

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ ЖОҒАРЫ БІЛІМ МИНИСТРЛІГІ  
АБАЙ АТЫНДАҒЫ ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ**



**Элективті пәндер каталогы**

**7М01404 – ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ**

**«Дене шынықтыру және спорт» кафедрасы**

№	Пәндердің атауы және олардың негізгі бөлімдер	ECTS
	<b>БАЗАЛЫҚ ПӘНДЕР ЦИКЛЫ (БП)</b>	
	<b>ТАҢДАУ КОМПОНЕНТІ (ТК)</b>	
	<b>Дене мәдениеті және спорттың теориясы мен технологиясы модулі</b>	
1	<b>Дене тәрбиесі мен спортты басқару теория мен технологиясы</b>	
	ДШЖС басқару теориясы мен технологиясының теориялық-әдіснамалық негіздері. Басқару теориясының негізгі түсініктері. Басқару функциялары. Басқару әдістері. Дене шынықтыру саласындағы басқарушылық қатынастарды қалыптастыру. Кәсіби спортты басқару. Дене шынықтыруды басқарудың заманауи технологиялары. Дене шынықтыруды стратегиялық басқару. Спорт ұйымдарын басқару. ДШЖС саласындағы қақтығыстарды басқару. Спорт ғылымын, спорт бизнесін және спортшының мансабын басқару.	5
2	<b>ЖОО дене тәрбиесінің теориясы мен технологиясы</b>	
	Жоғары білім беру жүйесінде дене тәрбиесі. Студенттердің дене тәрбиесінің маңызы мен міндеттері. Студенттердің дене тәрбиесі бағдарламасының мазмұны. Дене тәрбиесі технологиялары. ЖОО-да білім алушылар контингентінің жас ерекшеліктері. ЖОО-дағы дене тәрбиесінің әдістемелік негіздері. Әр түрлі оқу орындарындағы дене тәрбиесі сабақтарының әдістемесінің ерекшеліктері. Денсаулық жағдайында ауытқулары бар студенттермен сабақ жүргізу әдістемесі.	5
3	<b>Дене шынықтырудың рекреациялық формасының теориясы мен әдістемесі</b>	
	Дене шынықтырудың рекреациялық формасының мәні. Халықтың денсаулығын нығайту және дене шынықтыру-ойын-сауық демалысын ұйымдастыру. Таңертеңгі гигиеналық гимнастика-дене жаттығуларының жаппай және кең таралған түрі. Таңертеңгілік гимнастиканың негізгі мақсаты және оның гигиеналық әсері. Дене шынықтырудың рекреациялық формасының жаппай түрлері. Ақыл-ой және физикалық өнімділікті қамтамасыз ететін дене шынықтыру құралдары.	5
	<b>Дене мәдениеті және спорттың теориясы мен технологиясы модулі</b>	
4	<b>Экономика және дене шынықтыру мен спортты басқару</b>	
	Сала экономикасы, ондағы бизнес-процестер, дене шынықтыру және спорт ұйымдарын басқару әдістері және спорт нарықтарын зерттеу құралдары туралы түсінік. Қазіргі экономика және дене шынықтыру мен спорт менеджментінің негіздері. Дене шынықтыру-спорт саласындағы кәсіпкерлік қызмет. Спорттық бизнесті ұйымдастыру. Спорт саласын қаржыландыру және басқару принциптері. Халықаралық спорт федерацияларын және олимпиадалық қозғалысты басқару.	5
5	<b>Жоғары мектепте «Дене шынықтыру» пәнін оқытудың теориясы мен әдістемесі</b>	
	"Дене шынықтыру" пәнінің кәсіби дене шынықтыру білімінің мазмұнындағы орны жоғары кәсіби дене шынықтыру білімі жүйесіндегі дене шынықтыруды оқыту әдістемесі. Пән мазмұнын құрудың жүйелік-құрылымдық тәсілі. Пәннің ерекшелігін және оның білім беру, тәрбиелеу және білім алушылардың дамуындағы функцияларының ерекшелігін ескере отырып, жоғары мектептегі тұтас педагогикалық процестің технологиясы. Пәнді оқытудың заманауи технологиялары.	5
6	<b>Дене рекреациясы</b>	
	Дене рекреациясының мәні, жалпы заңдылықтар, жұмыс істеу, бағытталған пайдалану. Рекреациялық қызмет туралы жалпы түсінік. Рекреациялық қажеттіліктер. Сабақтардың жүйесі мен циклдері. Көркемөнерпаздар негізінде сабақтарды ұйымдастыру формалары. Әр түрлі спорт түрлерінен дербес дене жаттығуларымен айналысу: таңертеңгі гимнастика, серуендеу, жүгіру және басқа да белсенді демалыс түрлері. Жұмыс күнінен кейін қалпына келтіру құралдары. Рекреациялық ресурстарды пайдалану, қорғау және оңтайландыру.	5
	<b>КӘСІПТЕНДІРУ ПӘНДЕРІ ЦИКЛЫ (КП)</b>	
	<b>ТАҢДАУ КОМПОНЕНТІ (ТК)</b>	
	<b>Медико-биологиялық компонент</b>	
7	<b>Спортшылар ағзасының функционалды дайындығының физиологиялық негіздері</b>	
	Қазіргі спорттағы функционалды дайындық пен денелік жұмысқа қабілеттілігін бағалау. Спортшылардың функционалды дайындығының құрамы. Спортшылардың функционалды дайындығы компоненттерінің сипаттамасы. Функционалды дайындықты арттыру механизмдері.	5

	Спортшының функциональдық дайындығын анықтаушы факторлар. Биоэнергетикалық қорлар. Функциональдық қуат. Денелік сапаларды дамытудың физиологиялық механизмдері. Жеке бейімделудің биологиялық қабілеттілігі. Биологиялық ырғақтардың жұмысқа қабілеттілікке әсері. Сауықтыру дене мәдениетінің физиологиялық негіздері.	
8	<b>Спорттағы жарақаттану мен қалпына келтіру</b>	
	Жарақаттанулардың түрлері мен жіктелуі. Спорттық жарақаттанулардың этиопатогенезі. Спортшылардағы тірек-қимыл аппаратының жарақаттануы. Спорттағы бас бөлімі және жұлын жарақаттары. Омыртқа жотасы мен кеуде клеткасындағы, дененің түрлі бөліктеріндегі спорттық жарақаттар. Құрсақ жарақаттары. Спорттық жарақаттанулардың алдын алу. Спортшыларды қалпына келтірудің ерекшеліктері. Жарақаттанулардан соң спортшыларды қалпына келтірудің кезеңдері. Емдік дене жаттығулары мен массажды жарақаттануда қолдану.	5
	<b>Медико-биологиялық компонент</b>	
9	<b>Спорттағы бақылаудың физиологиялық әдістері</b>	
	Денелік даму деңгейін бағалау әдістері. Денелік дамуды зерттеудің нәтижелерін бағалау. Орталық және шеткі жүйке жүйесінің функциональдық жағдайын зерттеу. Сенсорлық жүйені бақылау әдістері. Кардио-респираторлық жүйенің қызметін тыныштық және жүктеме беру жағдайында бақылаудың физиологиялық әдістері. Қан, эндокриндік жүйенің, ас қорыту мен сыртқа шығару жүйелерінің қызметін бақылау. Спортшының денелік жұмысқа қабілеттілігін бақылау әдістері.	5
10	<b>Балалар мен жасөспірімдер спортында жарақаттанудың алдын алу</b>	
	Балалар мен жасөспірімдердің тірек-қимыл аппаратының анатомиялық және физиологиялық ерекшеліктері. Балалардың жарақаттануының түрлері және спорттық жарақаттардың этиопатогенезі. Жас спортшылардың тірек-қимыл аппаратының жарақаттануларының алдын алу. Балалардағы бас және жұлын жарақаттары мен алдын алу. Балалар мен жасөспірімдердің омыртқа жотасының, көкірек клеткасының және әр түрлі бөлімдерінің жарақаттанулары. Құрсақ жарақаттанулары. Жас спортшылардың жарақаттарының алдын алу.	5
	<b>Олимпиадалық білім беру</b>	
11	<b>Олимпиадалық спорттың тарихы</b>	
	Возникновение и первоначальное развитие международного спортивного и Олимпийского движения. П. Кубертен - основоположник олимпийского движения. Основные тенденции развития олимпийских видов спорта в странах мира в первой половине XX века. Развитие и демократизация международного спортивного и олимпийского движения. Олимпизм, МОК и его президенты во второй половине XX века. Новые тенденции в развитии мирового олимпийского движения конца XX-XXI веков. Паралимпийское движение в мире.	5
12	<b>Спорттағы бағдарлау және іріктеу</b>	
	Спорт түрлері және олардың жіктелуі. Спорттық бағдарлау және іріктеу. Спорттық дарындылық мәселесі. Қабілеттер және олардың деңгейлері. Іріктеу критерийлері: педагогикалық, медициналық-биологиялық, психологиялық, социологиялық. Таңдау критерийі ретінде физикалық қасиеттерді дамыту. Спорттық іріктеудің түрлері (деңгейлері): жылдамдық-күш, циклдік, ойын, Күрделі үйлестіру спорт түрлері, жекпе-жек, туризм. Әр түрлі спорт түрлеріне арналған таңдау және бағдарлау.	5
	<b>Олимпиадалық білім беру</b>	
13	<b>Дене шынықтыру және спорт тарихы</b>	
	Шет елдерде және жақын шет елдерде дене шынықтыру мен спорттың даму тарихы. Ежелгі дәуірден бастап егемендікке дейінгі Қазақстандағы дене шынықтыру мен спорттың даму тарихы. Қазақстандағы дене тәрбиесінің халықтық формалары. Кеңестік дене тәрбиесі мен спорт жүйесінің қалыптасуы мен дамуы. Еліміздің жалпы білім беретін мектебінде оқу пәні ретінде дене шынықтырудың қалыптасуы мен дамуы. ҚР Дене шынықтыру және спорттың даму тарихы. Халықаралық спорттық қозғалыс.	5
14	<b>Туризм және спорттық бағдарлау</b>	
	Туризм және спорттық бағдарлау тарихы. Дене тәрбиесі жүйесіндегі туризмнің орны. Туристің топографиялық дайындығы. Оқушылармен туристік жорықтарды дайындау, ұйымдастыру және өткізу ерекшеліктері. Жорықта қауіпсіздікті қамтамасыз ету, дәрігерлік және гигиеналық бақылау, жарақаттанудың алдын алу. Шаңғы, тау, су жорықтарын ұйымдастыру, өткізу ерекшеліктері, қауіпсіздікті қамтамасыз ету. Спорттық бағдарлау бойынша жарыстардың түрлері, оларды балалармен өткізу ерекшеліктері.	5