

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ  
АБАЙ АТЫНДАҒЫ ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ  
ӨНЕР, МӘДЕНИЕТ ЖӘНЕ СПОРТ ИНСТИТУТЫ



**Бекітілді**

Институт (факультет) кеңесінде  
Хаттама № \_\_\_\_\_, « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_\_ ж.

Институт директоры Исабек Н.Е.  
(аты-жөні)



(КОЛЫ)

**ҚАБЫЛДАУ ЕМТИХАНЫНЫҢ БАҒДАРЛАМАСЫ**

Мамандық 6М010800 - «Дене шынықтыру және спорт»

- 1 пән «Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі»
- 2 пән «Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесін оқыту»
- 3 пән «Дене шынықтыру және спорт түрінің физиологиялық негіздері»

Алматы, 2018

## Мазмұны

Түсініктеме хат.....	7
<b>Кіріспе</b> .....	10
<b>Бағдарлама мазмұны</b> .....	11
<b>«Дене тәрбиесі және спорт теориясы мен әдістемесі»</b> .....	11
<b>1 бөлім. Дене тәрбиесі мен спорт теориясының жалпы негіздері</b> .....	11
1-тақырып. Дене тәрбиесі мен спорт теориясына кіріспе.....	11
2-тақырып. Дене тәрбиесі мен спорт теориясындағы зерттеу әдістері.....	11
3-тақырып. Дене тәрбиесі мен спортты қолданудың қызметтері, формалары және бағыттары.....	11
4-ақырып. Дене тәрбиесі мен спорт жүйесі .....	11
5-тақырып. Дене тәрбиесі, спорт және дене шынықтыру құралдары .....	12
6-тақырып. Дене тәрбиесі, спорт және дене шынықтыру әдістері.....	12
7-тақырып. Дене тәрбиесі, спорт және дене шынықтыру принциптері .....	13
<b>2 бөлім. Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері</b> .....	13
1-тақырып. Қозғалыс қимылдарын үйрету әдістемесінің негіздері .....	14
2-тақырып. Физикалық қасиеттер дамуының теориялық негіздері .....	14
3-тақырып. Күш қабілеттері және олардың бағытты даму әдістемесі .....	14
4-тақырып. Жылдамдық қабілеттері және олардың бағытты даму әдістемесі .....	15
5-тақырып. Төзімділік және оның бағытты даму әдістемесі .....	15
6-тақырып. Координациялық қабілеттер және олардың бағытты даму әдістемесі .....	15
7-тақырып. Ептілік және оның бағытты даму әдістемесі .....	16
8-тақырып. Дене тәрбиесі процессінде кеуденің және дене қалпының қалыптасуы .....	16
9-тақырып. Дене тәрбиесіндегі сабақтар құрылысының формасы .....	17
10-тақырып. Дене тәрбиесіндегі жоспарлау және бақылау .....	17
<b>3 бөлім. Дене тәрбиесінің жастық негіздері</b> .....	17
1-тақырып. Дене тәрбиесі көпжылдық процесс ретінде және әртүрлі жастық даму кезеңдеріндегі оның ерекшеліктері .....	17
2-тақырып. Ерте жастағы балалардың дене тәрбиесі .....	17
3-тақырып. Мектепке дейінгі жастағы балалардың дене тәрбиесі .....	17
4-тақырып. Адамдардың еңбек жұмысының негізгі кезеңіндегі дене тәрбиесі және спорт (ересек жас) .....	18
5-тақырып. Қарттық және егде жастағы адамдардың дене тәрбиесі және спорт .....	18
<b>4 бөлім. Білім беру жүйесіндегі дене тәрбиесінің негіздері</b> .....	18
1-тақырып. Жалпы білім беретін мектептегі дене тәрбиесі .....	18
2-тақырып. «Дене тәрбиесі» оқу пәнінің мазмұны .....	19
3-тақырып. Жалпы білім беретін мектептегі оқу процессін жоспарлау әдістемесі .....	19
4-тақырып. Жалпы білім беретін мектепте дене тәрбиесі сабағын өткізу әдістемесі.....	19
5-тақырып. Оқушылардың дене тәрбиесіндегі педагогикалық бақылау .....	19
Тема 6. Сыныптан тыс және мектептен тыс дене шынықтыру-сауықтыру және спорттық-массалық жұмыс .....	19
7-тақырып. Кәсіби-техникалық, орта біліктілік және жоғары білім алуды қамтамасыз ететін білім беру мекемелеріндегі дене тәрбиесі .....	19
Ұсынылатын әдебиеттер тізімі .....	21
<b>«Дене тәрбиесі мен спортты оқытудың әдістемесі»</b> .....	22
<b>1 бөлім. Мектепте дене тәрбиесін оқытудың әдістемесі, оның тарихы және дамуы...</b>	22
1-тақырып. Педагогикалық ғылымдардың бірі «Дене тәрбиесі» дисциплинасын оқытудың әдістемесі .....	22

2-тақырып. «Дене тәрбиесі» пәнінің мақсаты, тапсырмалары.....	22
3-тақырып. Дене тәрбиесін оқыту әдістемесінде қолданылатын зерттеу әдістері.....	22
4-тақырып. Дене тәрбиесін оқытудың даму тарихы және оның өзекті проблемалары.....	22
5-тақырып. Педагогикалық жүйеде «Дене тәрбиесі мен спортты оқытудың әдістемесі» пәнінің мазмұны .....	22
<b>2 бөлім «Дене тәрбиесі» пәнінің дидактикалық жүйесіндегі сабақ.....</b>	<b>23</b>
1-тақырып. «Дене тәрбиесі мен спортты оқытудың әдістемесі» пәніндегі дидактикалық процесстер.....	23
2-тақырып. «Дене тәрбиесі мен спортты оқытудың әдістемесі» пәнінің дидактикалық жүйесіндегі сабақ.....	23
3-тақырып. Дене тәрбиесі сабақтарын құрастыру әдістері .....	23
4-тақырып. Педагог және оқушылар жұмысының түрлері.....	23
5-тақырып. Оқушылардың дене тәрбиесі сабағындағы ойлау қабілеті мен шығармашылық дене тәрбиесі-спорттық қабілеттердің дамуы .....	23
6-тақырып. Дене тәрбиесі сабақтарындағы дене шынықтыру түсініктерінің қалыптасу процесі .....	23
<b>3 бөлім. Дене тәрбиесі сабақтарындағы оқыту нәтижелерін бағалау әдістері.....</b>	<b>23</b>
1-тақырып. Білім беру мекемелерінің оқу-тәрбиелік процессіндегі бағалау-аналитикалық бағдарлама.....	23
2-тақырып. Дене тәрбиесі сабақтарындағы оқу-тәрбиелік процессіндегі педагогикалық бақылау.....	23
<b>4 бөлім. «Дене тәрбиесі» пәнін оқыту процессіндегі заманауи ақпараттық және коммуникативтік технологияларды қолдану .....</b>	<b>24</b>
1-тақырып. Оқыту процессіндегі заманауи ақпараттық және коммуникативтік технологияларды қолдану .....	24
2-тақырып. Оқытудағы ақпараттық және ақпараттық-жұмыстық модельдерді реализациялаудағы ақпараттық және коммуникативтік технологиялар.....	24
<b>5 тарау. Дене тәрбиесі мен спортты оқыту әдістемесі саласындағы инновациялық технологиялар .....</b>	<b>24</b>
1-тақырып. Оқыту технологиялары.....	24
2-тақырып. Дене тәрбиесі мен спортты оқыту әдістемесі саласындағы инновациялық технологиялар мен әдістер .....	24
<b>6 бөлім. Дене тәрбиесінің спецификасы және білім беру мекемелеріндегі «Дене тәрбиесі» пәнін оқытудың ерекшеліктері. Жалпы және жеке әдістемелер.....</b>	<b>24</b>
1-тақырып. Дене тәрбиесінің спецификасы және мектепке дейінгі білім беру мекемелеріндегі «Дене тәрбиесі» пәнін оқытудың ерекшеліктері .....	24
2-тақырып. Дене тәрбиесінің спецификасы және білім беретін мектептердегі «Дене тәрбиесі» пәнін оқытудың ерекшеліктері .....	24
3-тақырып. Дене тәрбиесінің спецификасы және арнайы, қосымша мектептерде, мектеп-интернаттарда «Дене тәрбиесі» пәнін оқытудың ерекшеліктері .....	24
4-тақырып. Дене тәрбиесінің спецификасы және балаларды қосымша оқыту мекемелеріндегі «Дене тәрбиесі» пәнін оқытудың ерекшеліктері .....	25
<b>7 бөлім. Дене тәрбиесі мен спортты оқыту әдістемелерінің заманауи негіздері және спорттық-сауықтыру жұмыстарын ұйымдастыру.....</b>	<b>25</b>
1-тақырып. Сауықтыру лагерьлеріндегі спорттық-сауықтыру жұмысын ұйымдастыру .....	25
2-тақырып. Тұрғылықты орнындағы спорттық-сауықтыру жұмыстарын ұйымдастыру....	25
<b>8 бөлім. Дене шынықтыру-спорт жұмысының тәрбиелік потенциалы .....</b>	<b>25</b>
1-тақырып. Дене тәрбиесі сабақтарындағы оқушыларды тәрбиесі .....	25
2-тақырып. Тәрбиелік процесстің мазмұны.....	25
3-тақырып. Дене шынықтыру мен спорт сабақтары процессіндегі тәрбиелеу	25

ерекшеліктері .....	
<b>9 бөлім. Спорт түрлері бойынша секциялардың жұмыс әдістемелері. Жалпы білім беретін мектептегі дене тәрбиесі бойынша сыныптан тыс және сабақтан тыс жұмыстарды ұйымдастырудың әдістемесі .....</b>	26
<b>Ұсынылатын әдебиеттер тізімі.....</b>	26
<b>Қосымша:.....</b>	26
<b>«Дене тәрбиесі мен спорт түрлерінің физиологиясы» .....</b>	26
<b>1 Бөлім. Дене тәрбиесі мен спорт түрлеріндегі физиологиялық негіздер және адаптацияның ролі .....</b>	26
1-тақырып. Пән және курстың тапсырмасы .....	26
2-тақырып. Организмнің бұлшық ет жұмыстарына адаптациясы және организмнің физиологиялық резервтері .....	26
3-тақырып. Спортшының физиологиялық резервтері .....	27
<b>2 Бөлім. Спорттық жұмыс кезіндегі организмнің функционалды жағдайының физиологиялық сипаттамасы .....</b>	27
1-тақырып. Старталдылық реакциялар физиологиясы және олардың физиологиялық сипаттамасы .....	27
2-тақырып. Шаршау мен қалпына келу физиологиясы .....	27
<b>3 Бөлім. Физикалық жаттығулардың физиологиялық классификациясы мен сипаттамасы.....</b>	27
1-тақырып. Жаттығулар классификациясының әртүрлі критерийлері .....	27
2-тақырып. Физикалық жаттығулардың физиологиялық сипаттамасы .....	27
<b>4 Бөлім. Физикалық (қозғалыстық) қасиеттердің физиологиялық даму механизмдері. Күш. Шапшаңдық. Ептілік. Икемділік .....</b>	27
1-тақырып. Күштің физиологиялық негіздері .....	28
2-тақырып. Шапшаңдықтың физиологиялық негіздері .....	28
3-тақырып. Төзімділіктің физиологиялық сипаттамасы .....	28
4-тақырып. Ептілік пен икемділіктің физиологиялық негіздері .....	28
<b>5 Бөлім. Орташа таулы, жоғары температура және ауа ылғалдылығы, төмен температура мен белдеу-климаттық ауысулар жағдайларындағы спорттық қабілеттіліктің физиологиялық негіздері .....</b>	28
1-тақырып. Орташа таулы жағдайдың физикалық қабілеттілікке әсері .....	28
2-тақырып. Жоғары және төмен температураның әсер етінің физиологиялық ерекшелігі және биологиялық ырғақтар .....	28
<b>6 Бөлім. Қозғалыс дағдылары қалыптасуының физиологиялық механизмдері .....</b>	29
1-тақырып. Қозғалыс дағдылары, спорттық жаттығулар қалыптасуының физиологиялық негіздері .....	29
2-тақырып. Спорттық жаттығу және шыныққандылықтың дамуы.....	29
<b>7 Бөлім. Спорттық жаттығу және шыныққандылықтың дамуы .....</b>	30
1-тақырып. Сауықтыру дене тәрбиесі мен салауатты өмір салтының физиологиялық негіздері .....	30
2-тақырып. Әйелдер спорттық жаттығуларының физиологиялық негіздері .....	30
3-тақырып. Дене тәрбиесі мен спорттың жастық физиологиялық негіздері. Спорттық таңдаудың жалпы негіздері .....	30
<b>8 бөлім. Спорттың циклдык түрлерінің физиологиялық сипаттамасы .....</b>	30
1-тақырып. Жеңіл атлетика .....	31
2-тақырып. Шаңғылық жарыстардың физиологиялық сипаттамасы .....	31
3-тақырып. Жүзудің физиологиялық сипаттамасы .....	31
4-тақырып. Коньки тебушінің қозғалыс жұмысының физиологиялық сипаттамасы .....	31
5-тақырып. Велосипед спортының физиологиялық сипаттамасы .....	31
<b>9 бөлім. Жекпе-жектің физиологиялық сипаттамасы .....</b>	31

1-тақырып. Бокстың физиологиялық сипаттамасы .....	31
2-тақырып. Күрестің физиологиялық сипаттамасы .....	31
3-тақырып. Күрестің ұлттық түрі қазақша күрестің физиологиялық сипаттамасы .....	31
4-тақырып. Қылыштасудың физиологиялық сипаттамасы .....	31
<b>10 бөлім. Спорттық ойндардың физиологиялық сипаттамасы .....</b>	<b>31</b>
1-тақырып. Футболисттердің жалпы физиологиялық сипаттамасы .....	31
2-тақырып. Хоккей .....	32
3-тақырып. Баскетбол, волейбол .....	32
4-тақырып. Гимнастиканың (спорттық және и шығармашылық гимнастикасының, акробатиканың, аэробиканың, фитнестің) физиологиялық сипаттамасы .....	33
<b>Ұсынылатын әдебиеттер тізімі .....</b>	<b>33</b>
«Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі», «Дене тәрбиесі мен спортты оқытудың әдістемесі», «Дене тәрбиесі мен спорт түрлерінің физиологиясы» дисциплинасы бойынша қабылдау экзаменінің сұрақтарының тізімі .....	34- 42
Балдық-рейтингтік әріптік жүйе бойынша түсушілердің білімі мен компетенцияларының критерийлік бағасы .....	43- 44

## Түсіндірме хат

6M010800 – «Дене тәрбиесі және спорт» мамандығы бойынша қабылдау экзаменінің бағдарламасы аталған мамандық бойынша магистратураға қабылдау ережелеріне және «Дене тәрбиесі және спорт теориясы мен әдістемесі», «Дене тәрбиесі мен спорт түрлерінің физиологиялық негіздері» дисциплиналары бойынша типтік оқу бағдарламаларына сәйкес құрастырылып шығарылған..

Қабылдау экзамені магистратураға түсу кезінде міндетті құраушылардың ішінде маңызды болып табылады.

Қабылдау экзаменін жүргізудің **мақсаты** «Дене тәрбиесі және спорт» мамандығы бойынша магистратураға түсушілердің теориялық-әдістемелік және кәсіби дайындықтарын анықтау болып табылады.

Қабылдау экзамені барысында келесі **тапсырмалар** шешіледі:

- «Дене тәрбиесі және спорт теориясы мен әдістемесі», «Дене тәрбиесі мен спорт түрлерінің физиологиялық негіздері» оқу дисциплиналары бойынша талапкердің білім деңгейін бағалау, олар оның кәсіби компетенциясын анықтайды;

- талапкерлердің дене тәрбиесі мен спорт, дене тәрбиесі мен спорт түрлерінің физиологиялық негіздері саласындағы кәсіби ситуациялық тапсырмаларды шешу кезінде ориентир жасай алуын, теориялық жағдайларды практикалық мысалдармен иллюстрациялай білуін бағалау;

- түсінік аппаратын басқару және ғылыми терминологияны қолдану қабілетінің деңгейін бағалау;

- теорияларда, концепцияларда және дене тәрбиесі, дене тәрбиесі мен спорт түрлерінің физиологиясы саласындағы бағыттарда ориентир жасай білу қабілетін, жауап беру кезінде дисциплина аралық ғылыми білімді қолдана білу қабілетін бағалау;

- магистратураға түсушінің ақпараттық және коммуникативтік мәдениет деңгейін бағалау;

- магистратураға түсушінің кәсіби жұмыстың негізгі түрлерін жүзеге асыруға дайындық деңгейін бағалау.

Талапкер міндетті:

### **Білуге:**

- ғылыми білімдер жүйесіндегі дене тәрбиесі мен спорт, дене тәрбиесі мен спорт түрлерінің физиологиясының құрастырылу тенденцияларын;

- кәсіби жұмыстың пәндік саласын сипаттайтын негізгі түсініктерді;

- дене тәрбиесі және спорт теориясы мен әдістемесіндегі, дене тәрбиесі мен спорт түрлерінің физиологиясындағы зерттеу әдістерін;

- дене тәрбиесі және спорт, дене тәрбиесі мен спорт түрлерінің физиологиясының формалары мен функцияларын;

- дене тәрбиесінің негіздері мен құрылысын;

- дене тәрбиесінің құралдары мен әдістерін;

- дене тәрбиесінің заңдылықтары мен принциптерін;

- қозғалыс қимылдарын оқыту теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздерін;

- қозғалыс қабілеттерінің маңызын және олардың бағытты даму әдістемелерінің жалпы негіздерін;

- дене тәрбиесінің жастық ерекшеліктерін;

- дене тәрбиесіндегі жоспарлау;

- дене тәрбиесіндегі бақылау және өз-өзін бақылау;

- физикалық жаттығулар сабақтарын қауіпсіз өткізудің негіздері;

### **Жасай білуге:**

- кәсіби жұмыстың пәндік саласын және оның даму перспективтерін жүйелі елестету;

- дене тәрбиесі және спорт теориясы мен әдістемесі, дене тәрбиесі мен спорт түрлерінің физиологиясы саласында ғылыми зерттеулерді ұйымдастыру;

- дене тәрбиесі, дене тәрбиесі мен спорт түрлерінің физиологиясының құралдары мен әдістерін қолдану ;
- практикалық жұмыс процессінде дене тәрбиесі принциптерін реализациялау;
- физикалық жүктемені нормалау және бақылау;
- қозғалыс қабілеттерінің бағытты дамуын жүзеге асырады;
- тұлғаның дене тәрбиесін құрастыру;
- оқушылардың дене тәрбиесін жоспарлау;
- дене тәрбиесінің тиімділігін бақылау;
- ғылыми-әдістемелік әдебиетпен, нормативтік және басқа документациялармен жұмыс жасау;
- әдістемелік, жоспарлаушы және есептік документацияны форма бойынша құрастыру;

### **Игере білу:**

- дене тәрбиесі және спорт теориясы мен әдістемесі, дене тәрбиесі мен спорт түрлерінің физиологиясының түсінік аппараттарын;
- дене тәрбиесі, дене тәрбиесі мен спорт түрлерінің физиологиясы саласындағы зерттеу әдістерін;
- дене тәрбиесі мен спорт түрлерінің құралдарын, әдістерін және физиологиялық ерекшеліктерін;
- физикалық жүктемені нормалау әдістемесін;
- қозғалыс қимылдарын оқытудың әдістемесін;
- қозғалыс қимылдарының бағытты даму әдістемелерін, физикалық қасиеттер дамуының физиологиялық механизмдерін;
- дене тәрбиесіндегі бақылау әдістерін.

6M010800 – Дене тәрбиесі және спорт мамандығы бойынша қабылдау экзаменінің бағдарламасы «Дене тәрбиесі және спорт теориясы мен әдістемесі», «Дене тәрбиесі мен спорт түрлерінің физиологиялық негіздері» көршілес дисциплиналарының оқу материалының мазмұнын интеграциялай отырып жүйелік және комплекстік сипатқа ие болып табылады.

### **I. 6M010800– «Дене тәрбиесі және спорт» бойынша магистерлік бағдарлама бойынша қабылдау экзаменіне қойылатын талаптар**

Қабылдау экзамені бағыт бойынша магистратураға түсуші абитуриенттердің бакалавриат дисциплиналарын (медико-биологиялық, психолого-педагогикалық, гуманитарлық, жалпы кәсіби, әлеуметтік-экономикалық және басқа) оқу процессінде алған білімдерін дене тәрбиесі саласындағы практикалық тапсырмаларды шешу үшін қолдана білу қабілетін анықтауға міндетті. Дене шынықтыру-спорттық жұмыс теориясы мен практикасының сұрақтарының жауаптары басқа, дене тәрбиесі мен спорт магистр-оқытушы квалификациясымен байланысты дисциплиналар позициясынан терең негізге ие болулары керек. Қабылдау экзаменінің бағдарламасы бағыт бойынша «6M010800 – Дене тәрбиесі және спорт» бағыты бойынша магистратураға түсушілердің дайындықтарының деңгейіне қойылатын талаптарды ескере отырып құрастырылды.

Берілгендерге сәйкес, Бағдарлама мазмұны кәсіби білім беру бағдарламасының талаптарына сай сәйкестілікті қарастырады, құрамында жоғарыда аталғандардың дисциплиналардың негізгі бөлімдері, сонымен қатар мамандық бойынша тақырыптары толық ашылмаған түрде, бірақ жауап кезінде қандай дисциплиналардың материалдарын қолдану керектігі туралы көрсетілген қабылдау экзаменінің сұрақтар тізімі бар. Қабылдау экзаменінің бағдарламасы билет сұрақтарына жауаптарды логикалық құрастырылған схема бойынша, жалпы кәсіби : медико-биологиялық, психолого-педагогикалық, әлеуметтік-экономикалық және басқа болашақ ғылыми-кәсіби жұмыстың ерекшеліктерін сипаттайтын пәнаралық байланысты ескере отырып ұйымдастыру мүмкіндігін жүзеге асырады.

Қабылдау экзаменіне шығарылатын проблемалар комплекстік сипатқа ие және олардың құрамында маманның әртүрлі (теоретикалық, медико-биологиялық,

басқармашылық, ұйымдастыру-әдістемелік және басқа) дене шынықтыру-спорттық тәжірибесінің аспектілері бар.

Экзамен билетінің құрамында бар:

- Жүйелері бойынша екі дисциплинаның теориялық проблемалары;
- Дене шынықтыру мен дене тәрбиесі, спорттық жаттығу жүйесіндегі оқыту

теориялары мен технологиялары бойынша сұрақтар;

· дене тәрбиесі мен спорт физиологиясы бойынша сұрақтар: жаттығушылар организмінің функционалдық жағдайын бақылау, реттеу, диагностика, қозғалыс дағдыларының, физикалық қабілеттер дамуының құрастырылу механизмдері мен физиологиялық негіздері.

Жауап ғылыми дәлелденген, ДШЖС теориясы мен тәжірибесінің сәйкес заңдылықтарына сүйенген, логикалық байланысқан, аргументтелген болуы керек, қабылданған түсінік аппаратын ескере отырып шығарылуы керек.

**II. 6M010800 -«Дене тәрбиесі және спорт » мамандығы бойынша қабылдау экзаменінің құрылысы 2 дисциплинадан тұрады:**

- 1.«Дене тәрбиесі және спорттың теориясы мен әдістемесі».
- 2.«Дене тәрбиесі мен спорт түрлерінің физиологиясы».



## **Кіріспе**

Қабылдау экзаменінің бағдарламасы 2 оқу дисциплинасының мазмұнына негізделген және құрамында дисциплиналар бойынша келесі бөлімдер бар:

«Дене тәрбиесі және спорттың теориясы мен әдістемесі»

I Бөлім Дене тәрбиесі және спорт теориясының жалпы негіздері

II Бөлім Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері

III Бөлім Дене тәрбиесінің жастық негіздері.

IV Бөлім Білім беру жүйесіндегі дене тәрбиесінің негіздері.

«Дене тәрбиесі мен спорт түрлерінің физиологиясы»

I Бөлім Дене тәрбиесі мен спорт түрлеріндегі адаптация мен резервтердің ролі және физиологиялық негіздер.

II Бөлім. Спорттық жұмыс кезіндегі организмнің функционалдық жағдайының физиологиялық сипаттамасы.

III Бөлім. Физикалық жаттығулардың физиологиялық классификациясы мен сипаттамасы.

IV Бөлім. Физикалық (қозғалыстық) сипаттардың даму механизмі мен физиологиялық негіздері Күш. Шапшаңдық. Ептілік. Икемділік.

V Бөлім. Орташа таулы, жоғары температура мен ауа ылғалдылығы, төмен температура мен белдеу-климаттық ауысулар жағдайларындағы спорттық қабілеттіліктің физиологиялық негіздері.

VI Бөлім. Қозғалыс дағдыларын қалыптастырудың физиологиялық механизмдері.

VII Бөлім. Спорттық жаттығу және шыныққандылықты дамыту.

VIII Бөлім. Спорттың циклдық түрлерінің физиологиялық сипаттамасы. IX Бөлім. Жекпе-жектердің физиологиялық сипаттамасы.

X Бөлім. Спорттық ойндардың физиологиялық сипаттамасы.

XI Бөлім. Гимнастиканың (спорттық және шығармашылық гимнастиканың, акробатиканың, аэробиканың, фитнесінің) физиологиялық сипаттамасы.

## Бағдарлама мазмұны

### «Дене тәрбиесі және спорттың теориясы мен әдістемесі»

#### **Кіріспе.**

Дисциплина «Дене тәрбиесі және спорттың теориясы мен әдістемесі»: мақсат, тапсырмалар, объект, пән, курсты оқыту әдістері, салалар және басқа ғылымдармен байланыс.

#### **1 Бөлім. Дене тәрбиесі және спорт теориясының жалпы негіздері.**

##### **1 Тақырып. Дене тәрбиесі және спорт теориясына кіріспе.**

Дене тәрбиесі және дене шынықтыру туралы ғылыми білімдер жүйесіндегі жалпы теорияның қалыптасу тенденциялары. Ғылыми дисциплина ретінде дене тәрбиесінің теориясы. Дене тәрбиесінің мақсаты, теория пәні және әдістемелері.

Дене тәрбиесі теориясының негізгі түсініктер жүйесі.

Дене тәрбиесі. Тұлғаның дене тәрбиесі. Тұлғаның дене тәрбиесінің негізгі компоненттері.

Дене тәрбиесі тәрбиенің ажырамас бөлігі ретінде, тұлға мен қоғамның дене тәрбиесін бағытты қолдануының негізгі каналы. Дене тәрбиесі педагогикалық процесс ретінде. Мақсат, тапсырмалар, дене тәрбиесінің негізгі жақтары мен оның компоненттері. Физикалық дайындық және физикалық шыныққандылық. Жалпы дене тәрбиелік білім беру.

Физикалық даму табиғи процесс ретінде. Физикалық дамуға әсер ететін факторлар. Физикалық дамудың біркелкі еместігі. Дене тәрбиесі процессінде физикалық дамуды басқару мүмкіндігі. Физикалық дамудың көрсеткіштері.

Физикалық шыңдалу. Физикалық шыңдалған тұлға туралы елестету эволюциясы. Физикалық шыңдалу және оның критерийлері: дамудың жан-жақтылығы, формалар мен функциялар гармониясы, жандық және физикалық және т.б. үйлесімділік.

##### **2 Тақырып. Дене тәрбиесі мен спорт теориясындағы зерттеу әдістері**

Методология және тану әдістері. Дене тәрбиесі теориясындағы диалектико-материалистикалық әдіс: теориялық жағдайлар, заңдар, категориялар.

Танудың жалпылогикалық әдістері: анализ және синтез, абстракциялау, жалпылау, аналогия, индукция мен дедукция, модельдеу.

Теориялық білімді құрастыру әдістері: ойша эксперимент, идеализация және формализация, аксиоматикалық әдіс, абстрактіліктен нақтылыққа ауысу (гипотетико–дедукциялық әдіс), тарихи және логикалық әдістер.

Эмпирикалық білімді құрастыру әдістері: бақылау, сипаттау, өлшеу, эксперимент.

Жеке әдістер: әдебиетті оқу, сұрастыру әдістері, тестілеу, динамометрия, хронометрия, педагогикалық эксперимент және басқа көршілес ғылымдардың әдістері.

##### **3 Тақырып. Дене тәрбиесі мен спортты қолданудың функциялары, формалары және бағыттары.**

Дене тәрбиесінің функциялары. Жалпытәрбиелік функциялар (эстетикалық, нормативтік, ақпараттық, коммуникативтік, тәрбиелік, әлеуметтік). Дене тәрбиесінің специфические функциялары (білім беру, қолданбалы, спорттық, рекреативтік, сауықтыру-реабилитациялық және т.б.)

Дене тәрбиесінің формалары. Базалық дене тәрбиесі, спорт, кәсіби-қолданбалы дене тәрбиесі, фондық дене тәрбиесі, сауықтыру-реабилитациялық дене тәрбиесі.

Базалық дене тәрбиесі және оның түрлері. Мектептік дене тәрбиесі және дене тәрбиесінің ұзартылған түрлері.

Спорт. Жарыс түрлерінің ерекшеліктеріне байланысты спорттың сипаттамасы. Спорттың дамуына әсер ететін факторлар. Базалық (массалық) спорт және жоғары нәтижелер спорты. Олардың негізгі сипаттамалары: спорттық нәтижелер деңгейі, массалық, дайындық шарттары және басқа.

Кәсіби-қолданбалы дене тәрбиесі және оның түрлері (кәсіби-қолданбалы дене тәрбиесінің өзі, әскери-қолданбалы дене тәрбиесі).

Фондық дене тәрбиесі және оның түрлері (гигиеналық, сауықтыру-рекреативтік). Физикалық рекреация (дене шынықтыру-спорттық ойындар, туристік серуендер және с.с). Заманауи адамның өміріндегі физикалық рекреацияның маңызы.

Сауықтыру-реабилитациялық дене тәрбиесі және оның түрлері (емдік дене шынықтыру, спорттық-реабилитациялық және басқа).

Дене тәрбиесін қолданудың арнайыландырылған бағыты (спорт, кәсіби-қолданбалы дене тәрбиесі және сауықтыру-реабилитациялық дене тәрбиесі).

#### **4 Тақырып. Дене тәрбиесі және спорт жүйесі.**

Дене тәрбиесінің жүйесі. Дене тәрбиесінің мақсаты мен тапсырмалары. Халықтың дене тәрбиесінің жүйесінің құрамы мен құрылысы: кадрлар дайындығы, материалдық-техникалық және ақпараттық қамтамасыздандыру, дәрігерлік-педагогикалық бақылау және т.б.

Дене тәрбиесінің әлеуметтік тәжірибесі: ерте және мектепке дейінгі жастағы балалардың дене тәрбиесі, оқушылардың, студенттердің, жұмыс, тұрғын және демалыс орны бойынша халықтың, физикалық және психикалық даму ақауы бар тұлғалардың және т.б. дене тәрбиесі.

Дене тәрбиесінің идеялық, нормативтік, ғылыми, бағдарламалық, ұйымдастырушылық негіздері.

Қазақстан республикасындағы дене тәрбиесі жүйесі. ҚР-дағы дене тәрбиесі мен спорт дамуының Мемлекеттік бағдарламасы және Президенттік тесттер – дене тәрбиесінің жалпы дайындықтық бағытының нормативтік және бағдарламалық негіздері.

#### **5 Тақырып. Дене шынықтыру, спорт және дене тәрбиесінің құралдары.**

Дене тәрбиесінің құралдары. Дене тәрбиесінің Спецификалық және бейспецификалық (жалпыпедагогикалық) құралдары. Физикалық жаттығулар дене тәрбиесінің негізгі спецификалық құралы ретінде. Физикалық жаттығулардың мазмұны мен формасы. Физикалық жаттығулардың қасиеттері. Физикалық жаттығулардың классификациясы.

Физикалық жаттығулар техникасы. Физикалық жаттығулардың кеңістіктік, уақыттық, кеңістіктік -уақыттық, динамикалық және ырғақтық сипаттамалары. Техниканың звеносы мен детальдерін анықтайтын негіз.

Физикалық жаттығулардың адам организміне әсері. Физикалық жүктемеге адаптация. Жүктеменің сыртқы және ішкі жақтары. Жүктеменің сандық және сапалық критерийлері. Жүктеменің көлемі мен интенсивтілігі, жеке жаттығулардағы олардың параметрлері. Физикалық жаттығуды орындау кезіндегі көлем мен интенсивтілік арақатынасының заңдылықтары. Жүктемемен байланысты іздік процесстер. Демалыс және оның түрлері: активті және пассивті. Қайта қалыпқа келу дәрежесіне байланысты демалыс интервалдарының түрлері.

Жүктеменің оптимальды көлеміне және бағытын таңдауға әсер ететін факторлар. Физикалық жаттығуларды қолданудың негізгі нәтижелері: қозғалыс қимылдарын игеру, қозғалыс қабілеттерінің дамуы, организмнің морфофункционалды қасиеттерінің өзгерісі. Физикалық жүктеменің организмге сауықтырушылық әсері. Жаттығулардың сауықтырушылық әсеріне әсер ететін шарттар.

Шыныққандылықтың ауысуы, оның түрлері, және анықтаушы факторлар.

Дене тәрбиесінің бейспецификалық құралдары. Ауызша және графикалық әсер ету құралдары. Табиғаттың сауықтырушы күштері және гигиеналық факторлар дене тәрбиесінің құралдары мен шарттары ретінде. Табиғаттың сауықтырушы күштерінің және гигиеналық факторлардың физикалық жаттығулардың орындалу нәтижесіне әсері.

## **6 Тақырып. Дене тәрбиесі, спорт және дене шынықтырудың әдістері.**

«Әдіс» түсінігінің анықтамасы мен маңызы. Дене шынықтыру мен дене тәрбиесі процессінде қолданылатын спецификалық және бейспецификалық (жалпы педагогикалық) әдістер.

Дене шынықтыру мен дене тәрбиесінің спецификалық әдістері: қатаң регламенттелген жаттығулар әдісі, ойындық және жарыстық әдістер.

Қозғалыс қимылдарын үйрету кезіндегі қатаң регламенттелген жаттығулар әдісінің қолданылуы, оның түрлері мен қолдану ерекшеліктері.

Қозғалыс қабілеттерінің бағытталған дамуы кезіндегі қатаң регламенттелген жаттығулар әдісінің қолданылуы. Жүктеме мен демалысты нормалау. қатаң регламенттелген жаттығулар әдістерінің жүктеме мен демалыс параметрлерінің арақатынасына және сипатына байланысты классификациясы: стандарттық, вариативтік (ауыспалы), үздіксіз, интервалдық жаттығулар әдістері, упражнения, комбинирленген жаттығулар әдістері.

Шеңберлік жаттығу – сабақ өткізудің комплекстік ұйымдық- әдістемелік формасы. Үздіксіз жаттығулар әдісі, ординарлық және демалыстың қатты интервалдарымен интервалдық жаттығулар бойынша шеңберлік жаттығу.

Дене тәрбиесіндегі ойындық әдіс. Дене тәрбиесіндегі жарыстық әдіс. Ойындық және жарыстық әдістердің ерекшеліктері мен қолданылу аймақтары.

Дене тәрбиесіндегі бейспецификалық (жалпы педагогикалық) әдістер. Ауызша идеомоторлық әдістердің және психорегуляциялаушы әсердің қолданылу ерекшеліктері. Графикалықты қамтамасыз ету әдістері.

## **7 Тақырып. Дене шынықтыру, спорт және дене тәрбиесінің принциптері.**

Дене тәрбиесі жүйесінің негізін қалаушы принциптер (тұлғаның жан-жақты гармониялық дамуы, қолданбалы сипат және сауықтыру бағыты).

Қоғамның тәрбиелік стратегиясының жалпы әлеуметтік принциптер, оқытудың және тәрбиенің жалпы педагогикалық (жалпы әдістемелік) принциптері. Танымдылық және активтілік принципі, графикалық принцип, қолжетімділік пен индивидуализация принципі, жүйелілік принципі. Дене тәрбиесінің спецификалық принциптері: дене тәрбиесі процессінің үздіксіздігінің принципі, жүктеме мен демалыстың жүйелі ауысу принципі, дамыту-жаттығулық әсерлерді баяу өсіру принципі, жүктемелер динамикасының адаптацияланған балансының принципі, жаттығулардың циклдық құрылысының принципі, дене тәрбиесі бағыттарының жастық адекваттылығының принципі. Физикалық жаттығулары бар сабақтарға мотивация қалыптастыру.

## **2 Бөлім. Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері**

### **1 Тақырып. Қозғалыс қимылдарын үйрету әдістемесінің негіздері.**

Қозғалыстарды үйретудің мақсаты мен тапсырмалары. Қозғала білу және қозғалыс дағдысы. Қимылдарды меңгерудің деңгейлері: репродуктивті, трансформациялар, шығармашылық қимылдар туралы ойлар. Оқу процессі кезіндегі қозғалыс дағдыларының ауысуы, оқу кезіндегі оның маңызы, түрлері. Қозғалыс дағдысының қалыптасу заңдары.

Оқу процессінің жалпы (типтік) құрылысы. Оқу этаптары, олардың реттілігінің логикасы. Оқудың мақсатына, оқушылардың дайындықтарына, дене тәрбиесінің таңдалған бағытына байланысты оқу процессінің құрылысының варианттары .

Қимыл қозғалыстарын оқытудың алғышарттары.

Алғашқы үйрену этаптары. Этаптағы үйренудің жалпы тапсырмалары. Қимылдау техникасының күрделілігімен үйренушінің дайындық деңгейіне байланысты жеке тапсырмалар. Қозғалыс қимылы туралы жалпы есестетуді құру және оны меңгеруді орнату. Тікелей (практикалық) жаттап алу әдістері: қимылдарды толықтай немесе бөлшектеп жаттау, олардың ерекшеліктері, шарттары мен қолдану ережелері. Дайындық жүйесіндегі және жеке дайындық тапсырмаларының көлемін регламентациялау. Ауызша және көрнекі әсер ететін

қимылдар әдісін пайдалану ерекшеліктері мен ережелері. Алғашқы үйрену этапындағы қателіктердің негізгі себептері.

Қозғалыс қимылы техникасын меңгеруді бақылау. Тереңдетілген жаттау этапы. Үйретудің жеке және жалпы тапсырмалары. Қайталау жаттығулары – қозғалыс икемділігін қалыптастырудың жетекші әдісі болып табылады. Дайындық жүйесіндегі және жеке дайындық тапсырмаларының көлемін регламентациялау. Ауызша және көрнекі әсер ететін қимылдар әдісін пайдалану ерекшеліктері. Қозғалыс қимылы техникасын меңгеруді бақылау. Қозғалыс қимылын жетілдіру этапы. Үйретудің жалпы және жеке тапсырмалары. Қозғалыс қимылын нұсқаулықпен қамтамасыз ету әдістемесі, оны «бұзатын» әр-түрлі факторларға шыдау. Дайындық жүйесіндегі және жеке дайындық тапсырмаларының көлемін регламентациялау. Қозғалыс қимылы техникасын меңгеруді бақылау.

## **2 тақырып. Физикалық сапаны дамытудың теориялық негіздері.**

Физикалық сапа түсінігі. Физикалық сапа көрсеткіштерінің өзгеру динамикасына сай «тәрбиелеу» және «дамыту» түсінігі. Анатомио-физиологиялық және психо-динамикалық нышандар. Қабілеттілік туралы түсінік. Қозғалыс қабілеттілігінің классификациясы. Қозғалыс қабілеттілігін дамытудың негізгі әдістерімен құралдары.

## **3 Тақырып. Күштік қабілеттер және бағытталған дамудың әдістемесі.**

Күштік қабілеттіліктің жалпы сипаттамасы. Күштік қабілеттілікті дамыту тапсырмалары. Күштік қабілеттіліктің физикалық тәрбиелеудегі мәні. Күштік қабілеттіліктің негізгі түрлері: жеке-күштік қабілеттер, жылдамдықты-күштік қабілеттілік және оны көтере білу. Физиологиялық, биохимиялық және биомеханикалық факторлар мен оларды таныту шарттары. Бұлшықет жұмысының режимі. Дамытуға бағытталған күштік қабілеттілік үшін қолайлы жас кезеңдері.

Күштік қабілеттілікті дамытуға бағытталған әдістеме. Күштік қабілеттілікті дамытуға бағытталған құралдар. Күштік қабілеттілікті дамытуға бағытталған ойынды және жарыстық әдістерді, қатаң регламенттелген жаттығу әдісін пайдалану кезіндегі ерекшеліктер.

Күштік қабілеттілікті дамытуға бағытталған негізгі әдістер: максималды күш салу әдісі, «бас тартқанға» дейінгі қайталама күш салу әдісі, изометриялық күш салу әдісі, динамикалық күш салу, ұрмалы әдіс, изокинетикалық әдіс, электростимуляция және т.б. Олардың жеке-күштік, жылдам-күштік қабілеттіліктерімен төзімділік күшіне бағытталған дамуы кезінде пайдалану ерекшеліктері.

Дайындық жүйесіндегі және жеке дайындалу кезіндегі күштік жаттығулар орны

## **4 тақырып. Жылдамдық қабілеттілігі және оны дамытуға бағытталған әдістер**

Жылдамдық қабілеттілігінің жалпы сипаттамасы. Жылдамдық қабілеттілігін дамыту тапсырмалары. Жылдамдық қабілеттілігінің

физикалық тәрбиелеудегі мәні. Жылдамдық қабілеттілігінің негізгі түрлері: қарапайым және кешенді. Күрделі және қарапайым қозғалыс реакциясының беймәлім уақыты және қозғалыс реакциясы, аздаған сыртқы кедергі кезіндегі қозғалыс жылдамдығы, максималды қозғалыс жиілігі. Оларды танытатын шартты психологиялық, физиологиялық және биохимиялық факторлар. Дамытуға бағытталған күштік қабілеттілік үшін қолайлы жас кезеңдері.

Жедел әрекет ету және қозғалыс жылдамдығын дамытуға бағытталған әдістеме. Қозғалыс жылдамдығын бағыттауға арналған құралдар. Қозғалыс жылдамдығын дамытуға бағытталған ойын және жарыс түріндегі қатаң регламенттелген әдістерді пайдалану ерекшеліктері.

Күрделі және қарапайым қозғалыс реакциясын жылдам дамытуға бағытталған әдістемелер негізі.

Қозғалыс жылдамдығын арттыру әдістемесінің негізі. Қозғалыс жылдамдығын арттыру кезіндегі ауырлықпен демалысты нормалау ережелері. Жылдамдық барьері және олармен күресу әдістері.

Дайындық жүйесіндегі және жеке дайындалудағы жылдам жаттығу орны. Жылдамдық қабілеттілігінің деңгейін бақылау.

### **5 тақырып. Төзімділік және оны дамытуға бағытталған әдістер**

Төзімділіктің жалпы сипаттамасы. Төзімділікті дамытуға арналған тапсырмалар. Төзімділіктің физикалық тәрбиелеудегі мәні. Шаршау және төзу. Төзімділіктің әр-түрлі классификациясы: жалпы және арнайы төзімділік, аэробты және анаэробты төзімділік, күштік, жылдам, жылдам-күштік, координациялық төзімділік, динамикалық және статикалық төзім. Төзімділіктің даму деңгейін шарттайтын психологиялық, физиологиялық және биомеханикалық факторлар. Бұлшықет жұмысын энергиямен қамтамасыз ететін негізгі биохимиялық механизмдер. Дамытуға бағытталған күштік қабілеттілік үшін қолайлы жас кезеңдері.

Төзімділікті дамытуға бағытталған әдістеме. Төзімділікті дамытуға бағытталған құралдар. Төзімділікті дамытуға бағытталған ойын және жарыс түріндегі қатаң регламенттелген жаттығу әдістерін пайдалану ерекшеліктері. Әр-түрлі қуат аймағында орындалатын жаттығулардағы төзімділікті дамытуға бағытталған ауырлықтың негізгі компоненттері.

Аэробты және анаэробты төзімділікті дамытуға бағытталған әдістердің ерекшеліктері. Ауырлықпен демалысты нормалау, құралдар мен әдістерді ерекше таңдау.

Төзімділікті дамытуға бағытталған қосымша факторлар. Дайындық жүйесіндегі және жеке дайындалу кезіндегі төзімділік жаттығу орны. Төзімділіктің даму деңгейін бақылау

### **6 тақырып. Үйлестіру қабілеті және оларды дамытуға бағытталған әдістер**

Үйлестіру қабілетінің жалпы сипаттамасы. Үйлестіру қабілетін дамыту тапсырмалары. Үйлестіру қабілетінің физикалық тәрбиелеудегі мәні. Үйлестіру қабілетін қарауға арналған әр-түрлі ғылыми жақындау. Үйлестіру қабілетін дамытуға бағытталған қолайлы жас кезеңдері. Үйлестіру қабілеттілігін дамытуға бағытталған әдістеме. Үйлестіру қабілетін дамытуға бағытталған құралдар. Үйлестіру қабілетін дамытуға бағытталған ойын және жарыс түріндегі қатаң регламенттелген жаттығу әдістерін пайдалану ерекшеліктері. Үйлестіру қабілетін дамытуға бағытталған ауырлықты нормалау. Үйлестіру қабілетін дамытуға бағытталған жаттығуларға ерекше әдісте тәсіл енгізу.

Статистикалық және динамикалық тепе-теңдікті қолдауды дамытуға бағытталған әдістеме, бұлшықеттің рационалды демалу қабілеттілігі. Қозғалыстың кеңістікті параметрлерін реттеу және сақтау қабілеті.

Дайындық жүйесіндегі және жеке дайындалудағы үйлестіру қабілетін дамыту үшін жаттығу орны.

### **7 тақырып. Иілгіштік және оны дамытуға бағытталған әдістеме.**

Иілгіштіктің жалпы сипаттамасы. Иілгіштікті дамыту тапсырмасы. Физикалық тәрбиелеудегі иілгіштіктің мәні. Иілгіштіктің негізгі түрлері: активті және пассивті, динамикалық және статистикалық, жалпы және арнайы. Иілгіштікті шартты түрде көрсететін

психологиялық, физиологиялық және биомеханикалық факторлар. Иілгіштікті дамытуға бағытталған қолайлы жас кезеңдері.

Иілгіштікті дамытуға бағытталған әдістемелер. Иілгіштікті дамытуға бағытталған тапсырмаларды қою ерекшеліктері. Иілгіштікті дамытуға бағытталған құралдар. Иілгіштікті дамытуға бағытталған әдісті физикалық тәрбиелеуде қолдану ерекшеліктері. Иілгіштікті дамытуға бағытталған тиімділікті арттыруға арналған әдістемелік тәсілдер. Иілгіштікті дамытуға бағытталған ауырлықты нормалау. Жаттығу жүйесі және жеке жаттығу кезіндегі иілгіштік жаттығу орны. Иілгіштік дамуының деңгейін бақылау.

**8 тақырып.** Физикалық тәрбиелеу процессіндегі дене бітіммен келбетті қалыптастыру.

Дұрыс келбет сипаттамасы. Физикалық жетілудің компоненті ретінде дұрыс сымбат мәні. Келбетке әсер ететін факторлар. Келбеттің бұзылуы. Келбетті физикалық тәрбиелеу құралдарымен бұзу профилактикасы. Дұрыс келбетті қалыптастыру тапсырмалары, құралдары және әдістемелері. Келбеттің бұзылуын түзету әдістемесінің негізі.

Көпжылдық физикалық тәрбиелеу процессінде жаттығу жүйесіндегі және жеке жаттығу кезіндегі сымбаттылық жаттығуының орны.

Физикалық тәрбиелеудегі дене массасын реттеу тапсырмалары. Дененің массасын анықтайтын факторлар. Беттің, дененің қалыпты критерийлері мен оны бақылау амалдары. Дене массасын реттеу әдістемесінің негіздері.

### **9 тақырып. Физикалық тәрбиелеудегі тапсырмаларды құру формалары.**

Физикалық тәрбиелеудегі физикалық жаттығумен дайындалу формалары. Дайындалудың құрамы мен құрылымы.

Жұмысқа қабілеттілік динамикасы – дайындық құрылымын анықтайтын негізгі фактор. Дайындалудың негізгі бөлшектері және олардың өзара байланысы. Әр-түрлі факторларға тәуелді мазмұнмен дайындалу құрылымына тәуелділігі (дайындық тапсырмалары, дайындалушының дайындығы, дайындалу процессіндегі дайындалушының жұмыс қабілетінің өзгеруі, метеорологиялық жағдай, материалдық жағдай және т.б.).

Дайындықтың белгіленген формалары. Дайындықтың белгіленген формаларының ерекшеленген шегі. Шешілетін тапсырмаларға байланысты дайындықтың белгіленген формасының типтері.

Дайындықты өткізу әдістемесінің жалпы негіздері. Дайындықтың басталуын ұйымдастыру. Сабақтағы жұмысты (фронталды, топтық, жеке) ұйымдастыру әдістері. Қосымша жаттығулар әдісі. Мұғалімнің дайындыққа орын таңдауы. Командаларды, бұйрықтарды және нұсқауларды қолдану. Дене шынықтыру сабағындағы оқушылардың оқу қабілетін белсендіру амалдары. Дене шынықтыру сабағында физикалық ауырлықты нормалау. Дене шынықтыру бойынша оқу процессін жекелендіру. Оқудың дайындалу бөлімін құру және өткізу әдістемесінің негіздері. Дайындықтың негізгі бөлімін құру және өткізу әдістемесінің негіздері. Дайындықтың қорытынды бөлімін құру және өткізу әдістемесінің негізі.

Мұғалімнің сабаққа алдын-ала және тікелей дайындығына қойылатын негізгі талаптар. Мерзімді типтегі дайындықты өткізудің сапалық критерийі.

Дайындықтың мезгілсіз формалары. Мезгілсіз типті дайындықтардың ерекшеленетін белгілері. Мезгілсіз типті дайындықтың шағын формалары: таңғы гигиеналық жаттығу, кіріспе гимнастика, дене шынықтырудағы үзіліс. Шағын дайындық формаларының әдеттегі белгілері.

Дайындықтың мезгілсіз типті ірі формалары: өз бетімен дайындалу сабақтары (жеке немесе топтық), дайындықтың дене шынықтыру-рекреативтік формалары, дайындықтың жарыс түріндегі формалары.

Физикалық тәрбиелеудегі дайындықтың мезгілсіз форма орны. Өзіндік және ұйымдастырылған дайындықтың беймезгіл формасының сипаттамасы мен әдістемелік ерекшеліктері (жекелей, топтық және массалық). Дамытушы, сауықтырушы және қалпына келтіруші физикалық жаттығулардың ерекшеліктері

### **10 тақырып. Физикалық тәрбиені жоспарлау және бақылау.**

Жоспарлау педагогтың тәжірибелік әрекеті секілді. Физикалық тәрбиелеу процессін шартты түрде тиімді жоспарлау факторлары (мақсатты дайындалушының ерекшелігі, жоспарды жүзеге асыру шарттары, уақыт бюджеті және т.б).

Жоспарлау түрлері: жедел, ағымдық (этаптық), циклдық және перспективті. Жоспарлауға қойылатын талаптар: мақсатты түрде бағыттау (нақты мақсатты жүзеге асыру), жүйелілік, перспективтілік, ғылыми дәлелдеу, ақиқат, дәлдік, нақтылық, жоспардың келісімділігі, форма мазмұны мен әдістердің әр-түрлілігі, оқушылардың қызығушылығымен талаптарын жүзеге асыруалдыңғы жұмыс пен қорытынды нәтижелерін есепке алу және т.б. Жоспарлау технологиясы: ақпараттарды алдын-ала жинақтау, тапсырмаларды бекіту және соңғы нәтижелерді анықтау, жоспарды өңдеу кезіндегі операцияның кезектілігі, ауырлық динамикасын нормалау, жоспарлау құжатын рәсімдеу.

Жоспарлау құжатын рәсімдеу түрлері: тексттік, графикалық, желілік. Жоспарлар мазмұны мен формалар нұсқаулығы.

Физикалық тәрбиелеудегі педогогикалық бақылаудың мәні. Дайындық әсерін басқарудағы бақылаудың мәні. Педогогикалық бақылау түрлері: алдын-ала, ағымдық, этапты, қорытынды бақылау және өзін-өзі бақылау. Педогогикалық бақылаудың мазмұны (білімді бақылау, физикалық жаттығуларды орындау техникасы және қызмет ету қабілетінің тиімділігі, қозғалыс қабілетін дамыту деңгейі). Жетістікке жету деңгейі, баға шкаласымен критериілері. Тестке қойылатын талаптар. Мектеп тәжірибесіндегі қолданылатын тесттер және тестілеу әдістемелері. Оқушының физикалық жағдайын бағалаудың кешенді жүйесі.

Жедел бақылау, сабақтағы жедел бақылау көрсеткіштері (объективті және субъективті). Ағымдағы бақылау, ағымдағы бақылау көрсеткіштері. Этапты бақылау, этапты бақылау көрсеткіштері. Нәтижелер талдауы. Қорытынды бақылау.

Өзін-өзі бақылау және оның көрсеткіштері. Өзін-өзі бақылау күнделігі. Күнделікті жүргізу әдістемесі, өзін-өзі бақылау нәтижелерінің талдауы. Педогогикалық, дәрігерлік бақылау және өзін-өзі бақылау бірлігі.

## **3 Бөлім. Дене тәрбиесінің жастық негіздері.**

**1 Тақырып . Дене тәрбиесі көпжылдық процесс ретінде және оның жастық дамудың әртүрлі кезеңдеріндегі ерекшеліктері.**

Өмірдің әртүрлі кезеңдеріндегі адамның дене тәрбиесінің ерекшеліктерін анықтайтын әлеуметтік-биологиялық факторлар. Жастық дамудың негізгі фазалары мен кезеңдері. Қазақстан Республикасы халқының жастық құрылысы және оның дене тәрбиесінің мемлекеттік жүйесінде көрінуі. Дене тәрбиесі (дене шынықтыру білімі) балалар мен жастардың үдемелі даму фазасындағы дене тәрбиесінің бағытты қолданылуының негізгі формасы ретінде.

**2 Тақырып.Ерте жастағы балалардың дене тәрбиесі.**

Ерте жастағы дене тәрбиесінің мағынасы. Ерте жастағы балалардың дене тәрбиесін қамтамасыз етудегі отбасының ролі. Дене тәрбиесі тапсырмаларын орнатудың спецификасы. Ерте жастағы балалармен дене тәрбиесі сабақтарының мазмұны мен әдістемесі. Дене тәрбиесінің бағытты қолданылуының формалары. Жаңа туылған,емшектегі балалар және ерте жастағы балалармен дене тәрбиесі сабақтарын және қозғалыстың активтілік режимін ұйымдастыруға әдістемелік талаптар.

**3 Тақырып.Мектепке дейінгі жастағы балалардың дене тәрбиесі.**

Мектепке дейінгі жастағы балалардың дене тәрбиесі. бала бақша жағдайында балалардың дене тәрбиесі бойынша жұмыстарды ұйымдастыру,. Тапсырмалар және



мазмұны. Рационалды күн тәртібі. Мектепке дейінгі жастағы дене тәрбиесін бағытты қолданудың негізгі формалары.

Мектепке дейінгі жастағы балалардың қозғалыс қабілеттерінің бағытты дамуы мен қозғалыстарды оқыту әдістемесінің ерекшеліктері. Мектепке дейінгі балалардың дене тәрбиесінің әдістері мен адекватты құралдарын таңдау. Мектепке дейінгі жастағы балалармен дене тәрбиесі сабақтарының мақмұны мен құрылысы.

Мектепке дейінгі жастағы балалардың дене тәрбиесінің нәтижелерін бақылау.

#### **4 Тақырып. Еңбек жұмысының негізгі кезеңіндегі (ақыл тоқтатқан уақыт) адамдардың дене тәрбиесі және спорт.**

Еңбек жұмысының негізгі кезеңіндегі дене тәрбиесінің бағытты қолданылуының тапсырмалары мен әлеуметтік маңызы.

Өндірістік дене тәрбиесі (ұйымдастыру түрлері мен әдістеменің типтік сипаттары). Жұмыс және тұрғылықты орны бойынша жұмыстан бос уақыттағы дене тәрбиесі (дене шынықтыру-сауықтыру жұмысының ұймдасқан және жеке формалары). Еңбек жұмысының негізгі кезеңіндегі айналысушылармен спорттық-массалық жұмыс.

Ақыл тоқтатқан жастағы адамдардың физикалық дайындықтарын бақылау.

#### **5 Тақырып. Егде және қарттық жастағы адамдардың дене тәрбиесі және спорт.**

Организм қартаюының негізгі жастық кезеңдері. Қазақстан Республикасындағы зейнеткерлік жастағы адамдар контингентінің әлеуметтік – демографиялық сипаттамасы. Организмдегі инволюциялық өзгерістер және дене тәрбиесін бағытты қолданудың тапсырмалары.

Егде және қарттық жаста дене тәрбиесімен рекреативті бағыттылықпен және жалпы дайындықпен айналысудың негізгі формалары. Дене тәрбиесін бағытты пайдалану әдістемелерінің құралдары мен типтік сипаттары.

Егде және қарттық жастағы адамдармен дене шынықтыру-сауықтырумен айналысу процессіндегі педагогикалық, дәрігерлік бақылау мен өз-өзін бақылау.

#### **4 Бөлім. Білім беру жүйесіндегі дене тәрбиесінің негіздері.**

##### **1 Тақырып. Жалпы білім беретін мектептегі дене тәрбиесі.**

Жалпы білім беретін мектептегі оқу кезеңіндегі оқушылардың дене тәрбиесінің маңызы. Оқушылардың жалпы дене шынықтыру білімін алуы ұлттық дене тәрбиесі құралдарымен физикалық және рухани сауығуы ретінде. «Дене тәрбиесі» оқу пәні жалпы дене тәрбиелік білім берудің негізгі формасы ретінде. Оқу пәнінің негізгі жақтары және оның компоненттері. Жалпы дене тәрбиесі білімінің жалпы орты білімнің әртүрлі кезеңдеріндегі деңгейлері. Оқу пәнін меңгеру процессі кезіндегі оқушылардың мазмұнының, құрылуының, оқу әдістемелерінің, тәрбиесінің және дамуының ерекшеліктері. Оқушылардың отбасындағы дене тәрбиесі.

##### **2 Тақырып. «Дене тәрбиесі» оқу пәнінің мазмұны.**

«Дене тәрбиесі» оқу пәні ГОСО форматында. Білім берудің мемлекеттік жалпы міндетті стандартының мақсаты, тапсырмалары және мазмұны.

1-4, 5-9, және 10-11 сыныптар үшін «Дене тәрбиесі» пәні бойынша оқу бағдарламалары. Оқу бағдарламасының жалпы структурасы. Оқу материалының мазмұны. Оқушыларға, бастапқы, негізгі және орта мектепті бітірушілерге қойылатын талаптар. Жалпы орта білімнің әрбір кезеңінде меңгеруге тиісті қабілеттер, дағдылар және жұмыстың универсалды әдістері. Дене тәрбиесі құралдарын жеке қолдануға қажетті компетенцияларды қалыптастыруға оқу бағдарламаларының бағыттылығы.

### **3 Тақырып. Жалпы білім беретін мектептегі оқу процессін жоспарлау әдістемесі.**

Жоспарлау оқушылардың дене тәрбиесі білімін басқарудың бастапқы компоненті ретінде. Дене тәрбиесі білімін жоспарлау технологияларының тиімділігін анықтайтын алғышарттар. (оқытушының жеке тәжірибесі мен білімі, бағдарлаалық-нормативтік талаптардың болуы,климаттық, экологиялық және материалдық-техникалық шарттардың есебі).

Дене тәрбиесі білімін жоспарлау процессіне қойылатын талаптар (компоненттердің ғылыми болуы, үздіксіздігі, реттілігі және параллельділігі, ұйымдасушылығы және басқа). Уақыт факторы дене тәрбиесі білімін жоспарлау процессінің құжаттар мазмұнының ашылуының тереңдік және конкретизация деңгейін анықтайтын негіз ретінде .

Жоспарлаудың негізгі құжаттарының құрастырылу технологияларының негізгі сипаттамалары ( дене тәрбиесі бойынша сабақтың жоспар-конспектi, оқу тоқсанына сабақтық жоспар, оқу процессінің жылдық жоспар-графикі).

### **4 Тақырып. Жалпы білім беретін мектептегі дене тәрбиесі сабағын өткізу әдістемесі.**

Оқушылардың дене тәрбиесі тапсырмаларын шешудегі дене тәрбиесі сабағының мңызы. Дене тәрбиесі сабағының типтері,түрлері және структурасы және оның бөлімдерінің сипаттамасы.

Білім берудің жаңартылған мазмұнының құжаттамасы (қысқа, орта және ұзақ мерзімді жоспарлар).

Дене тәрбиесінің заманауи сабағын өткізуге қойылатын талаптар. Сабақ тапсырмаларын анықтау. Мұғалімнің сабаққа дайындығы. Дене тәрбиесі сабағын ұйымдастыру (оқу топтарын құрастыру, оқушылардың сабақтағы жұмысын ұйымдастыру әдістері ,сабақ кезіндегі уақытты бөлу).

Оқушылардың сабақтағы дене тәрбиесі білімін алу процессін басқару (басқару стильдері, оқушыларға қойылатын талаптар, оқушыларды инструктирлеу, қателіктердің алдын алу және басқа).

Дене тәрбиесінен үй тапсырмасы және оқушылардың физикалық жаттығулардың өзіндік сабақтарына дайындығы.

### **5 Тақырып. Оқушылардың дене тәрбиесіндегі педагогикалық бақылау.**

Дене тәрбиесіндегі бақылаудың объектілері, түрлері, формалары. Жалпы дене тәрбиесі білімін педагогикалық бақылау. Жалпы дене тәрбиесі білімін алу процессіндегі педагогикалық және дәрігерлік бақылаудың бірлігі. педагогикалық бақылаудың функциялары. Педагогикалық бақылауға қойылатын талаптар. (комплектәк, объективтілік, үздіксіздік, толымдылық, дифференцирлік).

Оқушылардың дене тәрбиесі мазмұнын меңгерулеріндегі педагогикалық бақылау әдістемесі.

Алдын ала бақылау. Білімді меңгеруді, физикалық жаттығулардың орындалу техникасын және жұмыс әдістерін ағымдық сабақтық және ағымдық тематикалық бақылау. Тематикалық бақылау. Этаптық бақылау. Қорытынды бақылау. Оперативті бақылау.

Дене тәрбиесі процессіндегі өз-өзін басқару. Жалпы дене тәрбиесі білімінің бақылау ерекшеліктері.

Оқу процессінің сапасын педагогикалық бақылау. Дене тәрбиесі сабағының пульсометрия, хронометраж және педагогикалық анализ технологиясы.

### **6 Тақырып. Сыныптан тыс және мектептен тыс дене шынықтыру-сауықтыру және спорттық-массалық жұмыс.**

Оқушылардың оқу жұмысы режиміндегі дене тәрбиесін бағытты қолданудың мағынасы мен алғышарттары. Оқу және ұзартылған мектеп күні режиміндегі дене тәрбиесі-сауықтыру

шараларын өткізуді ұйымдастыру мен әдістемесі (сабаққа дейінгі гимнастика, физкультминутка, қозғалысты үзіліс, спорттық сағат).

Оқушылармен спорттық-массалық жұмыстың сыныптан тыс формалары ( спорттық және сауықтыру бағытындағы секциялар мен үйірмелер ,жарыстар, туристік ұшулар, мейрамдар және т.б.).

Оқушылармен дене тәрбиесі-сауықтыру және спорттық-массалық жұмысты жүзеге асыратын мектептен тыс мекемелер (балалар спорттық мектептері, балалар-жасөспірімдер клубы, спорттық секциялар, «денсаулық мектептері» және басқа).

Оқушылардың отбасындағы дене тәрбиесі ( күн режиміндегі дене тәрбиесі, дене шынықтыру мен спорттың өзіндік жаттығулары, дене тәрбиесі бойынша үй тапсырмаларын орындау және басқа).

## **7 Тақырып. Кәсіби-техникалық, орта мамандандырылған және жоғары білім алуды қамтамасыз ететін білім беру мекемелеріндегі дене тәрбиесі.**

Кәсіби-техникалық, орта мамандандырылған білім алуды қамтамасыз ететін білім беру мекемелеріндегі дене тәрбиесі. Дене тәрбиесінің кәсіби-қолданбалы бағыты. Кәсіби-техникалық, орта мамандандырылған және жоғары білім алуды қамтамасыз ететін білім беру мекемелерінде оқытындардың жалпы дене тәрбиесі білімі бойынша оқу жұмысын ұйымдастыру, бақылау ,жоспарлау және оның мазмұнының ерекшеліктері.

Жоғары білім беру жүйесіндегі дене тәрбиесі. Студенттердің дене тәрбиесінің кәсіби-қолданбалы бағыты. ЖОО-дағы дене тәрбиесін бағытты қолданудың негізгі формалары. Жоғары оқу орындарындағы дене тәрбиесінің міндетті курсы кәсіби-қолданбалы бағыты бар жалпы дене тәрбиесі білімінің негізгі формасы ретінде. ЖОО студенттері үшін дене тәрбиесі бойынша бағдарламалардың сипаттамасы. Арнайы және спорттық оқу орындарындағы студенттердің жалпы дене тәрбиесі білімін ұйымдастыру, оның тапсырмалары мен мазмұнының ерекшеліктері және оның әдістемелері. Студенттердің оқу күні режиміндегі, тұрмыстағы демалысындағы дене тәрбиесі мен спортты бағытты қолданудың формалары. Жоғары білім беру жүйесіндегі спорт.

## Ұсынылатын әдебиеттер тізімі

### Негізгі

1. Кузнецов В.С., Холодов Ж. К. Дене тәрбиесі және спорт теориясы мен әдістемесі. Жоғары кәсіби оқу орындарының студенттеріне арналған оқулық. 12-басылым. – Москва, «Академия». 2014
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М.. Спорттық ойындар. 6-басылым, -Москва, «Академия». 2010.
3. Кузнецов В.С., Холодов Ж. К. Дене тәрбиесі және спорт теориясы мен әдістемесі. 8-басылым. – Москва, «Академия». 2010.
4. Адамбеков Е.К., Абилдабеков С.А. Дене тәрбиесі және спорттың теоретикалық негіздері. –Алматы, «Полиграфия Сервис К», 2010.
5. Коротков И.М. Қозғалысты ойындар. – Москва, «СпортАкадемПресс», 2002.
6. Максименко, А. М. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі: оқулық / А. М. Максименко. – М.: Дене тәрбиесі, 2005. – 544 б.
7. Матвеев, Л. П. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі. Пәнге кіріспе : жоғары арнайы дене тәрбиесі оқу орындарына арн.оқулық / Л. П. Матвеев. – 4-бас., стереотип. – СПб.: Лань; М.: Омега-Л, 2004. – 160 б.
8. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі: оқулық / ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Кеңестік спорт, 2007. – 464 б.
9. Холодов, Ж. К. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі: оқулық. ЖОО студенттеріне арн.нұсқаулық / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2007. – 480 б.
10. Круцевич, Т. Ю. Балалардың жасөспірімдердің дене тәрбиесіндегі бақылау: оқулық . дене тәрбиесі мен спорт ЖОО студенттеріне арн.нұсқаулық / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – Киев: Полиграф-Экспресс, 2005. – 195 б.
11. Журавин М.Л. Гимнастика. 7-басылым. – Москва, «Академия» 2012.
12. Смирнов В.М. Дене тәрбиесі мен спорт физиологиясы. – Москва, «Медициналық ақпараттық агенттік», 2012ж.

### Қосымша

1. Иванов А.С, Сухов С.В. Спортшылардың дайындық жүйесіндегі комплексті бақылау. – Алматы, 2004.
2. Коротков И.М. Қозғалысты ойындар. – Москва, «СпортАкадемПресс», 2002
3. Смирнов В.М. Дене тәрбиесі мен спорт физиологиясы. – Москва, «Медициналық ақпараттық агенттік», 2012ж.
4. Дубровский В.И. Биомеханика. 3- басылым. - Москва «Владос-пресс», 2008.
5. Ершов Ю.А. Жалпы биохимия және спорт. – Москва, «МГУ», 2010.
6. Гришина Ю.И. Жалпы физикалық дайындық 3-басылым. Ростов на Дону, 2012.
7. Якуш, Е. М. Дене тәрбиесінің құралдары, әдістері және принциптері: нұсқаулық. / Е. М. Якуш. – Минск: БГУФК, 2010. – 83 б.
8. Мектептегі дене тәрбиесі сабақтары: мұғалімдерге арналған нұсқаулық / жалпы. ред. В. А. Баркова. – Минск: Технология, 2001. – 240 б.
9. Овчаров, В. С. Дене тәрбиесі мұғалімінің үстелдік кітабы: метод. нұсқаулық / В. С. Овчаров. – Минск: Сэр-Вит, 2008. – 200 б.
10. Канищев, А. Д. Оқушылармен спорттық-массалық дене шынықтыру- сауықтыру шараларын ұйымдастыру: метод. рекомендациялар/ А. Д. Канищев, В. С. Овчаров. – Минск, 2002. – 54 б.
11. Якуш, Е. М. Дене тәрбиесіндегі қозғалыс қимылдарын оқытудың негіздері: нұсқаулық. / Е. М. Якуш. – Минск: БГУФК, 2010. – 32 б.
12. Лях, В. И. Оқушылардың қозғалыстық қабілеттері: Дамудың теориясы мен әдістемесінің негіздері/ В. И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 б.

13. Адамбеков К.И., Ильясова А.Н., Тастанов А.Ж., Акпаев Т.А., Баскетболшылардың ойын тәсілдерін және дене шынықтыру мүмкіндігін арттыру жолдары. Оқу құралы. – Алматы, 2006, -92б.
14. Акпаев Т.А., Адамбеков К.И., Тастанов А.Ж., Балалар мен жасөспірімдердің дене тәрбиесі жүйесін қалыптастыру негіздері. Оқу құралы. – Алматы, 2006, 111б.
15. Акпаев Т.А., Адамбеков М.И., Тастанов А.Ж., Оқушылардың дене тәрбиесін қалыптастырудың ілімдік және әдістемелік негіздері. Оқу құралы. – Алматы, 2003, - 140б.

## **«Дене тәрбиесі және спортты оқытудың әдістемесі» дисциплинасы бойынша қабылдау экзаменінің**

### **«Дене тәрбиесі және спортты оқытудың әдістемесі»**

#### **1 Бөлім. Мектептегі дене тәрбиесін оқытудың әдістемесі, оның тарихы және дамуы.**

1 Тақырып. «Дене тәрбиесі» дисциплинасын оқыту әдістемесі педагогикалық ғылымдардың бірі.

«Дене тәрбиесі» дисциплинасын оқыту әдістемесінің пәні мен тапсырмалары. Дене тәрбиесін оқыту әдістемесінің негізгі заңдылықтары мен категориялары. Дене тәрбиесін оқыту әдістемесінің басқа ғылымдармен байланысы. Дене тәрбиесін оқыту әдістемесінің мазмұны.

2 Тақырып. «Дене тәрбиесі» пәнінің мақсаты, тапсырмалары.

«Дене тәрбиесі және спортты оқытудың әдістемесі» пәнінің мақсаттары мен тапсырмалары. Место и значение предмета «Дене тәрбиесі және спортты оқытудың әдістемесі» пәнінің жалпы білім беру мазмұнындағы орны мен маңызы.

3 Тақырып. Дене тәрбиесін оқыту әдістемесінде қолданылатын зерттеу әдістері.

Дене тәрбиесіне оқыту әдістемесінің методологиялық негіздері. Дене тәрбиесін оқыту әдістемесінде шешілетін негізгі сұрақтар мен проблемалардың маңызы : не үшін оқыту, қалай оқыту, неге оқыту, дене тәрбиесі бойынша эксперт үшін қандай құрылғы жақсы және тиімді, дене тәрбиесін оқыту процессінде тәрбиелеуді қалай жүзеге асырған дұрыс. Педагогикалық зерттеулердің әдістері.

4 Тақырып . Дене тәрбиесін оқыту әдістемесінің даму тарихы және оның өзекті проблеалары.

Шет елде дене тәрбиесін оқыту әдістемесінің дамуы. Қазақстан Республикасында дене тәрбиесін оқыту әдістемесінің дамуы. Дене тәрбиесін оқытудың теориясы мен практикасының өзекті сұрақтарының шолуы.

5 Тақырып. «Дене тәрбиесі және спортты оқытудың әдістемесі» пәнінің педагогикалық жүйедегі мазмұны.

«Дене тәрбиесі және спортты оқытудың әдістемесі» пәні бойынша білім берудің мазмұнын регламенттеуші құжаттар. «Дене тәрбиесі және спортты оқытудың әдістемесі» пәні бойынша білім беру мазмұнының құрылысы.

## **2 Бөлім «Дене тәрбиесі» пәнінің дидактикалық жүйесіндегі сабақ. Дене тәрбиесі сабақтарын құрастыру әдістері. Жұмыстың түрлері.**

**1 Тақырып.** «Дене тәрбиесі және спортты оқытудың әдістемесі» пәніндегі дидактикалық процесстер. Дидактикалық процесстердің ерекшеліктері: оқыту, үйрету. Дидактикалық өзара әрекеттесудің субъектілері: педагогтың функциялары ; оқушылардың функциялары. Дидактикалық процесстердің этаптары. Оқушылардың дене тәрбиесіндегі әдістер:

Комплекстік әдіс; тұлғалық-ориентирлік әдіс; жұмыстық әдіс; дене тәрбиесінің оптимизациясы; дене тәрбиесінің дифференциациясы ;

дене тәрбиесінің интенсификациясы мен ырғақтылығы.

**2 Тақырып.** «Дене тәрбиесі және спортты оқытудың әдістемесі» пәнінің дидактикалық жүйесіндегі сабақ.

Дене тәрбиесін оқытудың түрлері мен формалары. Дене тәрбиесі сабақтарының типтері мен құрылысы. Сабақ дидактикалық процесстерді ұйымдастыру формасы ретінде. Дене тәрбиесін оқыту процесіндегі сабақ. Дене тәрбиесі сабағына дайындық. Дене тәрбиесі сабақтарына қойылатын талаптар. Дене тәрбиесі мұғалімінің сабақтарға дайындығы бойынша жұмысын жоспарлау.

**3 Тақырып.** Дене тәрбиесі сабақтарын құрастыру әдістері. Дене тәрбиесі және сабағындағы оқу-тәрбиелік процесстер әдістерін және оптимальды мазмұнын шолу.

**4 Тақырып.** Педагог пен оқушылар жұмысының түрлері.

Педагог пен оқушылардың дене тәрбиесі сабағындағы жұмысын ұйымдастыру формалары. Педагог пен оқушылардың дене тәрбиесі сабағындағы жұмыстарының өзара байланысы мен өзара арақатынастары.

**5 Тақырып.** Оқушылардың дене тәрбиесі сабақтарындағы ойлау мен шығармашылық дене шынықтыру-спорттық қабілеттерінің дамуы.

Дене тәрбиесі білімінің құрылысы. Оперативтік және тактикалық ойлаудың дамуы. Оқушылардың шығармашылық , дене шынықтыру-спорттық қабілеттерінің дамуы.

**6 Тақырып.** Дене тәрбиесі сабақтарындағы дене тәрбиесі түсініктерінің қалыптасу процесі.

«Дене тәрбиесі түсінігінің қалыптасу процесі» түсінігінің анықтамасы. Дене тәрбиесі түсініктерін қалыптастыру бойынша мұғалім жұмысының этаптары. Дене тәрбиесі түсініктерінің анықтамасы және олардың оқудағы ролі.

## **3 Бөлім. Дене тәрбиесі сабақтарындағы оқудың нәтижелерін бағалау әдістері.**

**1 Тақырып.** Білім беру мекемелерінің оқу-тәрбиелік процесіндегі бағалау-аналитикалық ақпарат.

оқу-тәрбиелік процесі технологиясының бағалау-аналитикалық компонентінің орны, функциясы және маңызы. Дене тәрбиесі сабақтарындағы технологияны бағалау және белгілеу. Белгілеу критерийлері. Оқушылардың дене тәрбиесі сабақтарындағы үлгерім есебінің түрлері. Мектеп оқушыларының физикалық дайындығының деңгейін бағалау.

**2 Тақырып.** Дене тәрбиесі сабақтарындағы оқу-тәрбиелік процесстегі педагогикалық бақылау.

Оқу-тәрбиелік процесстегі бақылау.

Бақылаудың мақсаты. Педагогикалық бақылаудың оқу-тәрбиелік процесс технологиясындағы орны. Бақылауға қойылатын талаптар.

#### **4 Бөлім «Дене тәрбиесі» пәнін оқыту процессінде заманауи ақпараттық және коммуникативтік технологияларды қолдану.**

**1 Тақырып.** Оқу процессінде заманауи ақпараттық және коммуникативтік технологияларды қолдану. Білім беру информатизациясы – пәндік саласының негізгі түсініктері мен анықтамасы. Информатизациялық және коммуникативтік технологиялар түсінігі (ИКТ). Информатизациялық және коммуникативтік технологияларды білім беруде қолданудың мақсаттары, мен тапсырмалары. Информатизациялық және коммуникативтік технологиялардың дидактикалық қасиеттері мен функциялары. Білім берудегі информациялық-дамушы технологиялар.

**2 Тақырып.** Білім берудегі ақпараттық және ақпараттық-жұмыстық модельдерді реализациялаудағы информатизациялық және коммуникативтік технологиялар.

ИКТ-ның педагогикалық технологияларға әсері. Білім берудегі ақпараттық-жұмыстық модельдерді құрастыру әдістері. Ақпаратқа қол жеткізу, іздеу, таңдау және құрастыру әдістерін реализациялаушы компьютерлік технологиялар.

Оқу ақпараты мен білім беру траекториясын басқаруға интерактивті қол жеткізудің әртүрлі деңгейін қолданатын компьютерлік технологиялар. Оқуға арналған электронды құралдар көмегімен дидактикалық және методикалық тапсырмаларды шешу. Оқуға арналған электронды материалдар және оларды құрастырудың инструменталды құралдары.

#### **5 Бөлім. Дене тәрбиесі және спортты оқытудың әдістемесі саласындағы инновациялық технологиялар.**

**1 Тақырып.** Оқыту технологиялары. Педагогикалық технологиялардың негізгі түсініктері. Педагогикалық технологияның маңызы. Педагогикалық технологияларды таңдау негізіне әсер ететін факторлар. Жалпы білім беретін мектептегі «Дене тәрбиесі» пәнін оқыту технологиясы.

**2 Тақырып.** Дене тәрбиесін оқыту саласындағы инновациялық технологиялар мен әдістер.

Оқытудың имитациялық технологияларының ерекшеліктері. Дене шынықтыру-спорттық білім беру жүйесіндегі әдістер мен инновациялық технологиялар.

#### **6 Бөлім Дене тәрбиесінің спецификасы және білім беру мекемелеріндегі «Дене тәрбиесі» пәнін оқытудың ерекшеліктері. Жалпы және жеке әдістемелер.**

**1 Тақырып.** Дене тәрбиесінің спецификасы және мектепке дейінгі білім беру мекемелеріндегі «Дене тәрбиесі» пәнін оқытудың ерекшеліктері.

Мектепке дейінгі білім беру мекемелеріндегі дене тәрбиесінің спецификасы. Мектепке дейінгі білім беру мекемелеріндегі дене тәрбиесін оқытудың ерекшеліктері. Мектепке дейінгі білім беру мекемелері үшін дене тәрбиесінің бағдарламалары. Мектепке дейінгі білім беру мекемелеріндегі дене тәрбиесі бойынша педагогикалық процессті жоспарлау.

**2 Тақырып.** Білім беру мектептеріндегі дене тәрбиесінің спецификасы және «Дене тәрбиесі» пәнін оқытудың ерекшеліктері. Жалпы білім беретін мектептегі дене тәрбиесінің спецификасы. Мектептегі дене тәрбиесін оқытудың ерекшеліктері. Дене тәрбиесін оқытудың базалық және кәсіби деңгейдегі әдістемелері. Кәсіби алдылық дайындық. Денсаулығы нашарлаған балалардың дене тәрбиесі (СМГ). Мектептегі дене тәрбиесі бойынша сыныптан тыс жұмыс жүйесі.

**3 Тақырып.** Арнайы, қосымша мектептердегі , мектеп-интернаттардағы дене тәрбиесінің спецификасы және «Дене тәрбиесі» пәнін оқытудың ерекшеліктері. Адаптивті дене тәрбиесін оқытудың жеке әдістемесінің базалық концепциялары. Көру қабілеті бұзылған балалардың адаптивті дене тәрбиесін оқытудың әдістемесі. Есту қабілеті бұзылған

балалардың адаптивті дене тәрбиесін оқытудың әдістемесі. Ақыл-есінің кемістігі бар балалардың адаптивті дене тәрбиесін оқытудың әдістемесі. Балалар церебралды параличі кезіндегі адаптивті дене тәрбиесін оқытудың әдістемесі.

**4 Тақырып.** Балаларды қосымша оқыту мекемелеріндегі дене тәрбиесінің спецификасы және «Дене тәрбиесі» пәнін оқытудың ерекшеліктері.

(ДЮСШ). Балаларды қосымша оқыту мекемелеріндегі дене тәрбиесінің спецификасы (ДЮСШ). Балаларды қосымша оқыту мекемелеріндегі дене тәрбиесін оқытудың ерекшеліктері. (ДЮСШ). Планирование учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ және СДЮСШОР-дағы оқу-жаттығу процесстерін жоспарлау.

## **7 Бөлім. Дене тәрбиесі мен спортты оқыту әдістемесінің заманауи негіздері және спорттық-сауықтыру жұмысын ұйымдастыру.**

**1 Тақырып.** Сауықтыру лагерьлерінде спорттық-сауықтыру жұмысын ұйымдастыру.

Сауықтыру лагерьлерінде дене тәрбиесінің спорттық-сауықтыру бағытының формалары мен структурасы. Сауықтыру лагерьлерінде дене тәрбиесінің спорттық-сауықтыру бағытының әдістемесі.

**2 Тақырып.** Тұрғылықты мекен-жай бойынша спорттық-сауықтыру жұмысын ұйымдастыру. Балалардың тұрғылықты мекен-жай бойынша дене тәрбиесінің спорттық-сауықтыру бағытының формалары мен структурасы. Балалардың тұрғылықты мекен-жай бойынша дене тәрбиесінің спорттық-сауықтыру бағытының әдістемесі.

## **8 Бөлім. Дене шынықтыру-спорттық жұмыстың тәрбиелік потенциалы.**

**1 Тақырып.** Дене тәрбиесі сабақтарында оқушыларды тәрбиелеу.

Тәрбиелеу процессінің маңызы. Жалпы білім беретін мектеп оқушыларының дене тәрбиесінің тапсырмалары және әлеуметтік –педагогикалық маңызы. Дене тәрбиесінің құралдары. Дене тәрбиесі әдістемесінің ерекшеліктері. Денсаулығы нашарлаған балалардың дене тәрбиесі. Мектептегі дене тәрбиесін ұйымдастыру формалары. Дене тәрбиесінің ақыл-естік, өнегелік, эстетикалық, еңбектік тәрбиемен өзара байланысы. Дене тәрбиесі бойынша педагогтың тәрбиелік жұмысының технологиясы. Тәрбиелеу жолдары, әдістері және құралдары, олардың сипаттамалары. Дене тәрбиесі процессіндегі өнегелік, ақыл-естік, эстетикалық, еңбектік тәрбие.

**2 Тақырып.** Тәрбиелік процесстің мазмұны.

Мына бағыттар бойынша тәрбиелік жұмыстың мазмұны: адамгершілік қасиетті қалыптастыру- білім, көзқарас, сенім, танымдылық; өз-өзін ұстау мен қарым-қатынасты қалыптастыру; дене шынықтыру-спорттық жұмыспен байланысты дұрыс сезімдер мен уайымдарды қалыптастыру ,жеке қасиеттердің дамуына атсалысу- қозғалыс қимылдарын еріктік, адамгершілік, еңбек және эстетикалық қабылдау.

**3 Тақырып.** Дене тәрбиесі мен спорт сабақтары процессіндегі тәрбиелеу ерекшеліктері.

Тәрбиелік мүмкіндіктер және олардың реализациясы: дене тәрбиесінде, массалық спортта, базалық спортта, жоғары жетістіктер спортында, рекреационды сабақтарда, реабилитациялық сабақтарда, инвалидтік спортта. Дене шынықтыру-спорттық жұмыстағы тәрбиелеу процессінің негізгі сипаттамалары. Оқу-жаттығу сабағы процессіндегі тәрбиелік жұмыс. Спорттық жарыстың тәрбиелік потенциалы. Әртүрлі спорт түрлерінің тәрбиелік мүмкіндіктері. Бұқаралық ақпарат құралдарының, әдебиеттер мен өнердің дене тәрбиесі және спортпен айналысу сабақтарының пропагандасындағы тәрбиелік мүмкіндіктері. Жастардың спорттық сәнін дене шынықтыру-спорттық жұмысқа шақыру ретінде құрастыру.



## **9 Тақырып. Спорт түрлері бойынша секциялар жұмысының әдістемесі. Жалпы білім беретін мектептегі дене тәрбиесі бойынша сыныптан тыс және сабақтан тыс жұмысты ұйымдастыру әдістемесі.**

Дене тәрбиесі бойынша сыныптан тыс жұмыстың мақсаттары мен тапсырмалары. Сыныптан тыс жұмысты ұйымдастыру және оның мазмұны. Сыныптан тыс жұмыстың формалары. Спорттық жарыстарды ұйымдастыру және өткізу әдістемесі. Спорттық секциялар жұмысының әдістемесі. «Дене тәрбиесі аптасын», «Денсаулық күнін», «Денсаулық айларын» өткізу әдістемесі. Экскурсиялар мен серуендерді ұйымдастыру әдістемесі. Спорттық мерекелерді өткізу әдістемесі.

### **Ұсынылатын әдебиеттер тізімі**

#### **Негізгі:**

1. Спорттық ойындар. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. 6 – басылым, Москва «Академия» 2010
2. Дене тәрбиесі және спорттың теориясы мен әдістемесі. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 8 – басылым, Москва «Академия» 2010
5. Дене тәрбиесі және спорт психологиясы А.В. Родионов. Москва «Академия» 2010
6. Дене тәрбиесі және спорт педагогикасы. С.Д. Неверкович. Москва «Академия» 2010.
7. Дене тәрбиесінің тарихы. Голошапов Б.Р 9 – басылым. Москва «Академия» 2012
8. Гимнастика. Журавин М.Л 7 – басылым Москва «Академия» 2012

#### **Қосымша:**

1. Спортшыларды дайындау жүйесіндегі комплекстік бақылау. Иванов А.С, Сухов С.В Алматы 2004
2. Қозғалысты ойындар. Коротков И.М Москва «СпортАкадемПресс» 2002
3. Дене тәрбиесі және спорт физиологиясы. Смирнов В.М, Москва «Медициналық ақпараттық ақпараттық» 2012ж
4. Биомеханика. Дубровский В.И., 3-басылым. Москва «Владос-пресс,» 2008
5. Жалпы биохимия және спорт. Ершов Ю.А. Москва «МГУ» 2010
6. Жалпы физикалық дайындық Гришина Ю.И. 3-басылым. Ростов на Дону. 2012
7. Қозғалысты ойындар Курьсь В.Н Москва «Омега-Л» 2012

### **«Дене тәрбиесі мен спорт түрлерінің физиологиясы»**

**1 Бөлім. Дене тәрбиесі мен спорт түрлеріндегі адаптация және резервтің ролі және физиологиялық негіздер.**

#### **1 Тақырып. Пән және курстың тапсырмасы**

«Дене тәрбиесі мен спорт түрлерінің физиологиялық негіздері» курсының жалпы негіздері. Дене тәрбиесі мен спорттың физиологиялық негіздері қолданбалы ғылым ретінде, оның тапсырмалары, объект, пән. Дене тәрбиесі мен спорттың физиологиялық негіздері, методологиялық негіздері. Басқа ғылымдармен байланыс.

**2 Тақырып. Организмнің бұлшық ет жұмысына адаптациясы және организмнің физиологиялық резервтері.**

Адаптация туралы түсінік. Адаптация түрлері. Адаптацияның индивидуалды түрлері, жедел және ұзақ уақытты адаптация. Адаптация сатылары. Г. Селье бойынша жалпы адаптациялық синдром. Адаптацияның спецификалық және бейспецификалық реакциялары. Гипоталамо – гипофиз-бүйрекүсті безі жүйесінің ролі. Адаптацияның қиылысу эффекті. Адаптацияның бағасы. Адаптацияның қайтымдылығы. Дизадаптация, реадаптация.

### **3 тақырып. Спортшының физиологиялық резервтері.**

Спортшының организмінің физиологиялық резервтерінің сипаттамасы мен классификациясы. Мобилизация және физиологиялық резервтерді қолдану этаптары. Күштің, шапшаңдықтың және төзімділіктің физиологиялық резервтері. Спорттық жаттығулар кезіндегі физиологиялық резервтердің дамуы. Биоэнергетиканың, аэробты және анаэробты өндірушіліктің резервтері.

## **2 Бөлім. Спорттық жұмыс кезіндегі организмнің функционалдық жағдайларының физиологиялық сипаттамасы.**

### **1 Тақырып. Старталдылық реакциялар физиологиясы және олардың физиологиялық сипаттамасы.**

Старталдылық жағдайлардың физиологиялық механизмдері және пайда болу формалары. Старталдылық реакциялардың түрлері және олардың физиологиялық сипаттамасы. Старталдылық реакциялар регуляциясы.

Жалпы және арнайы жаттығу бөліктеріндегі организм қозғалысының физиологиялық механизмдері. «Өлі нүкте» және «Екінші тыныс» өндірудің физиологиялық механизмдері. Циклдық жаттығулар кезіндегі тұрақты жағдай. Тұрақты жағдайдың түрлері.

### **2 Тақырып. Шаршау және қалыпқа келу физиологиясы.**

Шаршау түсінігінің анықтамасы. Шаршаудың түрлері. Әртүрлі физикалық жүктемелер түрлеріндегі шаршаудың ерекшеліктері. Шаршаудың биологиялық ролы. Созылмалы шаршау. Шамадан тыс шаршау.

Қалыпқа келу процесстерінің физиологиялық сипаттамасы (тұрақсыздық, гетерохрондылық, әртүрлілік, таңдағыштық). Әртүрлі жүктемелі жұмыстан кейін қалыпқа келу. Қалыпқа келу процесстерін күшейтетін құралдар. Активті демалыс. Фармакологиялық құралдардың қалыпқа келуге әсері. Спорттық практикадағы стимуляторлар.

## **Бөлім 3. Физикалық жаттығулардың физиологиялық классификациясы және сипаттамасы.**

### **1 Тақырып. Жаттығулар классификациясының әртүрлі критерийлері.**

Жаттығулар классификациясының әртүрлі критерийлері. Энергетикалық критерийлер. Үздік физикалық сапаның биомеханикалық критерийлері. Шекті жұмыс уақытының критерийлері. В.С.Фарфелью, 1970 бойынша спорттағы жаттығулардың физиологиялық классификациясының схемасы. Аналитикалық классификациялар (С.Н.Кучкин, С.А. Бакулин, 2001)

### **Тақырып 2. Физикалық жаттығулардың физиологиялық сипаттамасы.**

Спорттық қалыптар мен статикалық жүктемелердің физиологиялық сипаттамасы. Статикалық тырысулар феномені немесе Линдгард-Верещагин феномені. Стандартты циклдық және ациклдық қозғалыстардың физиологиялық сипаттамасы. Әртүрлі салыстырмалы күштілікті циклдық жұмыстың физиологиялық сипаттамасы (максималды, субмаксималды, үлкен және орташа). Ациклдық қозғалыстардың физиологиялық сипаттамасы баллмен бағаланады. Ациклдық қозғалыстардың сандық бағамен сипаттамасы (нақты-күштік, жылдамдық-күштік, мақсатты). Стандарттық емес (ситуациялық) қозғалыстардың (спорттық ойындар, жекпе-жектер, кросстар) физиологиялық сипаттамасы.

#### **4 Бөлім. Физикалық (қозғалыстық) сипаттар дамуының физиологиялық механизмдері. Күш. Шапшаңдық. Ептілік. Икемділік.**

##### **1 Тақырып. Күштің физиологиялық негіздері.**

Физикалық сипаттар дамуының жалпы механизмдері. Бұлшық ет күшінің физиологиялық сипаттамасы. Күштің пайда болу формалары (максималды, максималды-еркін күш, күштік дефицит, статикалық, динамикалық, жарылғыш күш). Күш дамуының физиологиялық механизмдері. Бұлшықет ішілік факторлар, нервтік регуляция, психофизиологиялық механизмдер. Күш пайда болуының жастық ерекшеліктері. Күш резервтері.

##### **2 Тақырып. Шапшаңдықтың физиологиялық негіздері.**

Шапшаңдықтың физиологиялық сипаттамасы. Шапшаңдықтың элементарлық және комплекстік пайда болуы. Лабильділік, жүйке процесстерінің қозғалғыштығы, қаңқа бұлшық еттеріндегі бұлшық ет талшықтарының композициясы. Шапшаңдық дамуының жастық ерекшеліктері. Шапшаңдық резервтері. Жылдамдық-күштік жаттығудың физиологиялық сипаттамасы.

##### **3 Тақырып. Төзімділіктің физиологиялық сипаттамасы.**

Жалпы төзімділік дамуының физиологиялық механизмдері. Оттегін тасымалдаушы жүйе жағынан өзгерістер: тыныс алу жүйесі (өкпе көлемі мен сиымдылығының артуы, өкпенің диффузиондық қабілеттерінің артуы; тыныс бұлшық еттерінің мықтылығы мен төзімділігінің артуы); жүрек-қантамыр жүйесі (жүректің спорттық гипертрофиясы, спорттық брадикардия, спорттық гипотония); қан жүйесі (айналымдағы қан көлемінің артуы, қанның оттегілік сиымдылығының артуы, қанның сілтілік резервтерінің артуы). Организм тіндерінің аэробты өндірушіліктегі оттегін утилизациялау ролі. Жалпы төзімділіктің физиологиялық көрсеткіштері (МПК абсолюттік және салыстырмалы көрсеткіштері, оттегін пайдаланудың суммарлық көлемі). Арнайы төзімділік дамуының физиологиялық механизмдері (статикалық, жылдамдықтық, күштік, шапшаңдыққа, бұрылыстарға, гипоксияға төзімділік). Төзімділікті анықтайтын және лимитирлеуші факторлар. Төзімділік резервтері. Төзімділіктің жастық ерекшеліктері. Физикалық жаттығулар әдістерінің физиологиялық сипаттамасы.

##### **Тема 4. Ептілік пен икемділіктің физиологиялық негіздері.**

Ептілік. Түсінік анықтамасы. Ептілік қалыптасуының физиологиялық механизмдері: шартты қозғалыс рефлекстері, қозғалыстың қиын координациясы. Ептіліктің психологиялық негіздері – өзінің қозғалыстары мен қоршаған жағдайды толық қабылдау. Ептілік критерийлері.

Икемділік түсінігінің анықтамасы. Активті және пассивті икемділік. Икемділікке әкелетін және оны шектейтін факторлар. Ептілік дамуы үшін стетчинг жүйесі.

Төзімділік түсінігінің анықтамасы. Төзімділік түрлері.

Физикалық сипаттардың өзара байланысы. ДТЖС сабақтарындағы үзілістер кезіндегі физикалық сипаттарды сақтау ұзақтығы.

#### **5 Бөлім. Орташа таулы, жоғары температура мен ауа ылғалдылығы, төмен температура мен белдеу-климаттық ауысулар жағдайларындағы спорттық қабілеттіліктің физиологиялық негіздері.**

##### **1 Тақырып. Орташа таулы аймақтың спорттық қабілеттілікке әсері .**

Орташа таулы аймақ факторлары(төмендеген барометрлік қысым, оттегінің төмендеген парциалды қысымы, ауаның сыртқы кедергісінің азаюы, төмен температура және ауа ылғалдылығы, интенсивті күндік және ультрафиолетті радиация, гравитацияның төмендеген

күші), орташа таулы аймақ адамына қозғалыстың физиологиялық механизмдері. Гипоксия. Тау ауруының көрінуі. Жедел және ұзақ уақытты адаптация мен таулы аймақтың механизмдері. Орташа таулы аймақтың физикалық қабілеттілікке әсері. Реакклиматизация ерекшеліктері.

## **2 Тақырып. Жоғары және төмен температураның әсерінің физиологиялық ерекшелігі және биологиялық ырғақтар.**

Жоғары температура мен ауа ылғалдылығының спорттық қабілеттілікке әсері. Жоғары температура мен ауа ылғалдылығы жағдайларындағы жылу шығарудың физиологиялық механизмдері. Жоғары температура жағдайындағы жылу шығару күшеюінің физиологиялық механизмдері. Жылу адаптациясы. Ішулік режим.

Төмен температура жағдайындағы спорттық қабілеттілік. . Салқынға үйренудің физиологиялық механизмдері. салқындық жағдайындағы физикалық қабілеттілік. Салқынға акклиматизация. Салқынға төзімділіктің физиологиялық негіздері.

Биологиялық ырғақтар. Белдеу-климаттық ауысу жағдайындағы спорттық қабілеттілік. Белдеу-климаттық жағдайдың тез ауысуының адам юиоырғақтарына әсері. Десинхроноз. Белдеу-климаттық адаптация.

## **6 Бөлім. Қозғалыс дағдылары қалыптасуының физиологиялық механизмдері.**

### **1 Тақырып. Қозғалыс дағдылары қалыптасуының, спорттық жаттығудың физиологиялық негіздері.**

Қозғалыстық икемдер, дағдылар және оларды зерттеу әдістері. Қозғалыс дағдысының қалыптасу шарттары. Қозғалыс дағдысы моторлық, сенсорлық және вегетативтік рефлексдер комплексі ретінде. Қозғалыс дағдыларындағы динамикалық стереотип және экстраполяция. Қозғалыс дағдыларының қалыптасу сатылары. Қозғалыс дағдысының вегетативтік компоненттері. Қозғалыс дағдысындағы афференттік синтез. Қозғалыс дағдыларының шындалуының физиологиялық негіздері. Қайтымды байланыстар. Қосымша ақпарат. Организмнің әртүрлі жағдайларындағы дағдылардың тұрақтылығы және жаттығу аяқталғаннан кейінгі олардың сақталу ұзақтығы. Спорттық техникаға үйрену принциптерінің физиологиялық негізделуі (ақырын қиыншылықтарға, көпретті қайталауларға, жанжақты дайындыққа, индивидуализацияға).

### **2 Тақырып. Спорттық жаттығу және жаттығудың дамуы**

Спорттық жаттығу түсінігінің физиологиялық анықтамасы. Спорттық жаттығу принциптері. Педагогикалық принциптер: белсенділік, ақыл-естік, сақтық, жүйелілік, реттілік, қолжетімділік. Физиологиялық принциптер: жалпы және арнай дайындық бірлігі, жаттығу процессінің үздіксіздігі мен циклдылығы, жаттығу жүктемелерін баяу және максималды арттыру, жаттығуларды көп ретті жүйелі қайталау, вариативтілік, жедел ақпарат, жанжақты техникалық дайындық, қалыпқа келу процессі фазасының принципі және индивидуалды оқыту принципі. Спорттық жаттығудың периодизациясы. Дайындық, жарыстық және өтпелі периодтар.

Жаттығудың негізгі функционалды эффекттері: 1) организмнің максималды мүмкіндігін арттыру және 2) жасалатын жаттығуды орындау кезіндегі организм және оның мүшелері мен жүйелерінің жұмысының жалпы эффективтілігін (үнемділігін) арттыру.

Жаттығулық жүктемелердің интенсивтілік, ұзақтық және жиілігінің физиологиялық негіздемесі. Жаттығулық жүктемелер интенсивтілігін анықтау әдістері (оттегіні қолдануды, жүрек жиырылу жиілігін, анаэробты алмасу табалдырығын, қандағы сүт қышқылы концентрациясын анықтау).

Жаттығу эффекттерінің арнайылығы және олардың қайтымдылығы. Спорттық форма.

Демалыс кезіндегі, стандарттық және шекті жүктемелер кезіндегі спортшылардың функционалды дайындықтарының сипаттамасы. Жаттыққандық . жаттығудың әсеріне

байланысты функциялар өзгерістеріндегі тұқым қуалаушылықтың ролі. Шамадан тыс жаттыққандылық, шамадан тыс күш түсіру.

## **7 Бөлім. Спорттық жаттығу және жаттығудың дамуы.**

### **1 Тақырып . Сауықтырушы дене тәрбиесі мен салауатты өмір салтының физиологиялық негіздері**

Гипокинезия, гиподинамия кезіндегі дене тәрбиесінің ролі. Сауықтырушы дене тәрбиесінің организмге әсері (қан, қанайналым, тыныс, нерв-бұлшық ет жүйесіне). Таңғы жаттығудың, дене шынықтыру паузасының және өндірістік гимнастиканың организм қабілеттілігіне әсері.

### **2 Тақырып. Әйелдердің спорттық жаттығуларының физиологиялық негіздері**

Әйел организмнің морфофункционалдық ерекшеліктері. Әйел организмнің функционалдық мүмкіндіктерінің дене өлшемдеріне бағыныштылығы. Орталық жүйке жүйесі жұмысының және сенсорлық жүйелер дамуының ерекшеліктері. Қозғалыс аппаратының және физикалық сипаттар дамуының ерекшеліктері. Энергия шығындары, анаэробты және аэробты мүмкіндіктер. Вегетативті қызметтер. Әйел организмнің функционалдық мүмкіндіктерінің спорттық жаттығу процессіндегі өзгерістері. үлкен жүктемелердің спортшылар организмне әсері. Биологиялық циклдың әйел қабілеттілігіне әсері. Спецификалық цикл (ОМЦ–овариальды-менструальды цикл). Биологиялық циклдың әртүрлі фазаларындағы спорттық қабілеттіліктің өзгерістері. Биологиялық цикл фазаларын ескере отырып жаттығу процессінің индивидуализациясы. Биологиялық цикл фазаларының жаттығу процессін құру кезіндегі есебі. Бұлшық ет жұмысының әйелдің репродуктивтік жүйесіне әсері.

### **3 Тақырып. Дене тәрбиесі және спорттың жастық физиологиялық ерекшеліктері. Спорттық іріктеудің жалпы негіздері.**

Мектепке дейінгі, кішкентай, орта, жоғары мектеп жасындағы балалардың, қарттық адамдар организмнің физикалық жүктемелерге адаптациясының физиологиялық ерекшеліктері. Дене тәрбиесі сабағы мен жаттығу сабағының физиологиялық негіздері.

Түсініктер анықтамасы: спорттық іріктеу, спорттық ориентация, спорттық селекция.

Адам генетикасының спорттық іріктеуде қолданылатын зерттеу әдістері: генеалогиялық, цитологиялық, популяциялық, егіздік.

Морфофункционалдық ерекшеліктер мен физикалық сипаттарға тұқым қуалаушылықтың әсері.

Спорттық мүмкіншіліктерді болжау. Идеалды спортшы эталонын модельдеу. Биологиялық жетілу темптерінің есебі.

Әртүрлі спорт түрлеріндегі іріктеу жүйесі. Спортшылардың шыныққандылықтарын іздеу үшін генетикалық маркерлерді қолдану.

## **8 Бөлім. Циклдық спорт түрлерінің физиологиялық сипаттамасы.**

### **1 тақырып. Жеңіл атлетика.**

Алыс және қысқа қашықтыққа жүгірушілер дене бітімінің ерекшеліктері. бұлшық ет жұмысының жалпы сипаттамасы. Алыс және қысқа қашықтыққа жүгірушілердің қозғалыс аппараты. Алыс және қысқа қашықтыққа жүгірушілердің демалыс және жарыстық дистанцияны өту кезіндегі тыныс алу, қанайналым және қан жүйесінің көрсеткіштерінің сандық сипаттамасы. Энергия шығынының аэробты және анаэробты өндірушіліктерінің көрсеткіштері. Гравитациялық шок. Жүрудің физиологиялық ерекшеліктері.

## **2 Тақырып. Шаңғы жарыстарының физиологиялық сипаттамасы.**

Шаңғышылардың бұлшық ет жұмысының сипаттамасы. Шаңғышылардың оттегін тасымалдаушы жүйелерінің сандық сипаттамасы. Шаңғышылардың физикалық (қозғалыстық) қасиеттерінің сипаттамасы. Анализаторлар. Расход Энергия шығыны. Шаңғы спортындағы тамқтану.

## **3 Тақырып. Жүзудің физиологиялық сипаттамасы.**

Су ортасы жағдайындағы спорттық жұмыстың физиологиялық ерекшеліктері. Жүзгіштің қозғалыс жұмысының сипаттамасы. Сенсорлық жүйелердің жұмыс жасауы. Жүзу кезіндегі қанайналым ерекшеліктері. Жүзу кезіндегі тыныс алу ерекшеліктері. Жүзу энергетикасы. Терморегуляция. Жүзгіштің тамақтануы.

## **4 Тақырып. Коньки тебушінің қозғалыс жұмысының физиологиялық сипаттамасы.**

Жастық және морфофункционалдық көрсеткіштердің коньки тебу спортындағы спорттық шеберлік деңгейінде әсері. Оттегін тасымалдаушы жүйедегі жылжулардың жарыстық дистанцияны жүріп өту кезіндегі сандық көрсеткіштері. Бұлшық ет жұмысының энергиямен қамтамасыз етілуі. Коньки тебу спортындағы бұлшық ет жұмысының экономизация факторлары.

## **5 Тақырып. Велосипед спортының физиологиялық сипаттамасы.**

Велосипедисттің бұлшық ет жұмысының сипаттамасы. Оттегін тасымалдаушы жүйелердің жарыстық жүктеме кезіндегі сандық көрсеткіштері. Велосипедисттің қабілеттілігін арттырушы және шектеуші физиологиялық факторлар. Велоспорттағы тамақтану.

## **9 Бөлім. Жекпе-жектердің физиологиялық сипаттамасы.**

### **1 Тақырып. Физиологическая характеристика бокса**

Боксер қозғалыстарының сипаттамасы. Жүйке жүйесі және қозғалыс аппараты. Тыныс алу, қанайналым және қан жүйелерінің күрес кезіндегі сандық сипаттамасы. Нокауттар мен нокадаундар. Жарыстық күрестерден кейінгі қалыпқа келу процесстері. Бокстағы тамақтану негіздері.

### **2 Тақырып. Күрестің физиологиялық сипаттамасы.**

Күрестің барлық түрлеріндегі қозғалыстардың жалпы сипаттамасы. Палуандардың физикалық (қозғалыстық) сипаттарының сипаттамасы. Тыныс алу, қанайналым және қан физикалық жүйелерінің күрес кезіндегі сипаттамасы. Энергия шығындары. Күрестегі тамақтану.

### **3 Тақырып. Ұлттық күрес түрі қазақша күрестің физиологиялық сипаттамасы.**

Қазақша күрес бойынша квалификацияланған спортшылардың морфологиялық сипаттамасы. Физикалық қасиеттер сипаттамасы. Күрес кезіндегі вегетативтік жылжулар. Энергия шығындары.

### **4 Тақырып. Қылыштасудың физиологиялық сипаттамасы.**

Қылыштасушы спортшының бұлшық ет жұмысының сипаттамасы. Жүйке жүйесі және қозғалыс аппараты. Ұрыс жүргізу кезіндегі вегетативтік жылжулар. Анализаторлар. Энергия шығындары.

## **10 Бөлім. Спорттық ойндардың физиологиялық сипаттамасы .**

### **1 Тақырып. Футболисттердің жалпы физиологиялық сипаттамасы .**

Қозғалыс жұмысының сипаттамасы. Физикалық сипаттардың дамуы. Қозғалыс жұмысының энергетикалық қамтаасыз етілуі. Футбол ойыны кезіндегі вегетативті жылжулардың сандық сипаттамасы (тыныс, қанайналым, қан). Энергия шығындары. Спорт ойындарындағы тамақтану ерекшеліктері.

## **2 Тақырып. Хоккей**

Хоккеисттердің морфологиялық сипаттамасы. Хоккеисттің қозғалыс жұмысы. Физикалық сипаттардың дамуы. Вегетативті жылжулар. Анализаторы. Энергия шығындары.

## **3 Тақырып. Баскетбол, волейбол**

Баскетболисттер мен волейболисттерді морфологиялық сипаттамасы. Қозғалыс жұмысының сипаттамасы. ОЖЖ және қозғалыс жүйесінің координациясы. Ойын кезіндегі вегетативті жылжулар. Анализаторлар, көру және қозғалыс анализаторларының ролі. Энергия шығыны.

## **4 Тақырып. Гимнастиканың физиологиялық сипаттамасы (спорттық жіне шығармашылық гимнастиканың, акробатиканың, аэробиканың, фитнесін)**

Гимнасттардың морфологиялық сипаттамасы. Олардың орындалу сапасы бойнша бағаланатын жаттығулардың жалпы сипаттамасы. Гимнастикалық жаттығуларды орындау кезіндегі кеңістіктегі және уақыттағы ориентировка. ЦНС гимнасттарының жылдамдық-күштік дайындықтары және дене мүшелері қозғалыстарының қиын координациясы. Физикалық сипаттар (күш, шапшаңдық, ептілік, икемділік). Жаттығулар орындау кезіндегі вегетативті жылжулар. Энергия жұмсау.

## Ұсынылатын әдебиеттер тізімі

### Негізгі

1. Сартаев Ж.Н. Адам физиологиясы бойынша практикалық сабақтар. Университеттердің дене тәрбиесі мен спорт студенттеріне арналған оқу құралы. Екінші басылым толықтырылған және қайта жасалған. – Омск: Полиграфический центр КАН, 2014. -200 с.
2. Кыдырмолдина А.Ш. Дене тәрбиесі мен спорт түрлерінің физиологиялық негіздері: Оқулық. – Алматы, 2014. – 528 бет.
5. Солодков А.С., Сологуб Е.Б., Адам физиологиясы. Оқулық. Басылым. 2°. - М.: Олимпия пресс, 2005. -528б.
6. Адам физиологиясы: Оқулық. / ред. В.И. Тхоревского. – М.: Дене тәрбиесі,білім және ғылым, 2001. -492б.
7. Невский Я.И. Спорттың жеке түрлерінің физиологиялық сипаттамасы: Оқу құралы. - Алматы, 2006. - 96 б.

### Қосымша

8. Спорт физиологиясы: Оқулық. / ред. Я.М. Коца. - М.: «ФК и С», 1986. -240 б.
9. адам физиологиясы (Дене тәрбиесі интерндеріне арналған оқулық. Басылым. 5) ред. Н.В. Зимкина. -М.: «Ф и С» 1975. (336-349).
10. Дене тәрбиесінің массалық формаларының физиологиялық негіздері. Методикалық нұсқаулық.. ред. проф. Е.Б. Сологуб. - Л-д., 1986. 561 б.
11. Стресстік жағдайларға және физикалық жүктемелерге адаптация. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г., -М.: Медицина, 1988. -78 бет
12. жоғары класс спортшысын физиологиялық тестілеу /. ред. Дунин Дж. Дугелла и др.) - Киев, Олимпийская литература, 1998.325 б.
13. Мозжухин А.С., Зимкин Н.В., Давиденна Д.Н. Спортшының функциональдық резервтерінің сипаттамасы. - Ленинград, 1980. 345 б.
14. Бобков Ю.Г. Виноградов В.М. және басқа. Қалыпқа келудің фармакологиялық коррекциясы . - М.: ФКиС, 1981. 357б.
15. Росыблат В.В. Шаршау проблемасы. – М.: Медицина, 1975 325б.
16. Готовцев П.И., Дубровский В.И. қалыпқа келу туралы спортшыларға. - М. «ФКиС», 1981. б
17. Мильнер Е.Г. Әйелдер формуласы. - М., ФиС, 1991.75 б.
18. Бұлшық ет жұмысының физиологиясы: Дене тәрбиесі интерндеріне арналған оқулық/. ред. Я.М. Коца. – М.: ФиС, 1982-347.
19. Аулик И.В. Клиникада және спортта физикалық қабілеттілікті анықтау. - М.: Медицина, 1979. 621 б.
20. Иваницкий М.Ф. Адам анатомиясы. - М.: «ФиС», 1985. -544б.
21. Карпман В.В. және басқа. Спорттық медицинадағы тестілеу. – М.: «ФиС».



**Абитуриенттердің 6M010800 –дене тәрбиесі және спорт мамандығы бойынша қабылдау  
экзаменіндегі білімі мен компетенциясының баллдық-рейтингтік әріптік жүйе  
бойынша критерийлік бағасы.**

Талапкерлердің білім, икем, дағды және компетенция қабылдау экзаменінің бағасы қабылдау комиссиясының барлық мүшелерінің ойларын ескере отырып баллдық-рейтингтік әріптік жүйе бойынша қойылады.

Магистратураға түсушілердің жауаптары білім бағасының баллдық-рейтингтік әріптік жүйесі бойынша бағаланады:

<b>Баға</b>				
<b>Әріптік жүйе бойынша</b>	<b>Баллдардың сандық эквиваленті</b>	<b>%-дық құрамы</b>	<b>Дәстүрлі жүйе бойынша</b>	<b>Показатели</b>
A	4,0	95-100	Өте жақсы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оқушы бағдарламалық материалды толық түсінгенін көрсетті және қандай да бір қателіктер, дәлсіздіктер жіберген жоқ;</li> <li>- бақылау және лабораторлық жұмыстарды уақытында және дұрыс орындады және олар бойынша есептер тапсырды;</li> <li>- осы кезде оригиналды ойлауды көрсетті;</li> <li>- уақытында және қандай да бір қателіктерсіз коллоквиумдерді тапсырды және үй тапсырмасын орындады, ғылыми-зерттеу жұмысымен айналысты;</li> <li>- дисциплинаны оқу кезінде қосымша ғылыми әдебиеттерді өз бетінше қолданды;</li> <li>- бағдарламалық материалды өз бетінше жүйелей алды.</li> </ul>
A-	3,67	90-94		
B+	3,33	85-89	Жақсы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бақылау және лабораторлық жұмыстарды уақытында орындады және оларды принципіалды ескертулерсіз тапсырды;</li> <li>- коллоквиумдер мен үй тапсырмаларын принципіалды ескертулерсіз уақытында тапсырды және дұрыс орындады;</li> <li>- мұғалім нұсқауы бойынша қосымша әдебиеттер қолданды;</li> <li>- ғылыми-зерттеу жұмысымен айналысты;</li> <li>- принципіалды емес дәлсіздіктер жіберді және студент өзі оны дұрыстады;</li> <li>- мұғалім көмегімен бағдарламалық материалды жүйелей алды .</li> </ul>
B	3,0	80-84		
B -	2,67	75-79		
C +	2,33	70-74	Қанағаттанарлық	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент бағдарламалық материалды 50 %-дан кем емес түсінді, бақылау және лабораторлық жұмыс, үй тапсырмалары кезінде мұғалім көмегіне мұқтаж болды.;</li> <li>- при коллоквиум тапсыру кезінде дәлсіздіктер және принципіалды емес қателер жіберді ;</li> </ul>
C	2,0	65-69		
C -	1,67	60-64		
D +	1,33	55-59		
D	1,0	50-54		

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- зерттеу жұмысы кезінде белсенділік танытпады, мұғалім көрсеткен оқу әдебиеттерімен ғана шектелді;</li> <li>- материалды жүйелеу кезінде көп қиыншылықтар сезінді.</li> </ul>
F	0	0-49	Қанағаттанарлық емес	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент бағдарлама қарастырған негізгі материал білімінен бос жерлер тапты;</li> <li>- дисциплина бағдарламасының жартысынан көбін түсінген жоқ;</li> <li>- жауаптарда принципіалды қателер жіберді;</li> <li>- ағымдағы, аралық және қорытынды бақылаудың формаларымен қарастырылған бөлек тапсырмаларды орындамады;</li> <li>- бағдарламамен қарастырылған барлық негізгі әдебиеттермен жұмыс жасаған жоқ.</li> </ul>