	№ 13 дәріске семинар сабағының тақырыбы: Дене мәдениетінің жүйесінің басты қызметі			1			1
	№ 13 дәріске МОӨЖ тақырыбы: Ойынның шабуыл мен қорғаныс тактикасы.				2		2
	№ 13 дәріске МӨЖ тақырыбы: Техника-тактикалық дайындықтың басқа дайындық түрлерімен өзара байланысы					2	2
14	№ 14 дәріс тақырыбы. ЖОО таңдамалы спорт түрлерін жетілдіруді жоспарлау	14	1				1
	№ 14 дәріске семинар сабағының тақырыбы: Спорттық жетілдірудің кезеңдері			1			1
	№ 14 дәріске МОӨЖ тақырыбы: Қосақталған макроцикл				2		2
	№ 14 дәріске МӨЖ тақырыбы: Өтпелі кезеңде өтілетін шараларды талдау					2	2
15	№ 15 дәріс тақырыбы. Спорттың бірыңғай классификациясы	15	1				1
	№ 15 дәріске семинар сабағының тақырыбы: Қозғалыс сапасын оқыту әдістемесі			1			1
	№ 15 дәріске МОӨЖ тақырыбы: Спорттық жаттығу әдістері				2		2
	№ 15 дәріске МӨЖ тақырыбы: Техникалық дайындық-спорттық шеберлікті жоғарлатудың негіздері.					2	2
	Барлығы	15	15	15	30	30	90

4. Оқу-әдістемелік жабдықтау картасы

Мамандық 6М010800–Дене мәдениеті және спорт

«Ғылыми- зерттеулердің әдіснамалық негіздері мен әдістері» пәні бойынша

№	Дәріс нөмірі, тақырыбы	Негізгі әдебиет (авторы, аталуы, басылым жылы,	Қосымша әдебиет және Интернет көздері	Қажет болған жағдайдағы басқа да ресурстар
---	------------------------	--	---------------------------------------	--

		оқылатын бөлім бойынша беттері)		(программалық камтамасыздан-дыру, презентация-лар, көрнекті құралдар және т.б.)
1	№ 1 дәріс тақырыбы: «ЖОО таңдамалы спорт түрлерін оқыту теориясы мен әдістемесі	1. Ашмарин Б.А. «Теория и функции физического воспитания» - М.,1979. 2. Волков Н.Н.- «Развитие физических качеств школьников»- «ФиС», 1980.	1. Теория и методика физического воспитания и спорта. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. М. 2001 2. Основы методики физического воспитания школьников. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. М. 1989 Ашмарин Б.А. «Теория и функции физического воспитания» - М.,1979	
2.	№ 2 дәріс тақырыбы: Таңдалған спорт түрлерінің әлеуметтік қызметі мен маңызы	1. Теория и методика физического воспитания. /I Год общ. ред. Л.П.Матвеева и Л.Д.Новикова. - М.: Физкультура и спорт, 1976, Т. I-II. 2. Методические указания по изучению теории физической культуры /Сост. Аманбаев Р.Р., Моргина И.Л. - Алма-Ата, 1985.	1. Теория физического воспитания: Учебник для институтов физической культуры /Под ред. Г.Д.Харабуги. - М.: Физкультура и спорт, 1974. 2. Тер-Ованесян И.А. Педагогические основы физического воспитания. -М. : Физкультура и спорт, 1978.	
3	№ 3 дәріс тақырыбы. ЖОО спорттық жарыстар жүйесі. Спорттық нәтижелер	1. Аманбаев Р.Р. Общие основы теории и методики спорта. Алматы, 2003. 2. Теория спорта /Под ред. В.П.Платонова - Киев: Вища школа, 1987.	1. Тер-Ованесян И.А. Педагогические основы физического воспитания. -М. : Физкультура и спорт, 1978. 2. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие для институтов физ. Культуры /Под ред. Л.П. Матвеева. - М.: Физкультура и спорт, 1983.	
4	№ 4 дәріс тақырыбы. ЖОО таңдалған спорт	1. Филип В.И. Теория и методика юношеского	1. Введение в теорию физической	Интернет көздері: 1 Кеке/e.NIDA.ya.

	түрлеріне спорттық дайындықтар жүйесі.	спорта: Учебное пособие. -М.: Физкультура и спорт, 1987. 2. Теория и методика физической культуры /Под ред. В.М. Шияна. - М.: Просвещение, 1988.	культуры: Учебное пособие для институтов физ. Культуры /Под ред. Л.П. Матвеева. - М.: Физкультура и спорт, 1983. 2. Президентские тесты Республики Казахстан. - Алматы, 1997.	2. \e\e™.DA8REN.i. 3.\eke\е. HH/D.i. 3. \e\e™. EOMTEATM-.ta.
5	№ 5 дәріс тақырыбы. Таңдамалы спорт түрінің техникалық дайындығының құрылымдары	1. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов фак. физ. культуры, пед. институтов /Под ред. Б.А.Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990. 2. Матвеев Л. 11. Теория физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991.	1. Президентские тесты Республики Казахстан. - Алматы, 1997. 2. Филин В.11., Фомин П.Л. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980. Интернет көздері: 1 Кеке/е.HIDA.ya.	
6	№ 6 дәріс тақырыбы. Спорттық жаттығуларға сипаттама	1. Теория и методика физического воспитания и спорта. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. М. 2001 2. Основы методики физического воспитания школьников. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. М. 1989.	1. Ашмарин Б.А. «Теория и функции физического воспитания» - М., 1979. Волков Н.Н. - «Развитие физических качеств школьников» - «ФиС», 1980.	
7	№ 7 дәріс тақырыбы. Спорттық жаттықтырудың қағидалары мен өлшемдері.	1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999. 2. Ю.Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания - М.: «Писан», 2000	1. Теория физического воспитания: Учебник для институтов физической культуры /Под ред. Г.Д. Харабуги. - М.: Физкультура и спорт, 1974. 2. Тер-Ованесян И.А. Педагогические основы физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 1978.	Интернет көздері: 1 Кеке/е.HIDA.ya. 2. \e\e™.DA8REN.i. 3.\eke\е. HH/D.i. 3. \e\e™. EOMTEATM-.ta.
8	№ 8 дәріс тақырыбы. Спортшыларды дайындаудың негізгі бөлімдері (мазмұны мен негізгі әдістемесі).	1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.В. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр	1. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие для институтов физ. Культуры /Под ред. Л.П. Матвеева. - М.: Физкультура и спорт,	

		«Академия», 2000. - 480 с. 12. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. 2. Ф. Курамшина. - 2-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.	1983. 2. Президентские тесты Республики Казахстан. - Алматы, 1997.	
9	№ 9 дәріс тақырыбы. . Спорттық жаттықтырудың құрылымы	1. Ф. Курамшина. - 2-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2004. - 464 с. 2. Теория и методика физического воспитания /Под ред. Т.Ю. Круцевич, Т. 1,2. - Киев, 2003	1. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие для институтов физ. Культуры /Под ред. Л.П. Матвеева. - М.: Физкультура и спорт, 1983. 2. Президентские тесты Республики Казахстан. - Алматы, 1997. 3. Филин В.И., Фомин П.Л. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.	
10	№ 10 дәріс тақырыбы. Спортшылар-ды дайындау көпжылдық процесс ретінде	1. Теория и методика физической культуры /Под ред. В.М. Шияна. - М.: Просвещение, 1988. 2. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов фак. физ. культуры, пед. институтов /Под ред. Б.А.Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990. 3. Матвеев Л. И. Теория физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991.	1. Теория физического воспитания: Учебник для институтов физической культуры /Под ред. Г.Д. Харабуги. - М.: Физкультура и спорт, 1974. 2. Тер-Ованесян И.А. Педагогические основы физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 1978. 3. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие для институтов физ. Культуры /Под ред. Л.П. Матвеева. - М.: Физкультура и спорт, 1983.	Интернет көздері: 1 Кеке/e.HIDA.ya. 2. \e\™.DA8REN.i. 3.\eke\е. HH/D.i. 3. \e\e ^т . EOMTEATM-.ta.
11	№ 11 дәріс тақырыбы. Спортшыларды дайындау жүйесіндегі жоспарлау, бақылау және басқару	1. Аманбаев Р.Р. Общие основы теории и методики спорта. Алматы, 2003. 3. Теория спорта /Под ред. В.П.Платонова -	1. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие для институтов физ. Культуры /Под ред.	

		Киев: Вища школа, 1987. 2. Филип В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. -М.: Физкультура и спорт, 1987.	Л.П. Матвеева. - М.: Физкультура и спорт, 1983. 2. Президентские тесты Республики Казахстан. - Алматы, 1997. 3. Филин В.П., Фомин П.Л. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.	
12	№ 12 дәріс тақырыбы. Оқытудағы жатыңуларды таңдау әдістемесі	1 Холодов Ж.К., Кузнецов В.В. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с. 2. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ф. Курамшина. - 2-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.	1. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие для институтов физ. культуры /Под ред. Л.П. Матвеева. - М.: Физкультура и спорт, 1983. 2. Президентские тесты Республики Казахстан. - Алматы, 1997.	
13	№ 13 дәріс тақырыбы. Спорттық дайындықты жоспарлауды педагогикалық талдау	1 Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999. 2 Ю.Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания - М.: «Писан», 2000	1 Теория физического воспитания: Учебник для институтов физической культуры /Под ред. Г.Д. Харабуги. - М.: Физкультура и спорт, 1974. 2 Тер-Ованесян И.А. Педагогические основы физического воспитания. -М.: Физкультура и спорт, 1978.	Интернет көздері: 1 Keke/e.NIDA.ya. 2. \e\e™.DA8REN.i. 3.\eke\е. NN/D.i. 3. \e\e ¹ . EOMTEATM-.ta.
14	№ 14 дәріс тақырыбы. ЖОО таңдамалы спорт түрлерін жетілдіруді жоспарлау	1 Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов фак. физ. культуры, пед. институтов /Под ред. Б.А.Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990. 2 Матвеев Л. П. Теория физической культуры. - М.:	1 Президентские тесты Республики Казахстан. - Алматы, 1997. 2 Филин В.П., Фомин П.Л. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980. Интернет көздері: Keke/e.NIDA.ya.	

		Физкультура и спорт, 1991.	
15	№ 15 дәріс тақырыбы. Спорттың бірыңғай классификациясы	1 Аманбаев Р.Р. Общие основы теории и методики спорта. Алматы, 2003. 2 Теория спорта /Под ред. В.П.Платонова - Киев: Вища школа, 1987. 3. Филип В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. -М.: Физкультура и спорт, 1987.	1 Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие для институтов физ. Культуры /Под ред. Л.П. Матвеева. - М.: Физкультура и спорт, 1983. 2 Президентские тесты Республики Казахстан. - Алматы, 1997.

Оқытушы _____ қолы

1. Бағалау критерийі

Аттестация түрі	Бақылау түрі	Жалпы бағадан үлес, макс. в %
Аралық бақылау №1	Сабаққа қатысым	5
	Ағымдық бақылау (прак. сем., лаб. и студ. сабақтар)	50
	Өздік жұмысты бақылау (СОӨЖ; СӨЖ)	30
	Аралық бақылау (колоквиум, бақылау жұмысы, презентация и т.б.)	15
Аралық бақылау №2	Посещение занятий	5
	Текущий контроль (прак. сем., лаб. и студ. занятия)	50
	Өздік жұмысты бақылау (СОӨЖ; СӨЖ)	30
	Аралық бақылау (колоквиум, бақылау жұмысы, презентация и т.б.)	15
Қорытынды бақылау	Емтихан	100

Аралық бақылауды өткізу туралы ұсыныс

Аралық бақылауды өткізген кезде төмендегідей Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің нормативті құжаттарын пайдалану ұсынылады:

- Жоғары оқу орындарындағы білім алушыларға ағымдық, аралық бақылауды және қортынды аттестацияны жүргізудің Типтік ережелері (Қазақстан Республикасы Білім және ғылым Министр 1 қараша 2010 жылғы № 506 бұйрығы (бұдан әрі – Ереже);
- Қазақстан Республикасының Мемлекеттік жалпыға міндетті білім беру стандарты 5.03.006-2006 «Қазақстан Республикасындағы білім беру жүйесі. Жоғары оқу орындарындағы білімді бақылау және бағалау. Негізгі ережелер». (бұдан әрі – ҚР МЖМБС 5.03.006-2006).

Рейтингтік жүйе студенттің барлық оқу түрі бойынша (дәріске қатысу, практикалық, зерханалық сабақтар, бақылау жұмыстарын орындау т.б.) «жинақтаған» баллдары есептеу негізделген.

Білім алушылардың ағымдық бақылауы – бұл оқытушының академиялық кезең бойынша сабақ кестесіне сәйкес дәрісханалық және дәрісхандан тыс сабақтарда студенттердің білімін жүйелі тексеруі. (Ереже, т.5)

Ағымдық бақылау бағасы (жіберілу рейтингісін бағалау) дәрісханалық сабақтарда және ағымдық бағалаудан (дәрісханадан тыс сабақтар) сабақтар негізінде жинақталады. (Ереже, т.6)

Ағымдық бақылау бір пән бойынша академиялық кезең аясында екі реттен кем емес (Ереже, т.11.)

Студенттердің қатысым және үлгерім журналын сабақты жүргізуші оқытушы толтырады.

Пәннің оқу бағдарламасы арқылы білім алушылар үлгерімінің ағымдық бақылауы жүргізіледі: ауызша сұрау, жазбаша бақылау, аралас бақылау, үй тапсырмасы презентациясы, дискуссия, тренингтер, дөгелек үстел, кейс- стадия, тесттер және т.б. (ҚР МЖМБС 5.03.006-2006, т.5.4).

Оқу жоспарында қарастырылған курстық, есептік-графикалық және басқа да жұмыстар емтихан сессиясы басталғанға дейін қорғалуы қажет және пән бойынша емтиханға жіберудің негізін құрайды. Осы жұмыстар бойынша бағалар рейтингті есептеуде есепке алынуы керек. (ҚР МЖМБС 5.03.006-2006, т.5.5.).

Ағымдық бақылау кезінде студенттердің білім жетістіктерін бақылау 100- балдық шкала бойынша әрбір орындалған тапсырмаға (ағымдық сабақтардағы жауабы, үй тапсырмасын орындау, өзіндік жұмыс қойылады, (аралық бақылау) және ағымдық бақылаудың соңғы нәтижесі академиялық кезең бойында алынған барлық бағалардың орта есебін шығару арқылы жүзеге асады. (Ереже, т.7).

Жоғарыдағыларды есепке ала отырып, қатысым және үлгерім журналына барлық ағымдық бақылау бойынша бағалар қойылады:

- 0-егер тапсырма тапсырылмаса:

- 49 (F)- егер тапсырма «қанағаттанарлықсыз» орындалса:

-50 ден 100 дейін (D-дан А ға дейін) - ауызша\жазбаша жауаптар\тапсырмалар толық және дәл орындалуына байланысты қойылады.

Семестр бойынша пән Силлабусында үй тапсырмасын орындау, СӨЖ уақыты және оны тексеру, Журналға баға қою қарастырылу керек.

Ағымдық бақылауда бақылау жұмысы, тест т.б. оқудан тыс уақытта болатын тапсырмалар 15%. Көп болмауы қажет

Сонымен, студент сабаққа қатысып пән бойынша тапсырмаларды орындап, бірақ, сабаққа қатыспаса 1-ден 8-аптаға дейін (9 дан15-апта дейін), ағымдық кезеңдегі бағасы 0 ге тең бола алмайды. Бұл жағдайда үлгерімнің ағымдық бақылауының нәтижесі аралық бақылау бағасындағы ағымдық бағаны алып тастаумен есептеледі.

Қатысым және үлгерім журналындағы ағымдық бақылау нәтижелері 8-інші және 15-інші аптада жеке графада оқу кезеңіне сәйкес алынған барлық бағалардың орта арифметикалық бағасы ретінде қойылады, соның ішінде, графикалық, курстық жұмыстарды қорғауды есептегенде.

Студенттің сабаққа 100% қатысымы оқытушының қалауы бойынша қосымша бонустарды бағаға қосуға мүмкіндік береді. Мұндай жағдайда журналға қосымша жеке графа берілуі қажет. Сонымен қатар, оқытушы студентке семинар, зертханалық сабақтардағы белсенділігі үшін қосымша бонус бере алады. Ағымдық бақылаудың соңғы нәтижелері АБ-1/АБ-2 графаларына қойылатындықтан қосымша бонустар/балдар арқылы жоғарлауы мүмкін.

Қатысым және үлгерім журналында аралық бақылауға жіберілу (емтихан) бағасы жеке графада (АБ-1/АБ-2 орта балы) екі аралық бақылаудың орта арифметикалық бағасы ретінде 50 % кем емес қойылады.

Сонымен сырттай оқу бөлімі студенттердің үлгерімін ағымдық бақылау оқу емтихан сессиясы кезеңінде де, оның басында да жүзеге асады. Сырттай бөлімде оқитын студент оқу емтиханы басталғанға дейін барлық бақылау және есептік графикалық жұмыстар, курстық жұмыстарды, сонымен қатар, үй тапсырмаларының түрлерін, СӨЖ, аралық бақылауды пән бағдарламасына сәйкес (Ереже, т. 9). тапсырады.

ДӘРІС ТЕЗИСТЕРІ

№ ашта	Дәріс тақырыбы және тезистер	Сағат көлемі
№ 1 дәріс	<p>1-тақырып. «ЖОО таңдамалы спорт түрлерін оқыту теориясы мен әдістемесі» пәніне кіріспе.</p> <p>1. «ЖОО таңдамалы спорт түрлерін оқыту теориясы мен әдістемесі» пәні жоғарғы дене шынықтыру білімі бойынша кәсіптік білім беру жүйесінде негізгі кәсіби пәндердің бірі. Мазмұны арқылы студенттерге тиісті теориялық, әдістемелік білім мен қатар таңдамалы спорт түрлерін оқытудың әдістері мен тәсілдерін қамтамасыз ету мен осы жұмыстың құрылымы мен мазмұнын және білім беру, тәрбиелік және дене шынықтыру міндеттерін іске асыру жолдарын үйрету.</p> <p>Тәрбиенің әдістер жүйесінде әр әдісті басқалардан бөліп жеке қарауға болмайды. Барлық әдістерді бірге бір мақсатта қолданса ғана арнайы бір тәрбиелік мақсаққа жетуге болады. Жеке бір алынған тәрбиелік әдіс еш уақытта адам баласына жоғарғы саналық, моральдық сапаларды қалыптастыра алмайды. Сонымен, жеке әдіс жалғыз өзі тәрбиенің ешбір міндетін шеше алмайды.</p> <p>Ең жиі әрі тиімді тәрбиелік әдістер:</p> <p>Жаттығу, мадақтау, күштеу, үлгі, үгіттеу;</p> <p>Жаңашылдық- шаралық (жаңа тәрбиелік технологияларды енгізуге негізделген) – модельді- мақсатты қатынас, жоспарлау, алгоритмизация, шығармашылық жұмыстар т.б.;</p> <p>Тұлғааралық- формалды емес (белгілі тұлғалар арқылы іске асырылады, достары немесе таныс адамдар):</p> <p>тренинг-ойындар (жеке және топтық тәжірибені м еңгеруді қамтамасыз етеді, сонымен қатар арнайы берілген жағдайлардағы әрекеттері мен тәртібін түзету) – әлеуметтік-психологиялық тренингтер, іскер ойындар т.б.</p> <p>рефлексивтік (жеке уайымдарға негізделген, өзіндік талдау және нақты өмірде өзіндік бағаны сезіну).</p> <p>2. Берілген пән дене шынықтыру және спорт жүйесінде маман даярлауда маңызды орны бар. Өйткені таңдап алған спорт түрінің оқыту әдістемесі бойынша жас маман меңгерген білімдері, біліктіліктері және дағдылары арқылы арқылы оқу- жатттықтыру сабақтарын жүргізе алады.</p> <p>Қазақстан Республикасының әлемдік өркениетке, демократиялық дәстүрге өту жағдайында адамзат қоғамының ғасырлар бойы жинақтаған жалпы құндылықтар мұрасына ден қоюы, рухани-адамгершілік негізінде дене тәрбиесін сабақтастықта дамытып, салауатты өмір сүру дағдылары арқылы дене мәдениетін қалыптастыру өзектілігі артуда. Бұл мәселе ел Президенті Н.Ә. Назарбаевтың «Қазақстан - 2030» бағдарламасында, ҚР «Білім туралы» Заңында, «Қазақстан Республикасында білім беруді дамытудың 2005-2010 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасында» білім беру жүйесінің басты міндеттерінің бірі ретінде көрініс тапқан.</p> <p>Дене тәрбиесін, жаңа технология мен озат тәжірибені ұлттық және жалпыадамзаттық құндылық қағидаларымен сабақтастыра зерттеу – бүгінгі күн талабынан туындап отырған педагогика ғылымының міндеттерінің бірі. Дене тәрбиесінің мәнін бүгінгі жаңа заман талабына сәйкес қарастыру – бұл адамды өзі өмір сүрген ортаның жемісі ғана емес, сол ортадағы дене мәдениеті, адамгершілік қарым-қатынасы әрекетімен көрінетін субъект деп танылуымен айқындалады. Қоғамның елеулі өзгерістерге түсуі, адамның мақсат-мұраттарына, тұрмыс-тіршілігі мен мінез-құлқына, сондай-ақ өзінің жеке басына да субъект ретінде өзгеріс енгізуде.</p>	1

Дене тәрбиесін жүзеге асыру – денсаулықты нығайту, білім беру, дамыту, тәрбиелеу міндеттерін шешуге арналған педагогикалық жұмыстардың бірі бола отырып, жеке тұлғаның денсаулық деңгейін арттыру, табиғи күш-қуатын нығайту, дене мүшелерін гигиеналық негіздері мен дене-қозғалыс қабілеті мүмкіндіктеріне сай, өз бетінше қимыл-қозғалыс жаттығуларын орындап, өзін-өзі үнемі дамытып, көңілді де сергек жүруге баулиды.

Болашақ ұрпағымыздың денсаулығының мықтылығы, салауатты өмір сүруі мектеп мұғалімінің жеке басымен оның жоғары оқу орнындағы теориялық жеке тәжірибелік дайындығының дәрежесіне тікелей байланысты. Осыған орай оқушылардың дене тәрбиесі жүйесін жүзеге асыру жұмыстарын ұйымдастыруға болашақ мұғалімдерді даярлау ісін кәсіби дайындықтың ажырамас бөлігі ретінде қарастыру керек. Дене тәрбиесі және спорт мамандары күрделі әлеуметтік міндеттерді шешуге араласумен бірге оқушылардың психологиялық ерекшеліктеріне сай, оқу-тәрбие міндеттерін шешуде олардың рухани жетекшісі де болуы тиіс.

Қазіргі кезде дене тәрбиесі мұғалімі биологиялық (физиология, анатомия, биохимия, спорттық метрология т.б.), педагогикалық (педагогика, психология, дене мәдениетінің ілімін, спорттық жаттығу негіздері, дидактика т.б.) пәндерді философия, әлеуметтану, медицина, математика ғылымдарын және басқару мен ұйымдастыруды жете меңгеруі қажеттігін ескерсек, дене тәрбиесі жүйесін жүзеге асыруда педагог кадрлар дайындау мәселесінің өзектілігі айқындалып, оның түрлі бағыттары бойынша ауқымды жұмыстардың қажеттілігі байқалады.

Осы дәріске ағымдық, аралық, қорытынды бақылау бойынша тест тапсырмалары және сұрақтар

\$\$\$001

Спорт теориясының мазмұны:

- A) Спорттың дамуының жалпы концепциясы
- B) Спорттық жаттықтыру сипаттамасы
- C) Спорттың оқыту түрлері мен әдістерін тереңдете үйретеді
- D) Пәлсапа, саяси экономика
- E) Спорт түрлерінен техникалық және тактикалық білімдерді жетілдіреді
- F) Дене тәрбиесі тарихы
- G) Спорттық бағдарлау әдісі
- H) Спорттағы болжамдау үдерісі

{Дұрыс жауап} = A, C, E

\$\$\$02

Қимыл әрекеттеріне үйретудің үшінші кезеңінің мақсаты:

- A) Қимыл әрекетінің дағдысын белгіленген деңгейіне жеткізбеу
- B) Қимыл әрекеттерінің техникасын автоматтандыру
- C) Дағды-машықты меңгеру шеберлілігі
- D) Қимыл әрекеттерінің техникасын жетілдіру
- E) Қимыл әрекеті дағдысының тұрақсыздығы
- F) Қимыл әрекетін ауыспалы түрде орындау
- G) Қимыл әрекетін өсіру
- H) Дағды-машықты меңгеру әліппесі

{Дұрыс жауап} = B, C, D

\$\$\$03

Қимыл дағдысының тұрақтылығын анықтау әдісі:

- A) Қимыл әрекетін ауыспалы түрде орындау
- B) Қозғалыс техникасының тұрақсыздығы
- C) Қозғалыс техникасының тұрақтылығы
- D) Айналысушы дағды-машығының жетілдіру деңгейі
- E) Жарыстық іс-қимылдарға өте қажет
- F) Қозғалыс техникасының жетілдіру

	G) Қозғалыс техникасының өзгерістігі H) Қозғалыс элементтерін орындау тұрақсыздығы {Дұрыс жауап} = C, D, E	
№ 2 дәріс	<p>2-тақырып. Тандалған спорт түрлерінің әлеуметтік қызметі мен маңызы</p> <p>Қазіргі спорттың пайда болуы мен жағдайы. Спорт мәдениеттің бөлінбес бір бөлшегі. Студенттік спорттың эталонды және эвристикалық рөлі. Спорттық рекреативтік-сауықтыру қызметі; спорттың эстетикалық қасиеті; спорт пен өнердің өзара байланысы.</p> <p>Спорт кең әлеуметтік қарым-қатынас аясы ретінде. Спорт пен саясат. Спорттың коммуникативтік мәні; спорт халықаралық байланыс факторы ретінде. Спорттың экономикалық мәні. Спорттағы «әуесқойлық» және кәсібилік. Бұқаралық спорт, жоғары жетістіктегі спорт. Спортшыларды дайындау көп бөлікті процесс ретінде.</p> <p>Дене тәрбиесінің әлеуметтік жүйе және қоғамдық құбылыс есебінде дене тәрбиесі жүйесін, оның қалыптасуы мен дамуының негізгі заңдылықтарын, оның қызметі мен құрылымын танып, білудің қажеттілігі білім мен тәрбие талаптарына сәйкес өсіп келе жатқан ұрпақтың дене тәрбиесін қамтамасыз ету үшін керек. Қазіргі кезеңдегі білім беру орындарындағы дене тәрбиесінің жүйесі жастардың денсаулықтарын нығайтумен қоса, тұлға бойындағы биологиялық-психологиялық қажеттіліктердің жан-жақты жетілуіне, өмірге белсенді ұстаным мен ізгілікті қатынастарын дамытуды меңзейді.</p> <p>Дене тәрбиесі өсіп келе жатқан жас ұрпаққа білім мен тәрбие беру саласының бір тармағы болып табылады және ол жеке тұлғаның жан-жақты дамуына, күшті де қуатты болып өсуіне, ұзақ уақыт шығармашылық еңбекке жарамды адамды қалыптастыруға, оны Отан сүйгіштікке дайындауға қызмет етеді.</p> <p>Демек, денсаулығы мықты, жан-жақты дамыған, алуан түрлі дене және ақыл-ой еңбектерін тәрбиелеуге қабілетті ұрпақты дайындау жөніндегі мемлекеттік қажеттілік талаптарына байланысты жүргізілетін іс. Қазақстан Республикасы 2015 жылға дейінгі білім беруді дамыту тұжырымдамасының алға қойып отырған басты міндеттерінің бірі – халықаралық білім жүйесіне ену.</p> <p>Осы дәріске ағымдық, аралық, қорытынды бақылау бойынша тест тапсырмалары және сұрақтар</p> <p>\$\$\$01</p> <p>Дене жаттығуына үйретудің тиімді басқару жолдары:</p> <p>A) Жаттықтырушының нұсқауларын бұлжытпай орындау B) Көпшілікке арналған спорт жаттығуларын игеру C) Үйретудің жеке міндеттерін орындау D) Қимыл әрекеттерін қайталап орындау E) Нақты жаттығуларға үйрету бағдарламасы F) Дене тәрбиесі қағидаларын ұстану G) Әдістерді үйлесімді қолдану H) Қимыл әрекеттерінің тұрақтылығы {Дұрыс жауап} = E, F, G</p> <p>\$\$\$002</p> <p>Спорт теориясындағы заңдылықтардың деңгейлері:</p> <p>A) Жалпы деңгей B) Саяси деңгей C) Саяси-бірыңғай деңгей D) Бірыңғай деңгей E) Бірыңғай жалпы деңгей F) Экономикалық</p>	1

	<p>G) Жеке деңгей H) Әлеуметтік деңгей {Дұрыс жауап} = A, E, G \$\$\$03 Жаттығу техникасының сипаттамасы: A) Қозғалысты орындаудың тұрақсыздығы B) Дағды-машықтың автоматтануы C) Қозғалысты басқаруда автоматтықтың өте төмен дәрежесін көрсету D) Қозғалыс тұрақтылығы E) Автоматты түрде орындау F) Қозғалысты басқаруда автоматтықтың орта дәрежесін көрсету G) Қозғалыс стереотипінің айқындалуы H) Жарыстық іс-қимылдарды шеберлік деңгейде орындау {Дұрыс жауап} = B, D, H</p>	
<p>№ 3 дәріс</p>	<p>3-ТАҚЫРЫП. ЖОО спорттық жарыстар жүйесі. «Спорттық жаттықтыру» түсінігі. Сайыс спорт қызметінің негізі ретінде. Спорттық сайыстар қызметі. Спорттық сайыстар жүйесі әртүрлі рангтегі сайыстардың реттелген жүйесі ретінде. Спорттық сайыстардың күнтізбесі мен жүйесі, спортшыларды дайындау жүйесі. Спорттық нәтижелер жарыс әрекетінің ерекше және интегралды өнімі. Оларды өлшеу және бағалау. Спорттық жетістіктердің классификациясы. Жарыс, спорттық жарыс — қатысушы жақтардың өз қайрат-жігері, өнері, білімі, айла-тәсілі, тәжірибесі, шеберлігімен бір-бірінен басым түсуге бағытталған еңбек, ойын тәрізді іс-әрекеті. Жарыстың спорттық түрі адамды күш-қуат жағынан жан-жақты жетілдіруді көздейтін педагогикалық тәрбиенің құрамдас бөлігі болып табылады. Жарыс адамның ынта-ықылас, құмарлық-құштарлық түйсігіне әсер ететіндіктен, қатысушылардың күш-жігерін, жылдамдық, қайсарлық, төзімділік, жеңіске ұмтылушылық, өзі туып-өскен елі мен жеріне деген отансүйгіштік қасиеттерін шыңдап, қалыптастырады. Спорттық жарыстар алға қойған мақсаты мен қатысушылардың орнын анықтайтындығына қарай жекелей жарыс, жекелей-командалық жарыс, командалық жарыс, ұжымдық жарыс (көптеген спорт түрін қамтитын универсиада, спартакиада, олимпиада); өткізілу сипатына қарай ресми біріншілік (аудан, қала, облыс, республика, Азия, Еуропа, дүние жүзі чемпиондарын анықтау), белгілі-бір жүлде үшін өткізілетін дәстүрлі жарыс, алдын-ала белгіленген командалар мен қатысушылар арасында өткізілетін жолдастық не матчтық жарыс, қатысушылардың спорттық деңгейін анықтайтын классификациялық (іріктеу) жарыс болып бөлінеді. Қазақстанда жарыстар мектеп, ауыл, аудан, қала, облыстарда өтіп, республикалық жарысқа ұласады. Бұған қоса мыңдаған адам қатысатын бұқаралық сипаттағы жүгіру жарысы, шаңғы жарысы; ауыл спортшылары арасында — “Ақбидай спартакиадасы”, мектеп оқушылары арасында — “1000 бала спартакиадасы” (Алматы облысында), еңбек, соғыс ардагерлеріне арналған жарыстар өтеді. 2001 жылы 27 спорт түрінен еліміздің 8 қаласында 1-Қазақстандық спартакиада өтті. Жарыстар бұқаралық спорттың дамуына ықпалын тигізеді. Осы дәріске ағымдық, аралық, қорытынды бақылау бойынша тест тапсырмалары және сұрақтар \$\$\$01 Спорттық жаттықтырудағы бұлшық еттердің зорлануы көп болады: A) Органикалық жағдайда B) Динамикалық жағдайда C) Физикалық жағдайда D) Механикалық жағдайда E) Изометриялық жағдайда</p>	<p>1</p>

	<p>F) Арнайы төзімділік жаттығуларында G) Жаттықтыру құрылымының үйлесімсіздігі H) Биомеханикалық жағдайда {Дұрыс жауап} = E, F, G \$\$\$02</p> <p>Спорттық жаттықтырудағы салыстырмалы күш коэффициентін есептеу әдісі: A) Меншікті салмақтың көтерген салмаққа қатынасы B) Екі спортшының салмағын салыстыру C) Абсолюттік салмақтың көтерген салмаққа қатынасы D) Абсолюттік пен нақты салмақтың арақатынасы E) Өз салмағынан аз салмақты көтергенде F) Көтерген салмақтың абсолюттік салмаққа қатынасы G) Өз салмағынан көп салмақты көтергенде H) Күшіне қарай көтеру {Дұрыс жауап} = C, D,F \$\$\$03</p> <p>Спорттық жаттықтыру кезіндегі күшті дамыту үшін берілетін тиімді ауыртпалық: A) 10% салмақ көтеру B) 89% салмақ көтеру C) 20% салмақ көтеру D) 40% салмақ көтеру E) 91% салмақ көтеру F) 30% салмақ көтеру G) 90% салмақ көтеру H) 70% салмақ көтеру {дұрыс жауап} = B, E, G</p>	
<p>№ 4 дәріс</p>	<p>4-ТАҚЫРЫП. ЖОО таңдамалы спорт түрлеріне спорттық дайындықтар жүйесі</p> <p>Спортшыларды дайындау жүйесін анықтайтын негізгі компоненттер. Спорттық сайыстар, спорттық жаттықтырулар. Спорттық жаттықтыруды толықтыратын, олардың тиімділігін күшейтетін және қалпына келтіру процесіне мүмкіндік беретін жарыс және жаттығудан тыс факторлар. Спортшыларды дайындау жүйесін жетілдірудің негізгі бағыттары. Мектеп ұжымындағы секциялардың оқу-спорт жұмыстарының бағдарламалары жыл бойы жұмыс жүргізуді қарастырады. Онда машықтанудың дайындық, негізгі және өтпелі кезеңдері де қарастырылған.</p> <p><i>Дайындық кезеңінің міндеттері:</i> оқушының жан-жақты дене дайындығы бойынша жұмыс, таңдап алған спорт түрі бойынша техниканы үйрену. Президент сынақтарының нормативтерін тапсыру, біртіндеп өсетін қарқындылық пен жүктеме арқылы оқушыны сабаққа тарту, өмір мен спортқа қажетті ерікті, табандылықты, тәртіпті, ұжымшылдық пен адамгершілік қасиеттерді қалыптастыру.</p> <p><i>Негізгі кезеңнің міндеттері:</i> машықтанушылардың жан-жақты дене дайындығы мен моральдық ерік қасиеттерін қалыптастыру жұмыстарын одан әрі жалғастыру, сол спорт түрінің техникасы мен тактикасын меңгеруді жетілдіру. Машықтану сабақтарының қарқындылығын арттыру жарыстарға даярлану және оған қатысу, Президент сынақтарын тапсыру. Негізгі кезеңнен кейін 1-2 ай демалу мәселесі қарастырылады.</p> <p><i>Өтпелі кезеңнің міндеттері:</i> денеге түскен ауырлықты (жүктемені) біртіндеп азайту, жан-жақты дене дайындығы бойынша жұмыс, спорттың техникасын жетілдіру, Президент сынақтарын тапсыру.</p> <p>Кей жағдайда нақты өтпелі кезең болмайды да: секция бүкіл жыл бойы</p>	<p>1</p>

жұмыс жүргізбейді, маусымның аяққалуына байланысты жаттығу жұмыстары кейбір секцияларда тоқтатылады (шаңғы, коньки, хоккей жазда ойналмайды, жеңіл атлетика, жүзу қыста өткізілмейді). Кейбір мектептерде, мысалы, шаңғы спорты көктемде жеңіл атлетикалық секцияға ауысады, ал конькимен сырғанау велосипед спорты секциясына, хоккей футболға және т. б. ауысады. Сөйтіп, өтпелі кезең жоқ болады да, жыл ішінде екі дайындық, екі негізгі кезең қалады. Оқушыларға артық күш түсетін қауіпті болдырмау үшін бұл ретте спорттың бір түрін жетекші, ал екінші түрін қосалқы деп есептеу ұсынылады. Спорттың осы қосалқы түрінде оқушылар алдына спорттың негізгі түріндей күш-қуат жұмсауды талап ететін міндеттер қойылмайды.

Машықтану әдістері. Спорттық әдебиеттерде мектеп дене тәрбиесі секцияларында спорттың жекелеген түрлері бойынша қолдануға тиісті әдістер әзірленген.

Мысалы, жеңіл атлетикада жүгіруге үйрету мен машықтану кездерінде қайталанып отыратын ауыспалы және аралық әдістер қолданылады.

Қайталанып отыратын әдіс барлық қашықтықты спринтерлік (шапшаң) жүгіруден немесе орта және алыс қашықтыққа жүгіруде оның жеке бөліктерін белгілеген шапшаңдықпен жүгіруден көрінеді. Жүгірулер арасында демалыс беріледі.

Осы дәріске ағымдық, аралық, қорытынды бақылау бойынша тест тапсырмалары және сұрақтар

\$\$\$01

Спорттық заңдылық жүйесіндегі жалпы деңгейдің көріну саласы:

- A) Идеологияда
- B) Мәдениетте
- C) Саясатта
- D) Мамандық бойынша білім беру саласында
- E) Арнайы әдіс, қағидаларды оқытуда
- F) Әлеуметтік салада
- G) Нарықтық экономикада
- H) Спортта

{ Дұрыс жауап } = D, E, H

\$\$\$02

Спорттық заңдылық жүйесіндегі жеке деңгейдің көріну саласы:

- A) Қозғалыстық, практикалық
- B) Теориялық, дидактикалық
- C) Оқыту, физиологиялық
- D) Психологиялық, жарыстық
- E) Жүйелік, академиялық, эстетикалық
- F) Дағды-машықтардың қалыптасуында
- G) Дене қасиеттерін жарыстық деңгейге дейін жетілдіргенде
- H) Қимыл-әрекеттерді автоматтандыруда

{ Дұрыс жауап } = F, G, H

\$\$\$03

Спорттағы жалпы заңдылықтарды іске асыру:

- A) Идеологиялық жұмыстар қағидаларын іске асыру
- B) Басқа елдермен спорттық байланыстар орнату
- C) Спортшылардың әлеуметтік мәселелерін шешу
- D) Спорттағы нарықтық экономика қағидаларын іске асыру
- E) Халықаралық жарыстардағы саясат қағидаларын іске асыру
- F) Спорттағы әділ төрешілік қағидаларын іске асыру
- G) Оқыту мен тәрбие қағидаларын іске асыру
- H) Дене тәрбиесі жүйесі қағидаларын іске асыру

{ Дұрыс жауап } = A, G, H

<p>№ 5 дәріс</p>	<p>5-ТАҚЫРЫП. Таңдамалы спорт түрінің техникалық дайындығының құрылымдары</p> <p>Таңдамалы спорт түрінің, мысалы волейбол спорт түрінің қимыл-әрекеттерін тиімді жолмен орындау-ойынның тәсілі, техникасы деп аталады. Тиімділік дегеніміз- жаттығудың ағзаға ұтымды әсер етуі (күшін өсіру, бұлшық ет топтарын жаттықтыру) және әрекеттің нәтижелілігі (допты дұрыс беру т.б. жаттығулардың техникасын дұрыс, тиімді орындау)</p> <p>Ойынның техникасы әрқашанда дамып отырады. Ескі тәсілдер орнына жаңа, тиімді тәсіл, жаттығуды орындау техникасы келеді. Бұл құбылыс жаттығуды орындаудың жетілген жолын үздіксіз ізденуге, үйрену әдістемесінің кемеліне келуіне, осы арқылы күрделі, тиімді жаттығуларды орындауға қол жеткізеді.</p> <p>Техникалық дайындықтың үш кезеңге бөлінеді:</p> <p>Дайындық кезеңі- негізгі қозғалыс әрекеттеріне жақсы жағдай тудыруға арналған қимыл қозғалыс.</p> <p>Негізгі кезең- негізгі мақсатты орындауды шешетін қимыл қозғалыс.</p> <p>Қорытынды кезеңі- қозғалыстың аяқталу кезі.</p> <p>Ойынның қай жаттығуының орындалу техникасын алсақ та олар бір-біріне кеңістік, уақыт, кеңістікті-уақыт және қозғалыс тәрізді сипаттамаларда болады. Кеңістік сипаттамасына жататындар: дене мен дене мүшелерінің тұрысы, қалпы, қозғалыс траекториясы. Кеңістіктегі дене тұрысын біз иық және аяқ-жамбас буындарының орналасу тәртібіне қарай білеміз. Ол тік болуы мүмкін- тік тұру, ілініп тұру, тіреліп тұру және сүйену түрінде кездеседі.</p> <p>Дене мүшелерінің бір-біріне үйлесімді орналасуы дененің қалпы жаттығуларды орындау техникасында үлкен рөл атқарады. Тәжірибеде ол үш түрлі жағдайларда кездеседі:</p> <p>жаттығудың басында. Жаттығудың басында дұрыс алынған негізгі дене қалпы жаттығуларды орындауда ең тиімді жағдай жасауға және белгілі бір анатомиялық, физиологиялық тиімді әсерге жетуге көмектеседі.</p> <p>Қозғалыс кезінде. Қозғалыс барысы кезінде керек дене қалпын сақтау спортта көп кездеседі.</p> <p>Жаттығуды аяқтағандағы керек дене қалпын сақтау.</p> <p>Әрбір қозғалыста ең алдымен қозғалып келе жатқан дененің, дене мүшелерінің траекториясын айыра білу қажет. Траектория дегеніміз-кеңістіктегі қозғалыс шамасы және елестеткендегі қозғалған дене ізі.</p> <p>Волейбол техникасы шабуыл технкасы мен қорғаныс техникасына бөлінеді.</p> <p>Осы дәріске ағымдық, аралық, қорытынды бақылау бойынша тест тапсырмалары және сұрақтар</p> <p>\$\$\$001</p> <p>Спорттағы жеке заңдылықтарды іске асыру :</p> <p>A) Оқыту мен тәрбие қағидаларын іске асыру</p> <p>B) Жалпы және арнайы дене дайындығының бірлігі</p> <p>C) Дағды-машықтарды қалыптастыру</p> <p>D) Жоғары білікті спортшының дайындық ерекшеліктері</p> <p>E) Білім беру саласын күшейту</p> <p>F) Жаттықтыру амалдары мен әдістерін орындау</p> <p>G) Дене қасиеттерін ғана дамыту</p> <p>H) Жоспарлау технологиясының ерекшеліктерін оқып-үйрену</p> <p>{Дұрыс жауап} = B, D, H</p> <p>\$\$\$002</p> <p>Шапшаңдық дене қабілеті ретінде анықтайтын сипаттама:</p> <p>A) Қимыл-қозғалысты өте аз уақытта орындау</p> <p>B) Мақсатқа сай қимыл реакциясының уақыты</p>	<p>1</p>
----------------------	---	----------

	<p>С) Қысқа уақыт ішінде көп қашықтықты игеру D) Қозғалыс жиілігінің максималды көрінуі E) Ауыр атлетика жаттығуларын тез арада орындау F) Күш қимылын шапшаң орындау G) Қимылды керекті уақытында орындау H) Спорт ойындарындағы көрініс {Дұрыс жауап} = А, С, D \$\$\$003</p> <p>Педагогикалық эксперимент:</p> <p>A) Ғылыми зерттеуге керекті жағдай жасау B) Ғылыми-әдістемелік зерттеу жүргізу C) Ғылыми зерттеудің бастамасы D) Ғылыми-зерттеу жұмыстарының логикалық жалғасы E) Тәжірибе жасау, оның нәтижелері F) Ғылыми зерттеудің нәтижесі G) Априориді аксиомаға айналдыру H) Ғылыми зерттеулерді қалыптастыру {Дұрыс жауап} = В, D, E</p>	
<p>№ 6 дәріс</p>	<p>6-ТАҚЫРЫП. Спорттық жаттықтыруларға сипаттама</p> <p>Спортшыларды дайындаудың мақсаты, міндеті және негізгі бағыты. Спорттық жаттықтырудың құралы мен әдісі. Жүктеме және демалыс: спорттық жаттықтырудағы шаршау, қайта қалпына келу және бейімделу.</p> <p>Спорттық жаттығулары — белгілі бір мақсаттарға жетуге (қозғалыс міндеттерін шешуге) бағытталған үздіксіз бір-бірімен байланысқан қозғалыс қимылдарының жиынтығы. Жарыстық спорттық жаттығуда қозғалыс әрекеттерінің тұтастығы барынша жоғары спорттық нәтижелерге жетуге бағытталған.</p> <p>Дене жаттығуының ең көбірек жалпы физиологиялық жіктелуі сол жаттығуды орындауға қатысатын еттер белсенділігінің үш негізгі сипаттамасының бөлінумен:</p> <p>белсенді еттер салмағының көлемімен; еттердің жиырылу түрімен (статикалық немесе динамикалық); жиырылудың күшімен және қуаттылығымен байланысты.</p> <p>Белсенді еттер салмағының көлеміне байланысты дене жаттығуын шектеген (жаттығуларды орындауға бүкіл ет көлемінің үштен бірінен азырақ қатысқандар); аймақтық (жаттығуларды орындауға бүкіл ет көлемінің жартысынан астамы қатысқанды) деп бөлінеді. Спорттық жаттығулардың басым көпшілігі оның ауқымына байланысты. Сол жаттығуды орындауға қатысатын негізгі ет топтарының жиырылу түріне сәйкес, олар статикалық және динамикалық болып бөлінеді.</p> <p><i>Статикалық</i> жаттығуға ұстап тұратын қалыпты қамтамасыз ететіндерді (мысалы, гимнастшы мен мәнерлеп сырғанаушыда) жатқызады.</p> <p>Дегенмен де дене жаттығуының көпшілігі <i>динамикалық</i> (жүру, жүгіру, жүзу) болады.</p> <p>Күштің, қуаттылықтың және олармен байланысты жұмыс жасаудың ең жоғары ұзақтығы көрініс беру дене жаттығулары күшті, шапшаңдық - күштілікті және шыдамдылықты арттыратындар болып үш топқа бөлінеді. Қимылдың аз ғана шапшаңдығымен (сыртқы үлкен қарсылықпен) статикалық немесе динамикалық режимде керініс беретін негізгі еттердің барынша жоғары немесе барынша жоғары шамасындағыларды күш жаттығулары деп атайды. Күшті барынша кеп көрсетумен басты жаттығулардың ең жоғары ұзақтығы бірнеше секунд ғана құрайды. Үлкен қуат жұмсау, яғни салыстырмалы түрдегі үлкен күш пен жиырылу шапшаңдығы бір мезгілде көрінетін динамикалық жаттығулары шапшаңдық - күштілік жаттығулары</p>	<p>1</p>

	<p>болып табылады. Еттердің барынша жоғары қуаттылығын, жалпы қуаттылықтың 30-50 % -ын құрайтын (статикалық күш) сыртқы қарсылықтар кезінде дамытады. Күшпен жиырылатын еттер қатысатын жаттығуының ең көп ұзақтығы 3-5 сек. 2 минут аралығында болады. Шыдамдылық жаттығуына қимылды іске асыратын еттердің негізгі тобы жұмсалатын күш пен жиырылу шапшаңдығы онша кеп болмай, дамытатын жаттығуды, бірақ оларды қалпына ұстауға және бірнеше минуттен бірнеше сағаттарға дейін қайталауға болатындарды жатқызады.</p> <p>Осы дәріске ағымдық, аралық, қорытынды бақылау бойынша тест тапсырмалары және сұрақтар</p> <p>\$\$\$001</p> <p>Қимыл дағдысын қайта құру мүмкіншілігінің қамтамасыз етілу аясы:</p> <p>A) Қимыл дағдысының тұрақтылықөлшемімен B) Сала арнайылығының өзгеруі C) Қимыл дағдысының тұрақсыздығымен D) Қимыл әрекеттерініңқалыптасуымен E) Шаршаудың әсерінен жаттығу жүктемесінің өзгеруі F) Циклдердің үйлесімсіздігі G) Рефлекторлық реакцияныңұзаруы H) Ағзаныңқажуымен</p> <p>{Дұрыс жауап} = C, E, F</p> <p>\$\$\$002</p> <p>Спорт теориясының ірі мәселелермен айналысу аясы:</p> <p>A) Қозғалыс іскерлігі B) Қозғалыс әрекеті, теориялық хабарлар C) Қозғалыс әрекеті және дағдысы D) Спорттық жаттықтыруды өткізу әдістемесі E) Қозғалыс дағдысы F) Спорттық жетілдіруді оңтайландыру үдерісі G) Бейімделу, қайта қалпына келу, сауықтыру жұмыстары H) Шаршаудың әсерінен жаттығу жүктемесінің өзгеруі</p> <p>{Дұрыс жауап} = D, F, G</p> <p>\$\$\$003</p> <p>Оқу пәні ретінде спорт теориясының бөліктері:</p> <p>A) 3 B) 2-ден көп, 4-тен аз C) 5 D) 6 E) 7 F) Үшке бөліне оқытылады G) 9 H) 10</p> <p>{Дұрыс жауап} = A, B, F</p>	
<p>№ 7 дәріс</p>	<p>7-ТАҚЫРЫП. Спорттық жаттықтырудың қағидалары мен өлшемдері.</p> <p>Спорттық жаттықтырудың жалпы және арнайы қағидалары. Тереңдетілген мамандандыру және жекелендіруге, ең үлкен мүмкін болатын жетістіктерге бағыттау.</p> <p>Спортшылардың жалпы және арнайы дайындығының бірлігі.Жаттығу процесінің үздіксіздігі. Жаттығу жүктемесін ұлғайтудың біртіндеп пен шегінің бірлігі. Жүктеме динамикасындағы толқынбейнелілік. Жаттықтыру процесінің жарыстық циклі.</p> <p>Спорт жаттығуларының өзіндік ерекшелігі,өзіне тән қағидалаларын тудырады.</p>	<p>1</p>

Саналық қағидалары-спортшының санасында жоғарғы спорттық шеберлікке жету мақсатын қалыптастыру.

Біртіндеушілік қағидалары- жүктемені жоғарғы деңгейге дейін біртіндеп өсіру.

Даралық қағидалары- спортшының талантына, жеке басы мүмкіндігіне, өзіндік жаттығу техникасын орындау ерекшелігіне байланысты жаттықтыру әдістемесінің өзгеруі.

Жүйелік қағидасы (немесе жаттықтыру процесінің үзіліссіздігі). Спортшының ағзасын жаттықтырып, жақсы спорттық жетістіктерге жету үшін, спорттық жаттықтыру үрдісі бір жылға және көптеген жылдарға арналып құрастырлады.

Ғалымдар мен жаттықтырушылар кейінгі кездері жоғарғы дәрежелі спортшылардың жаттықтыру әдістемесіне көп көңіл бөлуде. Сонда жыл сайын жоғарғы дәрежелі спортшылардың жаттықтыру әдістемесі өзгертіндігі, сол арқылы да олар өте жоғарғы көрсеткіштер көрсететіні анықталады. Қазіргі әдістер аздаған өзгерістермен спорт саласында 20 жылдай қолданылып келеді. Осы әдіс өзінің мүмкіндіктерін пайдаланып болды деп айтуға болады. Өйткені оның негізгі компоненті берілген уақыт негізгі үлкен жаттықтыру көлемі өз шегіне жетті. Сондықтан біз қазір ескі әдістің өзгеріп, жаңа әдістің пайда болу кезеңінде тұрмыз.

Спортшының өзінің энергиясын, күшін, керек уақытта жинақтап, бір мақсатқа пайдалануы үшін психологиялық дайындыққа көп көңіл аударуға тиіс.

Циклдік қағидасы. Жүйелік және біртіндеушілік қағидалары жаттықтыру циклдерін құрғанда айқын білінеді. **Циклдік** дегеніміз белгілі бір уақыт ішіндегі жаттықтыру үрдісі бөлімдерінің аяқталған жиынтығы. Әрбір келесі циклде жаттықтыру кезіндегі жүктеме өсіп отырады. Циклдер: микроциклдер (апталық), мезоциклдер (айлық) және макроциклдер (жылдық) деп бөлінеді.

Жалпы және арнайы дайындықтардың бірігу қағидасы. Спорт жаттықтыруының негізгі міндеті ағзасын жан-жақты дамыту болып табылады. Бұл процесс жалпы және арнайы дайындықтың өзара байланысуы арқылы орындалады.

Жалпы дайындық кезінде жоғарғы спорт көрсеткіштерін өсіру үшін керек әр түрлі дене қуаты қасиеттері дамытылады, кең көлемде қимыл, қозғалыс шеберлігі мен дағдылары игеріледі. Арнайы дайындық кезеңінде таңдап алған спорт түріне керек дене қуаты қасиеттері дамытылады, қимыл шеберлігі жетілдіріледі. Спортшылардың жалпы және арнайы дене қуаты дайындығы кезеңдерінде байланысты өзгертіліп отырылады. Дайындық кезеңінде жалпы және арнайы дайындық көлемінің пайыздық арақатынасы 60-40 %, жарыс кезеңінде 20,30-80,70%, өтпелі кезеңде 80-20% болып өзгереді. Бұл спорт түрлеріне, спортшылар квалификациясына байланысты. Жоғарғы дәрежелі спортшыларға арнайы дайындық көлемі бөлек беріледі.

Осы дәріске ағымдық, аралық, қорытынды бақылау бойынша тест тапсырмалары және сұрақтар

\$\$\$001

Жалпы төзімділіктің дамуына арналған спорттық жаттығулар:

- A) Қозғалмалы ойындар
- B) Гимнастика
- C) Акробатика
- D) Үйлесімдік жаттығулар
- E) Ұзақ қашықтыққа жүгіру
- F) Ауыр атлетика жаттығулары
- G) Жаттығулар арасындағы үзілістер уақытын қысқарту
- H) Дала жарысында көбірек қолданылады

	<p>{Дұрыс жауап} = E, G, H \$\$\$002 Дене дайындығы көрсеткішінің негізгі әдісі: А) Техника бағасы антропометриялық әрекетінің нәтиже өлшемі В) Тесттер С) Морфофункционалды көрсеткіштер D) Өлшеу, бақылау, сұрау E) Біркелкі әдіс F) Техника бағасы G) Антропометриялық көрсеткіштер қозғалыс әрекетінің нәтиже өлшемі H) Бақылау нормативтері {Дұрыс жауап} = B, C, H \$\$\$003 Қозғалыс функциясының сенситивті кезеңінің даму сипаттамасы: А) Іс-қимыл функциясының жоғарғы қарқынмен дамуы B) Қозғалыс қабілеттерінің жоғарғы деңгеймен дамуы C) Дене қабілеттерінің орта жылдық жоғары деңгейінің өсуі D) Іс-қимыл функциясының жоғарғы деңгеймен дамуы E) Дене қабілеттерінің максималды даму деңгейі F) Тест нәтижесінің орта жылдық жоғары деңгейінің өсуі G) Морфофункционалды көрсеткіштер H) Шаршаудың әсерінен жаттығу жүктемесінің өзгеруі {Дұрыс жауап} = A, D, E</p>	
<p>№ 8 Дәріс</p>	<p>8-ТАҚЫРЫП. Спортшыларды дайындаудың негізгі бөлімдері (мазмұны мен негізгі әдістемесі)</p> <p>Дене дайындығы және оның қазіргі спорттағы рөлі. Жалпы және арнайы дене дайындығының мақсаты, міндеті мен құралы және оған сипаттама. Төзімділік, иілгіштік, жылдам және күш қабілетін тәрбиелеу әдістемесінің ерекшеліктері.</p> <p>Техника-тактикалық дайындық. Әртүрлі спорт түрлеріндегі оның орны. Мақсаты, міндеті мен құралы, әдісі мен мазмұны. Техника-тактиканы жетілдіру мен қалыптастырудың негізгі әдістемесі. Техника-тактиканың бірлігі мен өзара шарттылығы.</p> <p>Психикалық және ақыл-ой дайындығы. Спортшы әрекетінің мотивациялық негізі. Ерік қасиетін тәрбиелеу. Спортшыларды дайындау процесіндегі тәрбие мен интеллектуалды білім берудің жолдары мен формалары. Кіріктірілген дайындық.</p> <p>Техникалық дайындық деп жарыс жаттығуларын орындауды жоғары деңгейде меңгеру үрдісін айтамыз. Оның негізгі міндеті – спорт түріндегі негізгі қозғалысты шеберлікпен меңгеру, дағдылану.</p> <p>Әрбір спорт түрлерінде жаттығу техникасы әр түрлі болып келеді. Төзімділікті керек ететін спорт түрлерінде техниканы жетілдіру қимыл-қозғалысты тиімді түрде орындауға байланысты.</p> <p>Әр бір спорт түрлерінде жаттығуларды орындаған кезде «эталондық» орындау керек деген көзқарас қалыптасқан. Ол ең жақсы спортшының өз спорт түрінде негізгі жаттығуды орындауы. Ол кітапта жазылған, суретте, кинотүсірулерде көрсетілген жаттығуды орындау түрі, техникасы жаттығуды үйренуге негіз болуы керек. Ал спортшыдан дәл осындай орындау керек деп талап еткен дұрыс болмайды. Спортшы сол көрсетілген жаттығуды орындау техникасын негізге алып, өз ерекшеліктерін ескеріп, жаттығуды орындауы керек. Ол ерекшеліктер: дене құрылысы, дене қуаты дайындығы, физиологиялық, психикалық ж.б. қасиеттер.</p> <p>Техникалық дайындық кезінде спортшылар мынандай талаптар орындауы керек: Техника нәтижелілігі- жарыс жаттығу техникасының нәтижелі орындалуы.</p>	<p>1</p>

Мысалы, волейболшының шабуыл соққысы соққан доп, ойын алаңына түсуі. Тиімділігі-биомеханика заңдылықтарына сай тиімді қозғалыс құрылысын орындау.

Тұрақтылығы- тұрақты жоғары көрсеткіштер көрсетуге бағытталған қозғалыс техникасын құрастыру

Бейімділігі- спортшының жетілдірілген қозғалыс техникасын барлық жарыс жағдайында орындай алуы.

Үнемділігі- энергияны неғұрлым аз жұмсайтын қозғалыс құрылысы.

Тактикалық дайындық дегеніміз-жарыс кезіндегі жеңіске жету үшін пайдаланылатын әдіс-амалдарды, айла-тәсілдерді қолдана білу өнері. Тактикалық дайындық екі кезеңнен тұрады:

спорттық күресті жүргізу жолдарын өз мүмкіншілігінше, қарсыластарының ерекшеліктеріне, жарыс жағдайларына байланысты жоспарлау;

осы жоспарды спортшының жарыстағы мүмкіншілігіне байланысты амалдар мен жолдар арқылы іске асыру. Тактикалық дайындықты дұрыс іске асыру үшін төмендегідей міндеттерді орындау керек:

қазіргі кездегі өзі айналысып жүрген спорт түрінің тактикалық тәсілдер негізін оқу, үйрену, тиімді пайдалана білу;

мықты спортшылардың тактикалық тәжірибесімен танысу;

өтетін жарыстардың ережелерін, шарттарын, қарсыластарының мүмкіншіліктерін зерттеу (уақыты, жарыс өткізілетін орын т.б.)

жарыстың тактикалық жоспарн жасау;

тактикалық тәсілдерді, оларды орындау жолдарын тәжірибе жүзінде меңгеру;

қарсыласына психологиялық басымдылық көрсете алу шеберлігін қалыптастыру, оны ыңғайсыз жағдайда жарысуға мәжбүр ету;

өткен жарысты талдау, тиімді тактикалық әрекеттерді жетілдіру.

Осы дәріске ағымдық, аралық, қорытынды бақылау бойынша тест тапсырмалары және сұрақтар

\$\$\$001

Уақыт сезімділігінің көрсеткіші:

A) Жалғыз қимыл жылдамдылығы

B) Күрделі координаталық қимыл спорт түрлерінде өте сирек кездеседі

C) Қимылдау реакциясының жылдамдылығы

D) Ату спорт түрлерінде көбірек кездеседі

E) Бірнеше қозғалыс жылдамдылығы

F) Бокста көп қолданылады

G) Қимылдау жиілігі

H) Кешенді қимылдардың шапшандығы

{ Дұрыс жауап } = A, B, D

\$\$\$002

Іс-қимыл шеберлігінің сипаттамасы:

A) Қимылды орындаудың тұрақсыздығы

B) Дене қасиеттерінің жоғары деңгейде дамуы

C) Қимыл меңгерудің дәрежесін көрсету

D) Қимыл тұрақтылығы

E) Дағды-машықтардың автоматтануы

F) Спорттық ойындарды ойнай алу

G) Қимыл құрамының айқындалуы

H) Қимылды тез уақытта орындау

{ Дұрыс жауап } = B, D, E

\$\$\$003

Оқу-спорттық жұмыстардың қолданылу саласы:

A) Көпшілік тұратын аудандарда

B) Бекітілген бағдарлама бойынша

	<p>C) Білім беру мекемелерінде D) Түрлі үйірмелерде E) Мектептен тыс дене тәрбиесі спорттық іс-шараларында F) Жасөспірімдер спорт мекемелерінде G) Демалыс орындарында H) Мектептердегі тәрбие іс-шараларында {Дұрыс жауап} = C, E, F</p>	
<p>№ 9 Дәріс</p>	<p>9-ТАҚЫРЫП. . Спорттық жаттықтырудың бөлімдері. Спорттық жаттықтыру бөлімінің негізі. Спорттық жаттықтырудың бөлімін анықтайтын қарым-қатынас пен байланыстың маңызы. Жаттықтыру процесінің кезеңдері, спорттық форма мен заңдылықтарының дамуы жайлы түсінік, жарыс күнтізбесі, климаттық-кезеңдік жағдайлар. Жаттықтыру процесінің кезеңдері мен бөлімдері, әртүрлі деңгейлерін сипаттайтын құрылымының классификациясы (макро, мезо және микроқұрылым). Спорт жаттықтырулары - дене қуаты дайындығы, техникалық, тактикалық, психологиялық және теориялық дайындықтар деген бөлімдерден құралады. Дене қуаты дайындығы. Спорттық жаттықтырудағы дене қуаты дайындығы спортшының ағзасының мүшелері мен жүйелерін нығайтуға, олардың қызметтік мүмкіншіліктерін жоғарлатуға , дене қуаты қасиеттерін дамытуға бағытталған. Дене қуаты дайындығы жалпы және арнайы деп бөлінеді. Арнайы дене қуаты дайындығы алдыңғы және негізгі арнайы дайындық деген екі бөлімге бөлінеді. Алдыңғы арнайы дайындық бөлімі негізгі бөлімге фундамент ретінде қаланса, негізгі бөлімі спорт түріне бағыттылған қимыл дайындығын кең мөлшерде қамтамасыз етуге қолданылады. Жаттықтыру үрдісінің үлкен циклінде алдымен жалпы дене қуаты дайындығы жүргізіледі. Оның үстіне арнайы дайындық фундамент ретінде қаланады да, оның негізінде жоғарғы деңгейдегі қимыл-әрекеті, қасиеті дамытылады. Осы дайындықтар баспалдақ, саты ретінде орындалады. Төменгі саты неғұрлым мықты болса, келесі саты соғұрлым биік болады, келесі қозғалыс қасиеттерін де, сондайлық биік деңгейде дамытуға қол жеткізуге болады. Осы үш сатылы дайындық үрдісі шаңғышылардың, ескекшілердің, конькимен жүгірушілердің, велосипедшілердің, суда жүзушілердің жаттықтырулар циклдерінде анық көрінеді. Ұзақ мерзімге төзімділікті керек ететін циклдік спорт түрлерінің жылдық жаттықтыруында осындай үш сатылық дайындық міндетті түрде орындалуы қажет. Теориялық дайындық әдісі- Спортшыларды дайындайтын заңдылықтарын, олардың әдістемелерін үйрену. Теориялық дайындықсыз дайындықтың басқа жақтарын іске асыру мүмкін емес. Спортшы, сонымен қатар, арнайы дәрістерді тыңдап, спорт туралы жазылған ғылыми-әдістемелік, көркем, тарихи әдебиеттерді оқып, кинофильмдер көріп білімін дамытып отырғаны жөн. Спортшыны спорт түрінен дайындау жүйесінде теориялық дайындықтың маңызы ерекше Спортшы теориялық ақпараттарды көп білген сайын, спорттағы жетістіктер тезірек жоғарылайды. Теориялық білім спортшыға спорттық жетістіктерге жылдам жетуге ғана емес, күнделікті өмірде де, маңайындағы адамдарды салауатты өмір салтына насихаттауда да қажет болады. Теориялық дайындық бағдарламасы кең көлемде болғаны дұрыс. Ол мынандай бөлімдерге бөлінеді: 1. Дене мәдениеті мен спорттың Қазақстанда дамуы, қоғамдағы рөлі. 2. Спорт түрінің пайда болуы, дамуы, қазіргі жағдайы. 3. Дене жаттығуларының адам ағзасына әсері. 4. Спортшының гигиенасы, тамақтануы, шынығуы, күн тәртібі туралы</p>	<p>1</p>

	<p>мағлұматтар.</p> <p>5. Дәрігерлік бақылау өзін-өзі бақылау, жарақаттарды болдырмау, емделе білу жолдары мен спорттық массаж.</p> <p>6. Спорттық жаттықтырудың негізгі әдістемелері.</p> <p>7. Спортшының жалпы және арнайы дене қуаты дайындығы.</p> <p>8. Спортшының техникасы, тактикасы және оларды жетілдіру әдістері.</p> <p>9. Спорттық жаттықтыруды жоспарлау.</p> <p>10. Спорт түрінен өткізілетін жарыс ережесі.</p> <p>Осы дәріске ағымдық, аралық, қорытынды бақылау бойынша тест тапсырмалары және сұрақтар</p> <p>\$\$\$001</p> <p>Үйрету бұл:</p> <p>A) Спорттық жаттығулар техникасын оқушының игеру үдерісі</p> <p>B) Дәлдік және икемділік қасиеттерін дамыту</p> <p>C) Дене дайындығы мен жұмыс қабілеттілігін тұтастай арттыру</p> <p>D) Түрлі әдіс пайдаланып, теориялық білімдерді үйрету</p> <p>E) Түрлі әдіс пайдаланып, дағдыларды үйрету</p> <p>F) Жылдамдық, иілгіштік, күш қасиеттерін дамыту</p> <p>G) Дағды-машықтың автоматтану деңгейіне жеткізу</p> <p>H) Спорт техникасын ескеріп, бұлшық еттер мен сіңірлерді даярлау</p> <p>{Дұрыс жауап} = D, E, G</p> <p>\$\$\$002</p> <p>Спорттық машықтану :</p> <p>A) Түрлі әдіс пайдаланып, білімдер мен дағдыларды үйрету</p> <p>B) Дене дайындығы мен жұмыс қабілеттілігін тұтастай арттыру</p> <p>C) ж.ж.ж. иілгіштік, күш, дәлдік және икемділік қасиеттерін дамыту</p> <p>D) Бұлшық еттер мен сіңірлерді даярлау</p> <p>E) Оқушының спорттық жаттығулар техникасын игеру үдерісі</p> <p>F) Спортпен кәсіби айналысу үшін мақсатты түрдегі жаттығулар кешені</p> <p>G) Спорт техникасын ескеру</p> <p>H) Жарыстық іс-қимылдарды автоматты түрде орындау</p> <p>{Дұрыс жауап} = E, F, H</p> <p>\$\$\$003</p> <p>Баланың дамуына әсер ететін іс-қимылдар:</p> <p>A) Дененің дұрыс қалыптаса дамуын толық қадағалау, бақылау</p> <p>B) Спорттық секцияларда жүргізілетін үйрету</p> <p>C) Артық қимылдарды, бұлшық еттің артықша күш жұмсауын толық жою</p> <p>D) Дене дайындығын, моралдік ерік қасиеттерін толығымен қалыптастыру</p> <p>E) Қимылдың жеке бөліктерін үйренуден және жекелеген қимылды біріктіру</p> <p>F) Табиғи, гигиеналық факторларды үйлесімді қолдану</p> <p>G) Таңертеңгілік гимнастика, тамақтану тәртібі, су процедуралары және т.б.</p> <p>H) Машықтану сабақтарын жүргізу</p> <p>{Дұрыс жауап} = A, F, G</p>	
<p>№ 10 дәріс</p>	<p>10-ТАҚЫРЫП.. Спортшыларды дайындау көпжылдық процесс ретінде</p> <p>Спорт сабақтарының көпжылдық процесіндегі негізгі кезеңдерге сипаттама: базалық дайындық, спорттық ұзақ жасау мен спорттық мүмкіндіктерді іске асырудың ең жоғары шегі.</p> <p>Әлеуметтік және биологиялық факторлар, әртүрлі деңгейдегі спорттық дайындықтардың даңқын асыратын ерекшеліктер.</p> <p>Жаттықтыру жылы құрылымының кейбір нұсқалары және оларды спортшыларды дайындауға пайдалану ерекшеліктері.</p> <p>Жоғарғы спорттық көрсеткіштерге жету үшін спортшы көп жылдар бойы, 10 жылдан артық мөлшерде, үзіліссіз жаттығуы керек. Осы көпжылдық жаттығу шартты түрде төрт кезеңге бөлінеді:</p>	<p>1</p>

1. Алғашқы дайындық кезеңі. Республикамызда спорт мектептерінің алғашқы дайындық топтарына өз еркімен спортпен айналысқысы келген, ата-аналарының, мектеп басшыларының, дәрігердің келісімін алған балалар қабылданады. Бұл балалар спорт мектептерінің жас ерекшеліктеріне, спорт түріне байланысты бекітілген ережелері бойынша спорт топтарына бөлінеді. Мысалы, гимнастика 6 жастан, суға жүзу 7 жастан, футбол 8 жастан, хоккей 9 жастан, ескек есу 10 жастан, ат спорты 11 жастан. т.с.с. Осы топтардағы оқушылар үш жыл бойы жалпы дене қуатын дамытумен, бастапқы техника негіздерін үйренумен айналысады да, әр түрлі сынақтар тапсырғаннан кейін оқу, жаттығу топтарына ауыстырылады.

2. Бастапқы мамандану кезеңі балалардың жасөспірім жас шағына сәйкес келеді. Бұл кезеңнің негізгі міндеті организмді жан-жақты дамыту және қимыл-қозғалыс ептілігі мен дағдысын жетілдіру болып табылады. Бастапқы мамандану кезеңінің ұзақтығы 3-4 жыл, бірақ спортшының дарындылығына, спорттың түріне байланысты ол уақыт өзгеруі де мүмкін. Балалардың жастарына, жаттыққандығына байланысты жаттықтыру уақыты ұзаруы, жаттықтыруларды бір апта ішінде қайталау жиілігі біртіндеп көбейіп отырылуы қажет.

3. Тереңдете жетілдіру кезеңі. Бұл кезең спортшының есейген кезіне сай келеді. Кейбір ерте жастан жаттыға бастайтын суға жүзу, гимнастика, мәнерлеп сырғанау т.б. спорт түрлерінде жасөспірім жас мөлшеріне сәйкес келіп қалуы да мүмкін. Бұл кезеңнің негізгі міндеті жоғарғы спорттық шеберлікті меңгеру. Жаттықтыру кезінде жүктеме көлемі мен қарқындылығы ең жоғары шекке дейін өсіріледі, жарыстың саны көбейеді, дәрежесі жоғарылайды. Бұл кездегі жас шектеу мөлшері жылдамдықты керек ететін спорт түрлерінде 18-ден 26 жасқа дейін, төзімділікті керек ететін циклдік спорт түрлерінде 30 жасқа дейін болады.

4. Спортта ұзақ жасау кезеңі. Бұл кезең дайындалғандық деңгейін төмен түсірмей ұстап тұра алған кезге дейін созылады. Бұл кезеңде спортшылардың жас ерекшеліктеріне, психикалық болдыруына, жаттықтырулар мен жарыстардан шаршауларына байланысты спорттық көрсеткіштері біртіндеп төмендей береді. Жалпы жүктеме көлемі жайлап азайтыла бастайды. Жаттықтыруларда жүктеме қарқыны, жарыстар саны азаяды. Әрбір спортшы бұл кезеңде жаттықтыру жүктемелерін жаттықтыруларды кенеттен қойып кетпей, біртіндеп азайтуы керек. Бұлай етпеген жағдайда зиян келетінін олар білуі қажет.

Осы дәріске ағымдық, аралық, қорытынды бақылау бойынша тест тапсырмалары және сұрақтар

\$\$\$01

Жаттығуды игерудің бірінші кезеңінде кездесетін мүмкіншіліктер:

- A) Қимылдың негізгі құрамын игеру
- B) Қимылдың қосымша құрамын игеру
- C) Жаттығу техникасын тереңдеп ұғу
- D) Жаттығу техникасын жалпы түрде игеру
- E) Қозғалыстарды үйренуді қарапайым түрлерінен бастау
- F) Дене қасиеттерін жетілдіру
- G) Жаттығу техникасын біртіндеп орындау
- H) Жаттығу элементтері байқау ретінде орындау

{Дұрыс жауап} = D, E, F

\$\$\$02

Дене жаттығуына үйретудің тиімді басқару жолдары:

- A) Жаттықтырушының нұсқауларын бұлжытпай орындау
- B) Көпшілікке арналған спорт жаттығуларын игеру
- C) Үйретудің жеке міндеттерін орындау
- D) Қимыл әрекеттерін қайталап орындау

	<p>Е) Нақты жаттығуларға үйрету бағдарламасы F) Дене тәрбиесі қағидаларын ұстану G) Әдістерді үйлесімді қолдану H) Қимыл әрекеттерінің тұрақтылығы {Дұрыс жауап} = E, F, G \$\$\$03</p> <p>Спорттық ойын түрлерінде жоғары жетістікке жетуге қажетті дене сапасы: A) Ептілік B) Күш төзімділігі C) Күш көрсеткішінің жоғары дамуы D) Үйлесімділік E) Дене қабілеттілігі F) Төзімділік G) Шапшаңдық H) Икемділік {Дұрыс жауап} = A, D, H</p>	
<p>№ 11 дәріс</p>	<p>11-ТАҚЫРЫП. Спортшыларды дайындау жүйесіндегі жоспарлау, бақылау және басқару</p> <p>Жоспарлаудың маңызы, негізгі міндеттері, түрі. Спортшыларды дайындауды жоспарлау және басқару формалары мен объективтік негізі, нысаны; жоспарлау мазмұны мен тәсілі, күтілетін нәтижелерді құру тәртібі.</p> <p>Келешектік жоспарлау мен спорттық нәтижелерді болжауға бағыт беру, спортшының «үлгілі сипатын» жасау және оның көпжылдық жаттығуының бағдарламасын жасау.</p> <p>Спортшының өзіндік бақылауы және бапкерлік бақылау нысаны. Спорттық жаттықтыруға кешенді бақылау: педагогикалық, дәрігерлік-биологиялық, психологиялық және әлеуметтік бақылау әдісі.</p> <p>Спортшылардың спорттық жаттығу процесінің есебі.</p> <p>Жаттықтыру үрдісінің ұзақтығына байланысты жоспарлаудың үлкен кезеңдік (болашақтық) және кіші кезеңдік (жедел) деген екі түрі болады. Үлкен кезеңдік жоспарлау төрт жылға немесе бір жылға арналып жасалады. Ал кіші кезеңдік жоспарлау, айлық (мезоцикл), апталық (микроцикл) және жеке жаттығу сабақтарына арналып жасалады. Микроциклге споршы қатысатын жарыстардың түрі, уақыты, сол жарыстарда спортшының орындайтын міндеті, оның дайындығындағы айлық кіші міндеттер және жыл көлемінде орындалатын үлкен міндеттер сипаты, жүктеменің көлемі кіргізіледі. Әдістемелік нұсқаулар беріледі. Бақылау түрлерінің және дәрігерлік бақылаудың өткізілу уақыты белгіленеді. Жылдық жоспар жасағанда спортшының шамасы, мүмкіншіліктері спорттық көрсеткіштерінің өсу қарқыны негізге алынады. Жоспарды спортшымен келісе отырып жасаған дұрыс. Ол жоспардың дұрыстығына сеніп, оның дұрыс орындалуына бар мүмкіншіліктерін пайдалана білуі керек. Өскемен қаласындағы облыстық балалар және жасөспірімдер олимпиадалық ізбасарлар спорт мектебінің жеңіл атлетикамен айналысатын спорттық жетілдіру тобының жылдық жоспар кестесін қараңыздар (1-кесте) Жылдық жоспардың міндеттері кіші кезеңдік жоспар жасағанда кеңінен, нақтылы ашыла көрсетіледі. Мезоциклдер (айлық цикл) 3-4 микроциклдерден құралады да, 2-3 екпінді және 1-2 қалпына келу толқындары түрінде жүргізіледі. Айлық жоспар үлгісі (2-кесте).</p> <p><i>Микроциклдер дегеніміз бірнеше жаттықтыру сабақтары мен қалпына келу күндерінен құралған, жаттықтыру процесі түрінің толық біткен, бірақ қайталанатын апталық циклі.</i></p> <p>Микроциклдердегі жүктеме толқын түрінде өзгеріп тұрады да, 2-3 екпінді</p>	<p>1</p>

	<p>кезеңдерден, қалпына келтіру жаттықтыруларынан құралады. Жарыс кезінде спортшыға жоғары қалпына келу жағдайы жасалуы, жүктеме дұрыс бөлінуі қажет. Микроциклдердегі дене қуаты қасиеттерін, техникасын, тактикасын дамытатын жаттығулар араластырылса, өз кезегімен берілуге тиіс. Күш жылдамдығын керек ететін спорт түрлерінің жалпы дайындық кезеңі микроциклдегі жаттықтыру сабақтарының мынандай міндеттері бар :</p> <p>А) техника дайындығы және жылдамдыққа тәрбиелеу; Б) қалпына келтіру жаттықтырулары; В) техника дайындығы; Г) күш жылдамды</p> <p>Осы дәріске ағымдық, аралық, қорытынды бақылау бойынша тест тапсырмалары және сұрақтар</p> <p>\$\$\$03</p> <p>Қимыл әрекеттеріне үйретудің бірінші кезеңінің мақсаты:</p> <p>А) Қимыл әрекеттерге үйренуді қарапайым әдістерден бастау Б) Қимыл әрекеттерін бөлшектеп орындау С) Жаттығудың бірінші бөлігін толық үйренгеннен соң ғана келесіге өту Д) Қимыл тәжірибесін қалыптастыру Е) Қимыл тәжірибесін толықсыз қалыптастыру F) Қимыл әрекеттерін орындау G) Қимыл әрекеттерін біркелкі орындау H) Қимыл әрекеттерін вариативті орындау</p> <p>{Дұрыс жауап} = А, В, С</p> <p>\$\$\$02</p> <p>Қимыл әрекеттеріне үйретудің үшінші кезеңінің мақсаты:</p> <p>А) Қимыл әрекетінің дағдысын белгіленген деңгейіне жеткізбеу Б) Қимыл әрекеттерінің техникасын автоматтандыру С) Дағды-машықты меңгеру шеберлілігі Д) Қимыл әрекеттерінің техникасын жетілдіру Е) Қимыл әрекеті дағдысының тұрақсыздығы F) Қимыл әрекетін ауыспалы түрде орындау G) Қимыл әрекетін өсіру H) Дағды-машықты меңгеру әліппесі</p> <p>{Дұрыс жауап} = В, С, D</p> <p>\$\$\$03</p> <p>Қимыл дағдысының тұрақтылығын анықтау әдісі:</p> <p>А) Қимыл әрекетін ауыспалы түрде орындау Б) Қозғалыс техникасының тұрақсыздығы С) Қозғалыс техникасының тұрақтылығы Д) Айналысушы дағды-машығының жетілдіру деңгейі Е) Жарыстық іс-қимылдарға өте қажет F) Қозғалыс техникасының жетілдіру G) Қозғалыс техникасының өзгерістігі H) Қозғалыс элементтерін орындау тұрақсыздығы</p> <p>{Дұрыс жауап} = С, D, E</p>	
<p>№ 12 дәріс</p>	<p>12-ДӘРІС ТАҚЫРЫБЫ. Балалардың спорт дайындығының ерекшеліктері.</p> <p>Қазіргі кезде балалар спортпен өте жас кезінен шұғылдана бастайды. Сондықтан жаттықтыру үрдісіне, жарыстар өткізуге айрықша көңіл бөлген жөн. Жас спортшылардың жаттықтыруларына төмендегідей талаптар қойылады:</p> <p>1. Жаттықтыру кезінде спортшының дене қуаты қасиеттері жан-жақты дамытылуы, ағзасының жұмысқа қабілеттілігі жоғарлатуы керек.</p> <p>2. Психикалық ширығулар және дене қуаты жүктемелері, өсіп келе жатқан</p>	<p>1</p>

бала ағзасының мүмкіндігіне, жасына, жынысына дайындық деңгейіне сай берілуі керек. Жаттықтыру жетісіне 3-6 рет өткізіліп, ол балаларды жалықтырмайтын әр түрлі, әсерлі, көбінесе ойын түрінде болуы қажет.

3. Спортшы ағзасының бастапқы қалпына келу тәртібі, жаттықтырушының, дәрігердің ұсыныстары, ұйқы, тамақтану, дем алу тәртібі қатаң сақталғаны жөн. Жаттықтырулардың бастапқы кезінде толық және қарапайым қалпына келу тынығу аралығы қолданылады. Дене қуаты дайындығының деңгейі көтерілген соң қатаң қалпына келу тынығу аралығы қолданылады. Қалпына келу үрдісін жеңілдету үшін күндік жүктемені бөліп өткізуге болады. Ол кезде бір күндік микроциклдер пайда болады да, кіші және орта жүктемелер қалпына келу үрдістерінің жеңіл өтуіне себепін тигізеді. Жыныстық жетілу кезінде спортшы ағзасының қызметі қатаң бақылауға алынады. Бұл мерзімде жасөспірім ұл мен қыз балаларға берілген өте жоғары жүктемелер олардың денсаулығына зиянын тигізуі мүмкін. Әсіресе қыз балаларға айрықша көңіл бөлген жөн. Олардың жұмыс қабілеттілігінің өзгеруі, тез әсерленгіш көңіл күйлері көбінесе етеккір келу циклдерінің мерзіміне байланысты. Етеккір келер алдында және келген кезде спортшы қыздардың жұмыс қабілеттілігінің тез қалпына келуіне жағдай жасалынады. Ал қыз балалардың ағзасының ерекшеліктері ескерілмей жүргізілген жаттықтыру жұмыстары олардың қабілетін төмендетіп, жаттықтыруға ықыласын азайтады. Жаттықтырушының беделіне, біліміне сенімсіздік туғызады. Өте көп жүктемелер баллардың жыныстық жетілуіне кері әсерін тигізеді.

4. Балаларға «аз уақыт ішінде өте жоғары спорттық көрсеткіштерге жету керек» деген міндет қоюға болмайды. Ондай асығыс дайындықтардың бала ағзасына зияннан басқа пайдасы жоқ.

5. Спорт жаттықтыруларын жоспарлағанда мектептегі оқу үрдісінің тоқсандарын, демалыстарын ескерген жөн. Өте жоғарғы дене қуаты жүктемелерін каникул, демалыс кездеріне орайластыра орындау қажет.

6. Дене қуаты және психикалық ширығуларды азайту үшін жарыстарды жеңіл түрде өткізуге тырысу қажет. Ол жарыстар жүгіру қашықтығын қысқарту, спорт ойындарында, жеке сайыстарда жарыс уақытын азайту түрінде өткізіледі.

7. Спорт жарыстарына жас балаларды қатыстырғанда жас шектеуге қатаң қараған жөн. Мектеп жарыстарына 9-10 жастан, қалалық жарыстарға 11-12 жастан, республикалық жарыстарға 15-16 жастан жоғарғы жастағы балалар қатыстырылады.

8. Оқу орындарындағы сабақтардың қызу кезінде жарысты аз өткізуге тырысу керек.

9. Балалардың жыныс және жас ерекшеліктеріне байланысты жеңіл, арнайы, спорт құрал-жабдықтарын пайдаланған жөн.

Осы дәріске ағымдық, аралық, қорытынды бақылау бойынша тест тапсырмалары және сұрақтар

\$\$\$01

Жұмыс қабілетінің толық қалпына келтіруін айқындайтын демалу аралығы:

- A) Ординарлық
- B) Қатты
- C) Төтенше
- D) Толық
- E) Экстремалдық
- F) Экстремалдық-төтенше
- G) Субординарлық
- H) Субмаксималдық

{Дұрыс жауап} = C, E, F

\$\$\$02

Жаттықтыру кезінде ең бірінші қолданылатын үйрету әдісі:

	<p>A) Стандартты-қайталау жаттығу әдісі B) Вариативті-аралық жаттығу әдісі C) Қайталай жаттығу әдісі D) Стандартты жаттығу әдісі E) Біркелкі жаттығу әдісі F) Вариативті-біркелкі жаттығу әдісі G) Стандартты-аралық жаттығу әдісі H) Вариативті жаттығу әдісі {Дұрыс жауап} = A, C, D \$\$\$03</p> <p>Жаттығу техникасының сипаттамасы: A) Қозғалысты орындаудың тұрақсыздығы B) Дағды-машықтың автоматтануы C) Қозғалысты басқаруда автоматтықтың өте төмен дәрежесін көрсету D) Қозғалыс тұрақтылығы E) Автоматты түрде орындау F) Қозғалысты басқаруда автоматтықтың орта дәрежесін көрсету G) Қозғалыс стереотипінің айқындалуы H) Жарыстық іс-қимылдарды шеберлік деңгейде орындау {Дұрыс жауап} = B, D, H</p>	
<p>№ 13 дәріс</p>	<p>13-ДӘРІС ТАҚЫРЫБЫ. Дене мәдениетінің жүйесі</p> <p>Дене жаттығуларын пайдаланудың адамдарға әсері педагогикалық ұйымдастыру құбылысы, сондай-ақ ғылыми тұжырымдарды, басшылыққа алу деңгейіне байланысты. Осы саладағы мақсатты бағыттар дене тәрбиесі деп аталатын бүтіндей қоғамдық ұйымдарда құрайды. Дене тәрбиесінің әр жүйесі дене тәрбиесінің тиянақты-тарихи Түрін бейнелейтіндіктен қойылған мақсатқа жету үшін осы немесе басқа ұйымдардан құралады. Жүйе айқын салалар құрылымымен олардың қызметі қоғамның басқа да жүйелерінің қарым-қатынас ерекшеліктерімен айқындалады.</p> <p>Жүйенің ең басты қызметі-адамдардың дене мәдениетін жоғары сатыға көтеру үшін барлық осыған тікелей қатысты құралды.</p> <p>Мемлекеттік дене тәрбиесінің идеологиялық бағыттағы қызметін ғана емес, сонымен қатар материалды жағынан қамсыздандыру деңгейін (спорт кешкіні құрылысы, он арнайы жабдықтау, кадрларды жүйелі дайындау, төлемді анықтау), ғылыми қызмет етуді, әдістемелік әдебиеттермен жабдықтауды мақсат етеді.</p> <p>Дене тәрбиесі жүйесі өз даму барысында бай мүмкіндіктерге ие. Ол қоғамның ұйымдастыру саласының бұрышынан кем жатқан жүйе болғандықтан жалпы халықтық болып танылады.</p> <p>Дене тәрбие жүйесі елдің әр түрлі қоғамдық топтарының ерекшеліктеріне бағытталған өз Алдана дербес қоғамдық топ өкілдерінің ерекшеліктеріне қарай сипатталады (балалар дене тәрбие жүйесі және әр түрлі қоғамдық мектеп оқушылары дене тәрбиежүйесі т.б.).</p> <p>Балалар дене тәрбиесі жүйесі -әр түрлі жастағы топтардың денсаулығына жан-жақты бағытта қызмет жасайтын қоғамдық ұйым.</p> <p><i>Дене тәрбиесі жүйесі туралы жалы түсінік</i></p> <p>Дене тәрбие жүйесі “дене мәдениеті”, “спорт”, “дене тәрбиесі” деп аталатын салалардан тұрады. Бұл құбылысты талдаудың әр түрлі бағыттары бар. Дене тәрбиесі “дене мәдениетінің” құрылымына жалпы дене тәрбиесі, кәсіптік және спорттық бағыттағы дене тәрбиесі деп аталатын педагогикалық бастр үшбағыттары бойынша кіреді. Атап айтқанда, спорт өзінің педагогикалық жағынан, яғни спорттық дайындық – білім мен тәрбиенің барлық мақсаттарна қызмеі көрсететін дене тәрбиесінің бір саласын құрайды. Қазіргі әдебиеттердегі кездесетін “физикалық рекрециялық” термині белсенді демалысты қамтамасыз ету, жұмыстың басқа түріне қошті орнына келтіру</p>	<p>1</p>

	<p>үшін ауысу сияқты дене тәрбиесінің тапсырмаларының бірін айқындайды. Бұл тапсырманың шешімі ұйымдастыру жұмыстарының өзіне тән сан қилылығымен жалпы дене тәрбиесі, кәсіптік бағыттағы дене тәрбиесі арқылы бейнеленеді.</p> <p>“Физикалық реабилитация” термині уақытша жоғалған немесе оқыс жағдайлар мен ауру кезінде төмендеген дене қуатын қалпына келтіру дегенді білдіреді. Дене жаттығуларын бұлай пайдаланудың медициналық емдік қасиеті бар. Бұл дене тәрбиесінің үш бағытының құндылығы-біріншіден, дене тәрбиесі жүйесінің тең құқықтылығы, екіншіден, материалды қамтамасыз ету мен жаттығатындар санының әр түрлілігі, үшіншіден, әр бағыттың шартты шекарасы мен олардың ішкі қарым-қатынасы.</p> <p>Осы дәріске ағымдық, аралық, қорытынды бақылау бойынша тест тапсырмалары және сұрақтар</p> <p>\$\$\$001</p> <p>Спорттағы бірыңғай деңгейдің көріну жақтары:</p> <p>A) Пәлсапада көрінеді B) Табиғатта көрінеді C) Қоғамда көрінеді D) Биологияда көрінеді E) Экологияда көрінеді F) Биохимияда көрінеді G) Математикада көрінеді H) Әлеуметтік салада көрінеді</p> <p>{Дұрыс жауап} = B, C, H</p> <p>\$\$\$002</p> <p>Спорттағы анаэробты мүмкіндіктің сипаттамасы:</p> <p>A) Оттегінің бірде жетіп, бірде жеткіліксіз кезіндегі жағдай B) Жаттығуды орындау кезінде оттегіні қолданбайды C) Оттегінің жеткілікті кезіндегі жұмыс жағдайы D) Белсенді демалыс кезі E) Баяу демалыс кезі F) Оттегінің жетіспеу кезіндегі жұмыс жағдайы G) Циклді спорт түрлерінде көп кездеседі H) Ауыр атлетикада көп кездеседі</p> <p>{Дұрыс жауап} = B, F, H</p> <p>\$\$\$003</p> <p>Спорттағы аэробты мүмкіндік сипаттамасы:</p> <p>A) Оттегінің жеткілікті кезіндегі дененің жағдайы B) Сүт қышқылының көбеюі C) Спортшының ұзақ уақыт жұмыс істеу қабілеттілігі D) Көмір қышқыл газының азаюы E) Көмір қышқыл газының көбеюі F) Белсенді демалыс кезіндегі жұмыс G) Төзімділік дене қасиеттерін дамытқанға зор үлес қосады H) Сүт қышқылының азаюы</p> <p>{Дұрыс жауап} = A, C, G</p>	
№ 14 дәріс	<p>14 ДӘРІС-ТАҚЫРЫБЫ: ЖОО таңдамалы спорт түрлерін жетілдіруді жоспарлау.</p> <p>Жаттықтыру процесінің ұзақтығына байланысты жоспарлаудың перспективалық және жедел деген екі түрі болады. Перспективалық жоспарлау айлық (мезоцикл), ал жедел жоспарлау апталық (ликроцикл) және жеке жаттықтыру сабақтарына арналып жасалады. Микроциклге спортшы қатысатын жарыстардың түрі, уақыты, сол жарыстағы спортшының орындайтын міндеті, оның дайындығындағы аралық кіші міндеттер және</p>	1

жыл көлемінде орындалатын үлкен міндеттер сипаты, жүктеменің көлемі кіргізіледі.

Жылдық жоспар жасағанда спортшының шамасы, мүмкіншіліктері спорттық көрсеткіштерінің өсу қарқыны негізге алынады. Жоспарды спортшымен келісе отырып жасаған дұрыс. Ол жоспардың дұрыстығына сеніп, оның дұрыс орындалуына бар мүмкіншіліктерін пайдалана білуі керек. Жылдық жоспардың міндеттері жедел жәржем жасалғанда кеңінен, нақтылы ашыла көрсетіледі. Мезоциклдер 3-4 микроциклдерден құралады да, 2-3 екпінді және 1-2 қалпына келу толқындары түрінде үргізіледі.

Жаттықтыру сабағы жаттықтыру процесін ұйымдастырудың неізгі түрі болып келенді. Ол дайындық, неізгі және қортынды бөлімдерден тұрады. Дайындық бөлімінің мақсаты-спортшы денесн неізгі бөлімде өтетін қарқынды, көлемді жұмысқа дайындау. Дайындық жалпы және арнайы деген екі бөлімге бөлінеді. Дайындық бөлімінде әртүрлі жалпы дайындық жаттығулары қолданылады. Мысалы, жүгіру жаттығулары, әр түрлі снарядтармен жаттығу, жалпы жаттығу, екі-екіден топтық жаттығу т.б.

Қазіргі кезде балалар спорт пен өте жас кезінен шұғылдана бастайды. Сондықтан жаттықтыру процесі не, жарыстар өткізуге айрықша көңіл бөлген жөн. жаттықтыру кезінде дене қуаты дайындығы жан-жақты дамытылуға, организмнің жұмыс істеу қабілеті арттырылуға тиіс. Психикалық және дене күші өсіп келе жатқан бала организмнің мүмкіндігіне, жасына, жынысына, дайындық деңгейіне сай болуы керек. Жаттықтыру жетісіне 3-6 рет өткізіліп, жаттығу балаларды жалықтырмайтындай әр түрлі әсерлі, көбінесе ойын түрінде болуы қажет. Организмнің бастапқы қалпына келу тәртібі, жаттықтырушының, дәрігердің ұсыныстары, ұйқы, тамақтану, дем алу тәртібі қатаң сақталғаны жөн. жаттығулардың бастапқы кезінде толық және қарапайым қалпына тәртібі, дене қуаты дайындығының деңгейі көтерілген соң қатаң қалпына келу процесін жеңілдету үшін күндік микроциклдер пайда болады да, аздап және орта күш түсіру қалпына келу процестерінің жеңіл өтуіне себебін тигізеді. Жыныстық же тілу мерзімі кезеңінде спортшы организмнің қызметі қатаң бақылауға алынады. Бұл мерзімде жасөспірім ұл мен қызбалаларға өте күш түсіру олардың денсаулығына зиянынын тигізуі мүмкін. Әсіресе қыз балаларға айрықша көңіл бөлген жөн. олардың жұмыс қабілеттілігінің өзгеруі, тез әсерленгіш көңіл-күйлері көбінесе етеккір келу циклдердің мерзіміне байланысты. Етеккір келер алдында және келген кезде жаттықтыру жүктемелерін азарту. Цикл аяқталған соң, спортшы қыздардың жұмыс қабілетінің тез қалпына келуіне көмектеседі. Ал енді қыз балалар организмнің ерекшеліктері ескерілмей жүргізілген жаттықтыру жұмыстары олардың қабілетін төмендетіп, жаттықтыруға ықыласын азайтады. Жаттықтырушының беделіне, біліміне сенімсіздік туғызады.

Дене қуаты қасиеттерін, қимыл шеберлігі мен дағдысын жетілдіру арқылы жасөспірімдерді еңбекке дайындау. Спорт пен шұғылдану балалардың бойында көпшілдік, адалдық, еңбексүйгіштік, тәртіптілік, қайсарлық, табандылық тәрізді мінез-құлықтарды қалыптастырады. Жас спортшыларды тәрбиелеуде жаттықтырушы ата-аналармен, мектеп ұжымымен тығыз байланыста жұмыс істеуі қажет. Олардың қойған талаптары бірдей болса ғана жұмыс нәтижелі болады. Тәбиелеу өзгерістері сендіру және дағдыланғдыру әдістерінен тұрады. Сендіру әдісінің көмегімен спортшының ақыл-ойында қоғамның талаптарына сай мінез-құлық, жүріс-тұрыс тәртіптері қалыптастырылады. Спортшы қоғамдық орында өзін-өзі ұстауға дағдыланып, тәртіптілікке, ұжымның мүддесін ойлау сезіміне тәрбиеленіп, басқа да жақсы әдеттерді бойына сіңіруі керек. Сонда ғана ол саналы азамат болып өседі.

Осы дәріске ағымдық, аралық, қорытынды бақылау бойынша тест тапсырмалары және сұрақтар

	<p>\$\$\$001 Қозғалыс құрылымының негізгі жиынтығы: А) Қозғалыс техникасының негізгі буыны В) Қозғалыс техникасының бөлшектері С) Қозғалыс техникасының негізі D) Қозғалыс техникасының құрамы E) Қозғалыс техникасының басты буыны F) Қозғалыс техникасының құрылымы G) Орындау техникасының автоматтандырылуы H) Қозғалыстың бастапқы фазасы {Дұрыс жауап} = А, E, G</p> <p>\$\$\$002 Қозғалыстың жалпы сапалық сипаттамасы: А) Қозғалыстың ырғағы В) Қозғалыстың динамикалық сипаттамасы С) Қозғалыс сапалығы D) Кеңістік, күш белгілері E) Қозғалыс бағыты F) Уақыт белгілері G) Қозғалыс үнемділігі H) Кеңістік-уақыт белгілері {Дұрыс жауап} = D, F, H</p> <p>\$\$\$003 Спорт теориясындағы заңдылықтардың деңгейлері: А) Жалпы деңгей В) Саяси деңгей С) Саяси-бірыңғай деңгей D) Бірыңғай деңгей E) Бірыңғай жалпы деңгей F) Экономикалық G) Жеке деңгей H) Әлеуметтік деңгей {Дұрыс жауап} = А, E, G</p>	
№ 15 дәріс	<p align="center">15–ДӘРІС ТАҚЫРЫБЫ: Спорттың бірыңғай классификациясы</p> <p>Құқықтық негіздер. Елімізді дене тәрбиесінің жүйесі, оның қалыпты қызмет етуін реттейтін белгілі бір нормативтік құжаттарға, актілерге сүйенеді. Бұл құжаттардың әртүрлі заң күші бар (қаулылар, заңдар, жарлықтар, нұсқаулар). Оладың ішінде еліміздің жаңа 1995 жылғы 30 таызында қабылданған конституциясының алар орны ерекше (29 бап). Бұл бапқа Қазақстан Республикасының азаматтарының денсаулығын сақтауға құқылы екендігі бекітілген. №1953 қаулысында спортты және дене тәрбиесін нақтылы жақсарту шаралары бекітілген. Бұлардан басқа да ұйымдар мен мекемелердің дене тәрбиесімен қамтамасыз ететін, сонымен бірге қызмет көлемін анықтайтын нормативтік құжаттар да бар (олар бала-бақша, мектеп, гимназиялар, колледждер, орта және жоғары оқу орындары).</p> <p>Әдістемелік негіздер. Дене тәрбиесінің заңдылықтарын және оқыту мен тәрбиелеу қағидаларын жүзеге асыру жөніндегі тиісті ұсыныстарды, сонымен қатар тұрғын халықтың әрбір әлеуметтік тобымен жаттығудың әдістері мен формаларын ұйымдастыруды, құрал-жабдықтарды пайдалану жөніндегі ұсыныстарды қамтиды. Әдістемелік негіздерде дене тәрбиесі жүйесіне тән ғылымшылық көріністерді байқауға болады. Бұл орайда бастапқы теориялық ережелер және он іс жүзіне асыру ғылыми негіздеріне арнаулы теориялық және спорттық педагогикалық ғылымға сүйене отырып жасалады.</p> <p>Бағдарламалық-нормалық негіздер. Тұрғын халықтың дене дамуымен бірге білім беретін мектептерді, орта арнаулы және жоғарғы оқу</p>	1

орындарында өткізілетін дене тәрбиесінің ең төменгі міндеті көлемін анықтап белгілейді.

Спорттың бірыңғай классификациясы. Дене тәрбиесі жүйесінің бағдарламалық, мөлшерлік негізінің ең жоғарғы, қортынды сатыфсы болып табылған. Ол елдің барлық спорт ұйымдары үшін спорттың разрядтар мен атақтарды беру ережелері мен қағидаларын, сонымен қатар спорттың әр түрімен спортшының дайындығына қойылатын бірыңғай мөлшерлеп талаптарды белгілеген.

Спорттық классификацияның негізгі мақсаты: спорт пен көпшілікті қамту, спортшыларды жан-жақты тәрбиелеу, олардың дайындық сапасын арттыру және осы негізде жоғарғы спорттық көрсеткіштерге жетуді қамтамасыз ету. Классификациядағы спорт түрлері ойынша мөлшерлік талап тар шамамен әрбір төрт жылда байта қаралып отырылады.

Спорттық разрядтар мен атақтар арнаулы ережесі және календары бар спорт түрлері үшін ғана белгіленген. Оның құрамына сонымен бірге, әскери қолданбалы, кәсіптік-қолданбалы, біздің еліміздің ұлттық спорт түрлері енгізілген. Спорттың кейбір түрлері үшін разрядтың нормалары мен разрядтық талап тар бірдей енгізілген.

Ұйымдастыру негіздері. Дене тәрбиесі жүйесінің ұйымдық негіздері мемлекеттік өзін-өзі туындаған қоғамдық және басқару органдарының бір тұтас байланыстылығынан құралады. Бұл байланыс дене тәрбиесі жүйесінің бірыңғай мақсаты.

Дене тәрбиесі процесінде, қоғам талабына сай қозғалыс дағдыларын, арнаулы білімді, табиғи күштер мен гигиеналық факторларды, алдан-ала дайындалған жаттығуларының комплекстерін дене қабілетін арттыру үшін пайдаланса, онда педагогикалық жүйесінің бар екендігін айқындауға болады. Әрине, бұл процесс жалпы тәрбиенің өзге жақтарынан ты.

Балалардың дене тәрбиесі. Бала денесін жетілдірудің педагогикалық жүйесі деп. білеміз.

Мектептегі дене тәрбиесі. Жоғарыда айтып өткендей жалпы педагогикалық жүйенің бастр бөліктерінің бірі. бұл жүйе тек мектеб қабырғасында жүргізілетін жұмыстармен шектелетіндігі айқын, мысалы, дене тәрбиесі сабақтарында, секциялық жұмыстарда.

Оқушылар дене тәрбиесі мектепте, мектептен тыс жерлерде мектеп жасындағы балалармен жүргізілетін әртүрлі жұмыстарды қамту деп. білеміз. Мектептегі дене тәрбиесін ұйымдастырудың негізгі қағидалары “Жалпы білім беретін мектеп оқушыларының дене тәрбиесі туралы ережеде” баяндалған.

Осы дәріске ағымдық, аралық, қорытынды бақылау бойынша тест тапсырмалары және сұрақтар

\$\$\$001

Спорт теориясының мазмұны:

- A) Спорттың дамуының жалпы концепциясы
- B) Спорттық жаттықтыру сипаттамасы
- C) Спорттың оқыту түрлері мен әдістерін тереңдете үйретеді
- D) Пәлсапа, саяси экономика
- E) Спорт түрлерінен техникалық және тактикалық білімдерді жетілдіреді
- F) Дене тәрбиесі тарихы
- G) Спорттық бағдарлау әдісі
- H) Спорттағы болжамдау үдерісі

{ Дұрыс жауап } = A, C, E

\$\$\$002

Пішіннің түрлері:

- A) Алға, артқа қисайған тұлғалар
- B) Жақсы бітімді тұлғалар
- C) Оң жаққа қисайған тұлғалар

	<p>D) Жаман бітімді тұлғалар E) Тік, иілген, еңкіш, еңкейген пішін F) Тұлғаны қалыптастыру кішкене кезден басталады G) Белсенді және жай тұлғалар H) Биік және аласа тұлғалар {Дұрыс жауап} = B, D, F \$\$\$003</p> <p>Спорт теориясының пәні:</p> <p>A) Спорт саласындағы экономикалық құбылыстар B) Спорт саласындағы тұрмыстық құбылыстар C) Спорт саласындағы педагогикалық құбылыстар D) Спорт саласындағы саяси құбылыстар E) Спорт саласындағы қоғамдық құбылыстар F) Спорт теориясы мен пәлсапасының арақатынасы G) Спорт саласындағы психологиялық қатынастар H) Спорттағы саясат мен экономиканың арақатынасы {Дұрыс жауап} = C, E, G</p>	
--	---	--