

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН**



**Жоғары педагогикалық білім
(Бакалавриат)**

**Высшее педагогическое образование
(Бакалавриат)**

**ТИПТІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ
ТИПОВЫЕ УЧЕБНЫЕ ПРОГРАММЫ**

**5B010800 – «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы
Специальность 5B010800 – «Физическая культура и спорт»**

Алматы, 2016

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ

**Жоғары педагогикалық білім
(Бакалавриат)**

«ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ ПЕДАГОГИКАСЫ»

ТИПТІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ

Пәннің коды: DZhSP2202

2 кредит

5B010800 – «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы

Базалық пәндер

Алматы

АЛҒЫСӨЗ

1 Бакалавриаттың 5B010800 - «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша Қазақ спорт және туризм академиясында **құрастырылған және әзірленген**

2 **РЕЦЕНЗЕНТТЕР: С.М. Кеңесбаев** - п.ғ.д., профессор, Абай атындағы ҚазҰПУ педагогика-психология институтының директоры;

Т. Бекболатов - п.ғ.к., С.Д.Асфендияров атындағы Қазақ Ұлттық Медициналық университетінің доценті.

3. Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігімен 30 маусымда 2016 ж. **БЕКІТІЛДІ ЖӘНЕ ІСКЕ ҚОСЫЛДЫ**

4. **Типтік оқу бағдарламасы** Қазақстан Республикасының 5B010800 - «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша 2016 жылғы типтік оқу жоспары негізінде жасалған

5. Бағдарламаны басылымға ұсынуға нұсқау берген «Дене шынықтыру және спорт» Республикалық оқу-әдістемелік секциясы.

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің рұқсатынсыз осы типтік бағдарламасын көбейтуге және таратуға рұқсат етілмейді

МАЗМҰНЫ

ТҮСІНІКТЕМЕ

1 МОДУЛЬ. ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ ПЕДАГОГИКАСЫНЫҢ ТЕОРИЯЛЫҚ-ӘДІСТЕМЕЛІК НЕГІЗДЕРІ

- 1.1 Қазақстанда дене шынықтыру жүйесінің қалыптасуы мен дамуының тарихи алғышарттары
- 1.2 Дене шынықтыру мен спорттың жалпы білім беру жүйесіндегі рөлі
- 1.3 Дене тәрбиесі бойынша білім берудің әлемдік білім беру кеңістігі мен бірлестігі

2 МОДУЛЬ. ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ САЛАСЫНДАҒЫ МАМАНДАРДЫҢ КӘСІБИ-ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ҚҰЗЫРЕТТІЛІГІ

- 2.1 Дене шынықтыру және спорт саласындағы заманауи маманның қызметіне қойылатын талаптар
- 2.2 Мұғалімнің кәсіби құзыреттілігі
- 2.3 Дене шынықтыру және спорт саласы мамандарының заманауи жағдайларда кәсіби білім алуы

3 МОДУЛЬ. ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МЕН СПОРТТЫҢ БІРТҮТАС ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ҮДЕРІС ЖҮЙЕСІНДЕГІ АЛАТЫН ОРНЫ

- 3.1 Дене шынықтырудың және спорттың біртұтас педагогикалық үдеріс құрамындағы мәні
- 3.2 Педагогикалық үдерісті ұйымдастыру қағидаттары
- 3.3 Дене шынықтыру және спорт педагогикасының біртұтас педагогикалық үдеріс жағдайында жүзеге асырылу ерекшеліктері

4 МОДУЛЬ. БІРТҮТАС ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ҮДЕРІСТІҢ ЖҮЗЕГЕ АСЫРЫЛУЫ ЖАҒДАЙЫНДА ОҚЫТУ

- 4.1 Кәсіби білім беру жүйесіндегі оқытудың тәжірибелік-бағдарлы сипаты
- 4.2 Дене шынықтыру және спорт саласындағы педагогикалық үдерістің ұйымдастырылу жолдары
- 4.3 Дене шынықтыру және спорт саласындағы оқыту әдістері

5 МОДУЛЬ. БІРТҮТАС ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ҮДЕРІС ЖҮЙЕСІНДЕГІ ТӘРБИЕ ЖҰМЫСЫ

- 5.1 Жеке тұлғаның дене шынықтырумен және спортпен шұғылдану барысында дамуы
- 5.2 Тұлғаны спорт тобында қалыптастырудың педагогикалық қағидаттары
- 5.3 Дене шынықтырумен және спортпен шұғылдану барысындағы тәрбиенің мазмұнын, ұйымдастырылу түрлерін, әдістері мен оқыту құралдарын таңдау
- 5.4 Спортшының отбасында тәрбиелену ерекшеліктері

6 МОДУЛЬ. ЖЕКЕ ТҮЛҒАНЫҢ СПОРТТЫҚ ҰЖЫМДА ТӘРБИЕЛЕНУІНІҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ

- 6.1 Ұжымның және оқушылардың жеке басылық мәселелерін шешудің заманауи тәсілдері
- 6.2 Спорттық ұжымды қалыптастыру және оған басшылық жасау

6.3 Спорттық-педагогикалық өзара қарым-қатынастағы қақтығыстар

7 МОДУЛЬ. ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ШЕБЕРЛІК НЕГІЗДЕРІ

7.1 Жаттықтырушының және дене шынықтыру мұғалімінің педагогикалық шеберлігінің мәні

7.2 Педагогикалық үдерістің жүзеге асырылу технологиясы

7.3 Педагогикалық үдерісті басқару ережелері

7.4 Педагогикалық үдерісті жоспарлау жолдары және оның болжамы

А Қосымшасы Семинар сабақтардың тақырыптары

СОӨЖ сабақтарының тақырыптары

СӨЖ тақырыптары

Б Қосымшасы ПАЙДАЛАНУҒА ҰСЫНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

ТҮСІНІКТЕМЕ

Қазақстан Республиканың білім беруді дамыту бағдарламасының мақсаты - Қазақстанның орта мектептерінде зияткерлік, дене бітімі жағынан және рухани дамыған азаматты қалыптастыру, құбылмалы әлемде оның білім беру саласындағы табысты болуын қамтамасыз ететін өз қажеттіліктерін қанағаттандыру, елдің экономикалық әл-ауқаты үшін бәсекеге қабілеті бар адами капиталды дамыту болып табылады.

Типтік оқу бағдарламасы 5B010800 – «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша «Білім туралы» Заңына сай және Қазақстан Республикасының Мемлекеттік білім беру стандарты негізінде жасалған.

Пәнді оқытудың **мақсаты** болашақ мұғалімдер дене шынықтыру және спорт саласындағы педагогиканың мәні, ерекшелігі, заңдылықтары туралы хабардар болуының тұтас көрінісін қалыптастыру, оқыту технологиялары туралы білімдерін жүйелеу және тереңдету, олардың дағдыларын іске асыру.

«Дене шынықтыру және спорт педагогикасы» пәнін оқып, зерттеу барысында кәсіби дағдыларды дамыту бірқатар **міндеттерді** қамтиды:

1. Оқушыларды оқыту мен тәрбиелеу үдерістерінің мәні мен мазмұны, заңдылықтары туралы білімді қалыптастыру.

2. Болашақ мұғалімдердің педагогикалық дүниетанымын, дене шынықтыру педагогикасының ұғымдарын толық ұғындырып, біліктіліктерін қалыптастыру.

3. Дене шынықтыру педагогикасы пәні мен оның ғылыми-педагогикалық зерттеу әдістерін жетік меңгеруге бағыт беру.

4. Болашақ дене шынықтыру мұғалімдердің таным белсенділігінің дамуы негізінде дене шынықтыру және спорт ерекшелігіне байланысты қарым-қатынастық және дидактикалық біліктілігін қалыптастыру және оны арттыру, оқыту үдерісін жобалай білу, оның элементтерін сауатты түрде жүзеге асыру,

5. Студенттерді педагогикалық үдерістің құрылымындағы дене шынықтыру тәрбиесі туралы біліммен қамтамасыз ету.

6. Білімгерлердің тұлғалық қасиеттерін (ізгілік, толеранттылық, коммуникативтік дағды, педагогикалық ойлау, педагогикалық әдеп, және т.б.) жетілдіру.

7. Болашақ мұғалімдердің өздігінен білім алу, инновациялық және шығармашылық ғылыми-зерттеу іс-әрекеттеріне дайындығын дамыту. Үйлесімді ұйымдастырылған кәсіби қызметінің тәжірибесінде инновациялық оқыту идеяларын қолдануға дайын болуға ынталандыру.

8. Педагогикалық әдістерді, оқыту үдерісін ұйымдастыру т.б. негізгі мәселелерді түсіндіріп, оларға сипаттама беру арқылы дүниетанымның әдістемелік негізінің өзара байланыстылығын дәлелдеуде, студенттердің өздігінен жұмыс істеп, білім алу ынтасын қалыптастыру.

Бұл бағдарламаның мақсатына жету мүмкіндігінің құзыреттілікті - бағдарланған мазмұнда едәуір қажетті кәсіби білімді, іскерлікті, дағдыларды қалыптастыруды білдіреді. Кәсіби білім берудің нәтижесі ретінде дене шынықтыру оқытушысының және спорт түрі бойынша жаттықтырушының кәсіби құзыреттілігі қарастырылады.

«Дене шынықтыру және спорт педагогикасы» пәнін оқу барысында болашақ мамандар төмендегідей құзыреттіліктерін қалыптастыруы қажет:

Білім берудің негізін анықтайтын жалпығылыми құзыреттіліктер:

- шығармашылық инновациялық қызметке қабілеттілікті қамтамасыз ететін танымдылық міндеттерді шешумен, стандартсыз шешімдерді қарастырумен, ақпарат жинақтаумен және оны өңдеумен байланысты танымдылық құзыреттіліктер;

- оқу-тәрбиелеу және жаттықтыру қызмет негіздері бойынша білімі, біліктілігі мен дағдылары;

- кәсіби-педагогикалық қызмет бойынша бастапқы тәжірибе жинақтау;

- дене шынықтыру және спорт саласы бойынша білім беру үдерісінің тек қана классикалық емес, инновациялық жобаларын оқытудың заманауи әдістерін білу.

Жылпыкәсіби құзыреттіліктер:

- дене шынықтыру және спорт саласы бойынша жоғары білімді маманның жан-жақты кәсібилігін, жалпыкәсіби міндеттерді шешуге даярлығын қамтамасыз ететін құзыреттіліктер;

- дене шынықтыру және спорт саласындағы жалпы теориялық бағдар, әлеуметтік-экономикалық, ұйымдастырушылық және басқарушылық мәселелерге бағдарланған құзыреттіліктер;

- оқу және спорттық ұжым жұмыстарын жоспарлау мен ұйымдастыруға бағытталған құзыреттіліктер;

- қызметтік еңбек сапасы менеджменті жүйесін ресурсты қамтамасыз етуге бағытталған құзыреттіліктер.

Арнайы құзыреттіліктер (кәсіби-функционалды, кәсіби-коммуникативті білімдер мен біліктіліктер):

- маманды нақты бір еңбек бағытына, еңбек нысандары мен пәніне даярлау;

- нақты кәсіби қызметін моделдеу, жобалау және ғылыми-зерттеу жұмыстары бойынша қызмет алгоритмін меңгеру;

- дидактикалық біліктіліктер мен дағдылар қалыптастыру;

- орта мектеп және БЖСМ оқушыларымен жұмыс жүргізу барысында қарым-қатынас қалыптастыру және спорттық ұжымды, команданы басқару ерекшеліктерін меңгеру.

Мұндай кәсіби құзыреттіліктерді дамыту мүмкіндігі жеке тұлғаның бірқатар негіздемілі қасиеттерін қамтамасыз етуі қажет, нақтырақ айтқанда кәсіби қызығушылықтарының, таңдаған кәсібіне бейімділігінің болуы, кәсіби мүдделерінде қарама-қайшылықтың болмауы.

Болашақ маман пәнді оқып болған соң, нақты бір білімдерді, біліктіліктер мен дағдыларды меңгереді.

Студент білу қажет:

• оқыту мен тәрбиелеудің мақсатын;

• жалпы мемлекеттік білім беру жүйесіне қатысты дене шынықтыру және спорт саласы бойынша негізгі заң құжаттарын;

• кәсіби спорт қызметі субъектілерінің дене қасиеттерін дамытудың психологиялық-педагогикалық заңдылықтары мен кәсіби дене шынықтыру-спорттық қызмет біліктіліктерін;

• жеке тұлғаны дамытудың басты жолдарын;

• дене шынықтыру және спорт саласындағы оқыту мен тәрбиелеу ерекшеліктеріне көбірек көңіл бөле отырып, біртұтас педагогикалық үдерістің маңыздылығын;

• дене тәрбиесі мен спорттағы дидактикалық заңдылықтарды;

• оқыту мен тәрбиелеудің негізгі заңдары мен қағидаттарын, әдістері мен оқытуды ұйымдастыру түрлерін;

• балалар спорттық ұжымымен жұмыс жүргізу ерекшеліктерін;

• оқу бағдарламаларының, жоспарлары мен оқулықтардың мазмұны мен құрылымын;

• әртүрлі оқу орындарында дене шынықтыру және спорт саласынан оқыту үдерісін ұйымдастыру және өткізу ерекшеліктерін;

- оқыту түрлері ерекшеліктерін.

Студенттің төмендегідей **іскерліктері** қалыптасқан болуы керек:

- оқу және оқу-әдістемелік әдебиеттерге сараптама жүргізу, біртұтас педагогикалық үдерісті құру барысында білім беру құралдарын тандап, оларды бағдарламалық материалға өзіндік мазмұн беруі кезінде қолдана білуі;

- дене шынықтыру және спорт саласына негізделген педагогика мәселелері бойынша бағдарлана біліп, тәжірибелік ісінде инновациялық педагогикалық идеяларды қолдана білуі;

- педагогикалық жұмыста оқушылардың жеке ерекшеліктерін (жас, әлеуметтік, психологиялық, мәдениеттілік т.б.) ескере білуі;

- түрлі педагогикалық фактілер мен жайттарды бағалап, талдай білуі;

- педагогикалық жағдайларға сараптама жүргізіп, оларға негіздеме бере алуы;

- жоспарлау құжаттарымен жұмыс жүргізе білуі;

- дене тәрбиесін оқыту технологияларының негізгі элементтерімен таныс болуы;

- ғылым жетістіктері мен озық тәжірибесі тұрғысынан спортпен айналысатын балалардың ұжымдық және жеке ерекшеліктерін зерттеу үшін үздік тәжірибені айқындауы.

Студент бірқатар тәжірибелік дағдыларды меңгеруі қажет:

- дене шынықтыру және жаттықтыру қызметтері барысында арнайы кәсіби терминологияны қолдана білу;

- дене шынықтыру және спорт саласы бойынша кәсіби қызметіне қажетті ақпараттарды іздестіріп, жинақтап, өндеп, белгілі бір жүйеге келтіре білу;

- алдыңға қатарлы тәсілдерді меңгере отырып, оқыту мен тәрбиелеудің негізгі әдістерін, құралдары мен жолдарын еркін тандап, қолдана білу;

- сауатты сөйлеп, өз ұстанымын кәсіби тұрғыдан негіздей білу;

- педагогикалық жағдайларды өздігінше талдай білу;

- өздігінен білім алу және өзін-өзі бақылау.

Курстың пререквизиттері:

«Дене шынықтыру және спорт педагогикасын» оқу алдыңғы «Педагогика» және басқа да гуманитарлық, әлеуметтік-экономикалық және жаратылыстану-ғылыми циклді пәндерден алынған білім негізінде жүзе асырылады.

Постреквизиттері:

Аталмыш пәнді меңгеру алда оқытылатын «Дене шынықтыру және спорттың теориясы мен әдістемесі» пәнінің әдіснамалық негізі болып табылады.

ПӘННІҢ МАЗМҰНЫ

1 МОДУЛЬ. ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ ПЕДАГОГИКАСЫНЫҢ ТЕОРИЯЛЫҚ ӘДІСТЕМЕЛІК НЕГІЗДЕРІ

1.1 Қазақстанда дене шынықтыру жүйесінің қалыптасуы мен дамуының тарихи алғышарттары

Қазақ педагогикалық пікірлер саласындағы дені сау адамды қалыптастыру идеяларының дамуы. Дене шынықтыру және спорт педагогикасы қалыптасуының алғышарттары. Дене шынықтыру идеяларының генезисі.

1.2 Дене шынықтыру мен спорттың жалпы білім беру жүйесіндегі рөлі

Дене шынықтыру және спорт Қазақстан Республикасының Білім туралы Заңындағы алатын орны. Шетелдерде спорт педагогикасы дамуының ұстанымдары. Педагогиканың әдістемелік негіздері. Дене шынықтыру және спорт саласындағы ғылыми-зерттеу әдістерінің жіктелуі және оның мазмұны.

1.3 Дене тәрбиесі бойынша білім берудің әлемдік білім беру кеңістігі мен бірлестігі

Дене шынықтыру және спорт педагогикасы пәні. Дене шынықтыру педагогикасының арнайылығы және оның санаттары. Қазақстандағы дене шынықтыру саласының білім беруді дамыту стратегиясына қойылатын ғылыми-негіздемелі тәсілдері. Дене тәрбиесінің әлемдік білім беру кеңістігі мен бірлестігі.

2 МОДУЛЬ. ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ САЛАСЫНДАҒЫ МАМАНДАРДЫҢ КӘСІБИ-ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ҚҰЗЫРЕТТІЛІГІ

2.1 Дене шынықтыру және спорт саласындағы заманауи маманның қызметіне қойылатын талаптар

Қазақстан Республикасының мемлекеттік білім беру стандартының мазмұны. Заманауи дене шынықтыру мен спорт саласындағы мамандардың кәсіби және педагогикалық құзыреттілігінің қағидаттары, олардың құрылымы мен мазмұны

2.2 Мұғалімнің кәсіби құзыреттілігі

Мұғалімнің кәсіпқойлығын сипаттайтын педагогикалық қызметін жүзеге асыру үшін теориялық және тәжірибелік дайын болуының бірлігі, сарапшылардың құзыреттілігін қалыптастыру деңгейлері. Дене шынықтыру және спорт саласындағы білім беру қызметінің шарттары, уәждемелері, құралдары.

2.3 Дене шынықтыру және спорт саласы мамандарының заманауи жағдайларда кәсіби білім алуы

Дене шынықтыру және спорт саласындағы мамандардың педагогикалық іс-әрекет салалары. Спорттық қызмет үлгісінің сипаттамасы. Дене шынықтыру және спорт оқытушыларының жобалау, құрылымдық, ұйымдастырушылық, қарым-қатынас, сараптамалық қызметі. Мұғалімнің студенттермен жұмыс істеуге тәжірибелік дайындығы.

3 МОДУЛЬ. ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МЕН СПОРТТЫҢ БІРТҰТАС ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ҮДЕРІС ЖҮЙЕСİNДЕ АЛАТЫН ОРНЫ

3.1 Дене шынықтырудың және спорттың біртұтас педагогикалық үдеріс құрамындағы мәні

Педагогикалық үдерістің мазмұны, құрылымды бөлімдері, олардың сипаттамалары (мақсатты, мазмұндық, және орындау саласындағы қызметі). Педагогикалық үдерістің тиімділігін тудыратын факторлар. Біртұтас педагогикалық үдерістің құрамындағы дене

шынықтырудың және спорттың атқаратын рөлі.

3.2 Педагогикалық үдерісті ұйымдастыру қағидаттары

Педагогикалық үдерістің гуманистік бағдар қағидаты - қоғам мен жеке тұлғаның міндеттері үйлесімділігі қажеттігін айқындайтын жетекші оқу қағидаты. Білім берудің тіршілікпен және жұмыс тәжірибесімен байланысын қамтамасыз ету. Ғылыми қағидат – ғылым мен техниканың әлемдік өркениеттіліктің жинақталған тәжірибесі даму деңгейіне сай білім беру мазмұнының басты бағдаршысы. Тәрбиеленушілердің қызметін басқару қағидаттары.

3.3 Дене шынықтыру және спорт педагогикасының біртұтас педагогикалық үдеріс жағдайында жүзеге асырылу ерекшеліктері

Қимыл іс-әрекетін үйрету кезінде баланың жас ерекшеліктерін ескеру. Білім беру субъектілерінің спорт түрлеріндегі қызмет ерекшеліктері.

4 МОДУЛЬ. БІРТҰТАС ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ҮДЕРІСТІҢ ЖҮЗЕГЕ АСЫРЫЛУЫ ЖАҒДАЙЫНДА ОҚЫТУ

4.1 Кәсіби білім беру жүйесіндегі оқытудың тәжірибелік-бағдарлы сипаты.

Оқыту үдерісінің (негізгі қарама-қайшылық) қозғаушы күштері. Оқыту жүйесіндегі жеке білім және өздеріне тән белгілерінің негізгі арнайылық түрлері. Оқыту үдерісінің атқаратын жұмысы. Дене шынықтыру пәні мұғалімі мен оқушылардың оқыту үдерісіндегі құрылым қызметінің ерекшеліктері.

4.2 Дене шынықтыру және спорт саласындағы педагогикалық үдерістің ұйымдастырылу жолдары

Оқытуды ұйымдастыру түрлерінің жіктелуі, сипаттамасы. Сабақ - ұйымдастырудың негізгі түрі және дене шынықтыру сабақтарының құрылымы. Сабақ ұйымдастыру нысандары. Оқытуды ұйымдастырудың сабақтан тыс түрлері.

4.3 Дене шынықтыру және спорт саласындағы оқыту әдістері

Жалпы педагогикалық оқыту әдістері. Дене шынықтырудың нақты оқыту әдістері: оқыту кезінде іс-қимылды және дене қасиеттерін дамыту. Дене шынықтыру сабақтарында оқытудың компьютерлік әдістерін қолдану.

5 МОДУЛЬ. БІРТҰТАС ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ҮДЕРІС ЖҮЙЕСІНДЕГІ ТӘРБИЕ ЖҰМЫСЫ

5.1 Жеке тұлғаның дене шынықтырумен және спортпен шұғылдану барысында дамуы

Жеке тұлғаның даму үдерісі, даму факторлары, дамудың жас ерекшеліктері. Дене шынықтыру және спорт саласындағы ақыл-ой, ерік-жігер қасиеттері мен эмоциялық әсерінің дамуы. Заманауи отандық және шетелдік педагогикалық қағидаттарындағы оқушылардың қасиеттерін дене шынықтыру және спорт құралдарымен қалыптастыру.

5.2 Тұлғаны спорт тобында қалыптастырудың педагогикалық қағидаттары

Спорт – тәрбие берудің қуатты құралы ретінде. Тәрбиелеу мақсатының заңдылықтары мен қағидалары және құрылымы. Спорттық қызметегі тәрбие беру үдерісінің ерекшеліктері. Өздігінен тәрбиелену, өзін-өзі іске асыру, өзін-өзі басқару.

5.3 Дене шынықтырумен және спортпен шұғылдану барысындағы тәрбиенің мазмұнын, ұйымдастырылу түрлерін, әдістері мен оқыту құралдарын тандау

Тәрбиенің психологиялық мәні. Спортшының адамгершілік тәрбиесі. Спорттық этика туралы түсінік. Спорт және саясат. Дене шынықтыру және спорт - патриоттық тәрбие берудің және әскери-дене даярлығының құралы ретінде. Тәрбиенің басқа түрлері. Спорттағы тәрбие жұмысы әдістерінің жіктемесі.

5.4 Спортшының отбасында тәрбиелену ерекшеліктері

Отбасының тәрбиелік ұжым және педагогикалық жүйе ретіндегі арнайылығы. Отбасының қызметі, түрлері. Отбасының қоғамға және нақты адамға қатысты негізгі қызметтік мәні. Заманауи отбасы дамуының ерекшеліктері. Отбасылық тәрбиеге

педагогикалық қолдау көрсету.

6 МОДУЛЬ. ЖЕКЕ ТҮЛҒАНЫҢ СПОРТТЫҚ ҰЖЫМДА ТӘРБИЕЛЕУІНІҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ

6.1 Ұжымның және оқушылардың жеке басылық мәселелерін шешудің заманауи тәсілдері

Спорттық ұжым және оның тәрбие беру мүмкіндіктері. Жеке тұлғаны спортта қалыптастырудың психологиялық-педагогикалық қағидаттары. Дене жаттығуларының өскелең спортшының бойындағы зияткерлікті, ерік-жігер ерекшеліктерінің дамуына, эмоциялық күйіне, мінез-құлқына әсері. "Жаттықтырушы-спортшы", "спортшы-спортшы" және т. б. жүйелеріндегі психологиялық-педагогикалық қарым-қатынастар құрылымы мен мазмұны.

6.2 Спорттық ұжымды қалыптастыру және оған басшылық жасау

Жаттықтырушының тәрбиелік жұмысының ерекшеліктері. Жаттықтырушының спорттық ұжымдағы тұлғаны қалыптастыруда педагогикалық қабілеттілігі және жұмыс стилдері. Балалар-жастар спорты ұжымын басқару ерекшеліктері. Ұлттық құраманың ерекшеліктері. Дене шынықтыру және жаттықтыру сабақтарында тәртіп қалыптастыру.

6.3 Спорттық-педагогикалық өзара қарым-қатынастағы қақтығыстар

Командадағы және үлкен спорттағы ұлтаралық қатынастар мәселесі. Ұлтаралық қарым-қатынас мәдениетін тәрбиелеу технологиясы. Діни толеранттылыққа тәрбиелеу. Еліміздің ұлттық қауіпсіздігі негізінде спорттағы көші-қон мәселесі. Спорттағы көші-қон мәселесін басқару әдістемесі.

7 МОДУЛЬ. ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ШЕБЕРЛІК НЕГІЗДЕРІ

7.1 Жаттықтырушының және дене шынықтыру мұғалімінің педагогикалық шеберлігінің мәні

Спорт түрлері бойынша (БЖСМ, командада) жаттықтырушы қызметі педагогикалық шеберлігінің ерекшеліктері. Педагогикалық технология ұғымының тұжырымдамасы мен эволюциясы. Оқыту - педагогикалық шеберліктің шығармашылық үдерісі

7.2 Педагогикалық үдерістің жүзеге асырылу технологиясы

"Технология", "әдістеме", "педагогикалық технология" ұғымдарының мәні. Дене шынықтыру және спорт педагогикасындағы инновациялар. Педагогикалық инновация критерийлері. Педагогикалық техника-жаттықтырушы мен дене шынықтыру мұғалімінің педагогикалық шеберлігінің элементі ретінде. Педагогикалық қарым-қатынас технологиясы. Тиімді педагогикалық қарым-қатынас орнату технологиясы.

7.3 Педагогикалық үдерісті басқару ережелері

"Ұйым", "басшылық", "басқару" санаттарының мазмұны, олардың педагогикалық жүйені басқарудың заманауи теориясындағы орны. Тәрбиеленушілердің іс-әрекетін басқару қағидаттары. Дене тәрбиесін оқыту үдерісін басқарудың негізгі кезеңдері.

7.4 Педагогикалық үдерісті жоспарлау жолдары және оның болжамы

Педагогикалық бақылау және есепке алу - оқытушылардың басқару қызметінің маңызды элементі. Педагогикалық үдеріске түзету енгізу әдістері. Оқушылардың белсенділігін, танымдығын ынталандыру және қызығушылығын қалыптастыру әдістері.

СЕМИНАР САБАҚТАРДЫҢ ТАҚЫРЫПТАРЫ

1. Дене шынықтыру және спорт педагогикасының пәні. Дене шынықтыру педагогикасының арнайылығы және оның санаттары.
2. Заманауи дене шынықтыру педагогикасының әдіснамалық негіздері
3. Дене шынықтыру және спорт педагогикасы қалыптасуының алғышарттары. Дене шынықтыру идеяларының генезисі.
4. Қазіргі мектептердегі гуманистік тәрбиеге жетелейтін идеялар.
5. Оқушылардың денсаулығын құрудағы мектептің ролі.
6. Дене шынықтыру және спорт саласында педагогиканың ғылыми-зерттеу әдістерін пайдалану жолдары
7. Спорттық қызмет үлгісінің сипаттамасы. Дене шынықтыру және спорт оқытушыларының жобалау, құрылымдық, ұйымдастырушылық, қарым-қатынас, сараптамалық қызметі.
8. Заманауи дене шынықтыру және спорт саласындағы мамандардың кәсіби және педагогикалық құзыреттілігінің қағидаттары, олардың құрылымы мен мазмұны
9. Біртұтас педагогикалық үдерістің мазмұны, оның құрылымды элементтері, сипаттамасы (мақсатты, мазмұнды, қызметті және сала бойынша нәтижесі).
10. Дене шынықтыру педагогикасының біртұтас педагогикалық үдеріс жағдайында жүзеге асырылу ерекшелігі.
11. Оқыту әдістері. Қимыл әрекеттерін үйрету және дене қасиеттерін дамыту кездеріндегі дене тәрбиесін оқыту әдістері.
12. Дене шынықтыру пәні мұғалімі мен оқушылардың оқыту үдерісіндегі құрылым қызметінің ерекшеліктері.
13. Оқытудың компьютерлік әдістерін дене шынықтыруда және спортта қолдану ерекшеліктері.
14. Жеке тұлғаның дене шынықтырумен және спортпен шұғылдану барысындағы дамуы.
15. Дене шынықтырумен және спортпен шұғылданудың оқушылардың жас ерекшеліктеріне, зияткерлікті дамуына, ерік-жігер қасиеттеріне, эмоциялық күйіне әсері.
16. Спортшының бойында адамгершілік қасиеттерін тәрбиелеу. Спорттық этика туралы түсінік.
17. Дене шынықтыру және спорт – патриоттық тәрбиелеу мен әскери-дене даярлығы құралы ретінде.
18. Жеке тұлғаны спорт саласы бойынша қалыптастырудың психологиялық және педагогикалық қағидаттары.
19. "Жаттықтырушы-спортшы", "спортшы-спортшы" және т. б. жүйелеріндегі психологиялық-педагогикалық қарым-қатынастар құрылымы мен мазмұны.
20. Ұлтаралық қарым-қатынас мәдениетін тәрбиелеу технологиясы. Діни толеранттылыққа тәрбиелеу.
21. Балалар мен жастар спорт ұжымын басқару ерекшеліктері. Ұлттық құрамының ерекшеліктері.

22. Пәнді дене шынықтыру және жаттықтыру сабақтары барысында қалыптастыру.
23. Спорттық-педагогикалық өзара қарым-қатынастағы қақтығыстар.
24. Жаттықтырушының және дене шынықтыру мұғалімінің педагогикалық шеберлігінің мәні.
25. Спорт түрлері бойынша (БЖСМ, командада) жаттықтырушы қызметіндегі педагогикалық шеберліктің ерекшеліктері.
26. Педагогикалық техника – дене шынықтыру жаттықтырушысы мен мұғалімі шеберлігінің элементі ретінде.
27. Педагогикалық қарым-қатынас технологиясы. Тиімді педагогикалық қарым-қатынас орнату технологиясы.
28. Педагогикалық үдерісті басқару ережелері. "Ұйым", "басшылық", "басқару" санаттарының мазмұны, олардың педагогикалық жүйені басқарудың заманауи теориясында алатын орны.
29. Тәрбиеленушілердің іс-әрекетін басқару қағидаттары.

СОӨЖ САБАҚТАРЫНЫҢ ТАҚЫРЫПТАРЫ

1. Дене тәрбиесі жүйенің Қазақстан аймағында қалыптасуы мен дамуының тарихи алғышарттары
2. Қазақ педагогикалық пікірлер саласындағы дені сау адамды қалыптастыру идеяларының дамуы.
3. Дене шынықтыру және спорт педагогикасы қалыптасуының алғышарттары.
4. Дене шынықтыру идеяларының генезисі.
5. Қазақстан Республикасының Білім туралы Заңындағы дене және шынықтыру спорттың алатын орны.
6. Дене шынықтыру және спорт саласындағы ғылыми-зерттеу әдістерінің жіктелуі және оның мазмұны.
7. Шетелдердегі спорт педагогикасы дамуының ұстанымдары.
8. Педагогиканың әдістемелік негіздері.
9. Дене шынықтыру және спорт саласындағы ғылыми-зерттеу әдістерінің жіктелуі және оның мазмұны.
10. Дене тәрбиесінің әлемдік білім беру кеңістігіндегі үйлесімділігі.
11. Спорттық қызмет моделінің сипаттамасы.
12. Дене шынықтыру және спорт саласындағы мамандардың педагогикалық іс-әрекет салалары.
13. Дене шынықтыру және спорт саласындағы білім беру қызметінің шарттары, уәждемелері, құралдары.
14. Дене шынықтырудың және спорттың біртұтас педагогикалық үдеріс құрамындағы мәні.
15. Педагогикалық үдерістің тиімділігін тудыратын факторлар.
16. Толық педагогикалық үдерістің құрамындағы дене шынықтырудың және спорттың атқаратын рөлі.
17. Педагогикалық үдерісті ұйымдастыру қағидаттары.
18. Тәрбиеленушілердің қызметін басқару қағидаттары.
19. Қимыл іс-әрекетін үйрету кезінде баланың жас ерекшеліктерін ескеру.
20. Қимыл іс-әрекетін үйрету кезінде баланың жас ерекшеліктерін ескеру.
21. Дене шынықтыру және спорт саласындағы педагогикалық үдерістің ұйымдастырылу жолдары.
22. Оқытуды ұйымдастыру түрлерінің жіктелуі, сипаттама нысандары.
23. Сабақ - оқытуды ұйымдастырудың негізгі түрі және дене шынықтыру сабақтарының құрылымы.
24. Оқытуды ұйымдастырудың сабақ кезіндегі және сабақтан тыс түрлері.

25. Дене шынықтыру және спорт саласындағы оқыту әдістері.
26. Оқытудың жалпы-педагогикалық әдістері. Дене шынықтырудың нақты оқыту әдістері: оқыту кезінде іс-қимылды және дене қасиеттерін дамыту.
27. Дене шынықтыру сабақтарында оқытудың компьютерлік әдістерін қолдану.
28. Біртұтас педагогикалық үдеріс жүйесіндегі тәрбие.
29. Жеке тұлғаның дене шынықтырумен және спортпен шұғылдануы барысында даму үдерісі.
30. Жеке тұлғаның дене шынықтырумен және спортпен шұғылдануы барысында дамуы.
31. Дене шынықтыру және спорт саласындағы ақыл-ой, ерік-жігер қасиеттері мен эмоциялық әсерінің дамуы.
32. Тәрбиелеу мақсатының заңдылықтары мен қағидаттары.
33. Спорттық қызмет барысында тәрбиелеу үдерісінің ерекшеліктері.
34. Дене тәрбиесінің мақсаты. Тәрбие мақсатының түрлері мен құрылымы.
35. Жеке тұлғаның спорттық топта тәрбиеленуі.
36. Өздігінен тәрбиелену, өзін-өзі іске асыру, өзін-өзі басқару.
37. Спорт – тәрбие берудің қуатты құралы ретінде. Тәрбиелеудің психологиялық мәні.
38. Спортшының адамгершілік тәрбиесі. Спорттық этика туралы түсінік.
39. Спорт және саясат. Дене шынықтыру және спорттық-патриоттық тәрбие берудің және әскери-дене даярлығының құралы ретінде.
40. Спортшының отбасында тәрбиелену ерекшеліктері.
41. Спорттық ұжым – тәрбиелеудің объектісі мен субъектісі ретінде.
42. Ұжымның және оқушылардың жеке басылық мәселелерін шешудің заманауи тәсілдері.
43. Дене жаттығуларының өскелең спортшының бойындағы зияткерлікті, ерік-жігер ерекшеліктерінің дамуына, эмоциялық күйіне, мінез-құлқына әсері.
44. Жеке тұлғаны спортта қалыптастырудың психологиялық-педагогикалық қағидаттары.

СӨЖ ТАҚЫРЫПТАРЫ

- 1 Қазақстан Республикасының «Білім туралы» Заңының мазмұны.
- 2 Қазақстан Республикасының Мемлекеттік білім беру стандартының мазмұны.
- 3 Қазіргі мектептердегі гуманистік тәрбиеге жетелейтін идеялар.
- 4 Қазақстан елінің ұлттық қауіпсіздігі негізіндегі спорттағы көші-қон мәселесі.
- 5 Спорттық ұжым және оның тәрбие беру мүмкіндіктері.
- 6 Жаттықтырушының тәрбие жұмысының ерекшеліктері.
- 7 Жаттықтырушының спорттық ұжымдағы тұлғаны қалыптастыруда педагогикалық қабілеттілігі және жұмыс стилдері.
- 8 Балалар-жасар спорты ұжымын басқару ерекшеліктері.
- 9 Ұлттық құраманың ерекшеліктері.
- 10 Дене шынықтыру және жаттықтыру сабақтарында тәртіпті қалыптастыру.
- 11 Діни толеранттылыққа тәрбиелеу.
- 12 Жаттықтырушының және дене шынықтыру мұғалімінің педагогикалық шеберлігінің мәні
- 13 Дене шынықтыру және спорт педагогикасындағы инновациялар. Педагогикалық инновация критерийлері.
- 14 «Педагогикалық технология» ұғымының тұжырымдамасы және эволюциясы.
- 15 "Әдістеме", "педагогикалық технология" ұғымдарының мәні.
- 16 Ұйым", "басшылық", "басқару" санаттарының мазмұны, олардың педагогикалық жүйені басқарудың заманауи теориясындағы орны.

17 Педагогикалық бақылау және есепке алу - оқытушылардың басқару қызметінің маңызды элементі. Оқушылардың белсенділігін, танымдығын ынталандыру және қызығушылығын қалыптастыру әдістері.

18 Дене тәрбиесін оқыту үдерісін басқарудың негізгі кезеңдері.

Б Қосымшасы

ПАЙДАЛАНУҒА ҰСЫНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

Негізгі әдебиет:

1 Педагогика: Оқулық/ Абай атындағы Қазақ Ұлттық Педагогикалық университетінің педагогика кафедрасының авторлар ұжымы.-Алматы: Print-S, 2005.-430 б.

2 Қоянбаев ж.Б., Қоянбаев Р.М. Педагогика: Университет студенттеріне арналған оқу құралы – Алматы, 2002

3 Әбиев Ж.А., Бабаев С.Б., т.б. Педагогика: Оқу құралы – Алматы: Дарын, 2004

4 Баймолдаев Т.М. Мектеп басқару: даму тарихы, ғылыми және әдіснамалық негіздері, тәжірибесі.-Алматы, 2009.-257 б.

5 Омаров С.Қ., Мұқатаев А.А., Сарсекеева Ж.Е. Педагогика. Оқытудың несиелік жүйесіндегі сабақтар. Қарағанды, 2007

6 Бабаев С.Б., Оңалбек Ж.К. Жалпы педагогика: оқулық.-Алматы: «Nurpress», 2011.-228 с.

Қосымша әдебиет:

1 ҚР Білім туралы заңы. Алматы, 2007.

2 Н.Ә. Назарбаев «Қазақстан - 2030» стратегиялық бағдарламасы.

3 Н.Ә. Назарбаев «Жаңа онжылдық – жаңа экономикалық өрлеу - Қазақстанның жаңа мүмкіндіктері».

4 Дене шынықтыру және спорт туралы Қазақстан Республикасының 1999 жылғы 2 желтоқсандағы N 490 Заңы.

5 Аубакирова Р.Ж. Педагогикалық зерттеу әдістемесі : оқу құралы.- Астана: Фолиант, 2008.-128 б.

6 Ахметова Г.К., т.б. Педагогика: оқулық. - Алматы: Қазақ университеті, 2006. - 217 б.

7 Айтбаева А.Б., Білім берудегі жаңа технологиялар: оқу құралы. - Алматы: Қазақ университеті, 2008.

8 Әбенбаев С., Әбиев Ж. Педагогика: оқу құралы. – Астана: Фолиант, 2009. -336б.

9 Бабаев С.Б., Оңалбек Ж.К. Жалпы педагогика: оқулық.-Алматы: «Nurpress», 2011.-228 с.

10 Баймолдаев Т.М. Мектеп басқару: даму тарихы, ғылыми және әдіснамалық негіздері, тәжірибесі.-Алматы, 2009.-257 б.

11 Бахишева С.М. Педагогикалық жобалау: теориясы мен технологиясы. Оқулық.- Алматы, 2010.

12 Болашақ мұғалімдердің дене мәдениеті мен спорт құралдары арқылы кәсіби маңызды психологиялық қасиеттерді қалыптастыру. //Қазақстан кәсіпкері. №4(59). - Алматы, 2008. –Б. 26-28.

13 Дене тәрбиесі сабағында оқушылардың іскерлік қабілетін дамыту. //Халықаралық ғылыми-практикалық конференция. - Көкшетау, 2008. –Б. 79-81. (Авторлық бірлестікте: Бисейтов М.).

14 Дене тәрбиесі ерекшеліктері. //Қазақстан мектебі. № 10. – Алматы, 2004. – Б. 33-34.

15 Дене тәрбиесінің бағыттылығы. //Қазақстан мектебі. № 9-10. – Алматы, 2005. –Б. 12-

13.

16 Дене тәрбиесі ұғымының мәні // Қазақстан мектебі. № 2. – Алматы, 2006. –Б. 14-15.

17 Жумашева С.С. Основы педагогических знаний: учебное пособие для студентов специальности «Физическая культура и спорт».- Алматы, Казахская академия спорта и туризма, 2001

18 Қожахметова К.Ж., Сынып жетекшісі: оқу құралы. - Алматы: 2005.-80 б.

19 Педагогика физической культуры и спорта: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Физическая культура и спорт" / [С. Д. Неверкович и др.] ; под ред. С. Д. Неверковича. – М.: Академия, 2010. - 329 с. : ил., табл.; 22 см. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт).

20 Педагогика физической культуры и спорта: учебник / С.Д. Неверкович [и др.].- М.: Физическая культура, 2006. - 528 с.

21 Салауатты өмір салтын тәрбиелеудегі оқушылардың жас ерекшеліктерін ескеру мәселе. // Бастауыш мектеп. 2006. № 12. 48-50б.

22 Оқушылардың әлеуметтік жат әдеттерін ескерту бойынша профилактикалық іс-шараларды ұйымдастыру // Білім – Образования. 2007. №5 (35), 46-47 б.

23 Хмель Н.Д. Біртұтас педагогикалық процесті жүзеге асырудың теориясы мен технологиясы: оқу құралы.-Алматы: Print-S, 2005.-140 б.

Құрастырушылар:

1. Г.Д. Алимжанова - п. ғ.к., Қазақ спорт және туризм академиясының доценті;
2. С.С. Жумашева – п. ғ.к., Қазақ спорт және туризм академиясының доценті;
3. Г.К.Токкулинова - п. ғ.к., Қазақ спорт және туризм академиясының доценті;
4. Р.Б. Лесбекова – б.ғ.к., п. ғ.к., Қазақ спорт және туризм академиясының доценті.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

**Высшее педагогическое образование
Бакалавриат**

ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

«ПЕДАГОГИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Код PFKS2202

2 кредита

Специальность 5B010800 - Физическая культура и спорт

Базовые дисциплины

Алматы
ПРЕДИСЛОВИЕ

1. **РАЗРАБОТАНА И ВНЕСЕНА** Казахской академией спорта и туризма по специальности бакалавриата 5В010800 - «Физическая культура и спорт»
2. **РЕЦЕНЗЕНТЫ:** **Абдыгулова Б.К.** - д.п.н., профессор Казахского Национального педагогического университета им. Абая;
Жаксылыкова Н. - к.п.н., доцент Казахского Аграрного университета
3. **СОГЛАСОВАНА И ВВЕДЕНА В ДЕЙСТВИЕ** Министерством образования и науки Республики Казахстан 30 июня 2016 г.
4. Типовая учебная программа **РАЗРАБОТАНА** в соответствии с типовым учебным планом 2016 года специальности 5В010800 - «Физическая культура и спорт»
5. Рассмотрена на заседании Республиканской учебно-методической секции специальности «Физическая культура и спорт»

Настоящая типовая учебная программа не может быть тиражирована и распространена без разрешения Министерства образования и науки Республики Казахстан

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ВВЕДЕНИЕ

МОДУЛЬ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЕДАГОГИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

- 1.1 Исторические предпосылки становления и развития системы физического воспитания на территории Казахстана
- 1.2 Роль физической культуры и спорта в общей системе образования
- 1.3 Интеграция физического образования в мировое образовательное пространство

МОДУЛЬ 2. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

- 2.1 Требования к деятельности современного специалиста по физической культуре и спорту
- 2.2 Профессиональная компетентность учителя
- 2.3 Профессиональное образование специалистов по физической культуре и спорту в современных условиях

МОДУЛЬ 3. МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ ЦЕЛОСТНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА

- 3.1 Сущность физической культуры и спорта в системе целостного педагогического процесса
- 3.2 Принципы организации педагогического процесса
- 3.3 Специфика реализации педагогики физической культуры в условиях целостного педагогического процесса

МОДУЛЬ 4. ОБУЧЕНИЕ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ЦЕЛОСТНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА

- 4.1 Практикоориентированный характер обучения в системе профессионального образования
- 4.2 Формы организации педагогического процесса в области физической культуры и спорта
- 4.3 Методы обучения

МОДУЛЬ 5. ВОСПИТАНИЕ В СИСТЕМЕ ЦЕЛОСТНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА

- 5.1 Развитие личности в процессе занятий физической культурой и спортом

- 5.2 Педагогические принципы формирования личности в спортивной группе
- 5.3 Подбор содержания, форм, методов, средств воспитания на занятиях физической культуры и спорта
- 5.4 Особенности воспитания спортсмена в семье

МОДУЛЬ 6. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ ЛИЧНОСТИ В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ

- 6.1 Современные подходы к проблеме коллектива и личности учащихся
- 6.2 Формирование и руководство спортивным коллективом
- 6.3 Конфликты в спортивно-педагогическом взаимодействии

МОДУЛЬ 7. ОСНОВЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА

- 7.1 Сущность педагогического мастерства тренера и учителя физической культуры
- 7.2 Технология осуществления педагогического процесса
- 7.3 Принципы управления педагогическим процессом
- 7.4 Планирование и диагностика педагогического процесса

Приложение А

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА СРСП

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА СРС

Приложение Б

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программная цель развития образования в Республике Казахстан - формирование в общеобразовательных школах интеллектуального, физически и духовно развитого гражданина, удовлетворение его потребности в получении образования, обеспечивающего успех в быстро меняющемся мире, развитие конкурентоспособного человеческого капитала для экономического благополучия страны. Физическая культура и спорт являются общими и вечными категориями социальной жизни личности и общества, конкретное содержание и направленность которых определяются потребностями общества в физически подготовленных людях и воплощаются в образовательной деятельности. В условиях современного Казахстана, который признан на сегодняшний день, как независимое суверенное государство, закреплён статус надежного члена мирового сообщества в целях сохранения, закрепления и увеличения своего благосостояния. Во всей полноте решаются проблемы образования в области физической культуры и спорта, сохранения и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни.

Типовая учебная программа дисциплины «Педагогика физической культуры и спорта» разработана в соответствии с Государственным общеобязательным стандартом образования Республики Казахстан.

Дисциплина расширяет и конкретизирует ее научно-методические проблемы, сведения о специфике физической культуры и спорта, что позволит обеспечить целенаправленную подготовку студентов-выпускников к будущей профессиональной деятельности.

Целью обучения дисциплине будущих преподавателей физической культуры и тренеров является создание целостного представления о сущности, специфике, закономерностях педагогики в области физической культуры и спорта, систематизация и углубление знаний, технологии преподавания и умения их практической реализации

Развитие профессиональных умений при изучении дисциплины «Педагогика физической культуры и спорта» предполагает решение следующих задач:

- на основе развития познавательной активности будущих учителей физической культуры и спорта создание целостного представления о сущности и специфике педагогики в этой области;
- формирование и совершенствование коммуникативных и дидактических умений, обусловленных спецификой физической культуры и спорта, выработка навыков

проектирования учебного процесса;

- стимулирование готовности применять в условиях гармонично организованной профессиональной деятельности инновационные педагогические идеи;
- формирование основ педагогической культуры при постоянном тренинге личностных и профессиональных умений в аудитории, в школе, в спортивном зале и дома;
- обеспечение условий формирования и развития умений творческой инновационной деятельности;

Достижение цели возможно при реализации компетентностно-ориентированного содержания подготовки специалиста, выраженного в формировании необходимых профессионально значимых знаний, умений и навыков. Результатом профессионального образования выступает *профессиональная компетентность* педагога по физической культуре и тренера по спорту.

В процессе изучения дисциплины «Педагогика физической культуры и спорта» будущие специалисты приобретают *следующие компетенции*:

Общенаучные компетенции, определяющие фундаментальность образования:

- компетенции познавательной деятельности, связанные с решением познавательных задач, поиском нестандартных решений, сбором и обработкой информации и т.п., обеспечивающие способность к творческой инновационной деятельности;
- знания, умения и навыки основ учебно-воспитательной и тренировочной деятельности;
- начальный опыт работы профессионально-педагогической деятельности;
- знание не только классических, но и современных методов обучения, инновационных проектов в образовательном процессе в области физической культуры и спорта,

Общепрофессиональные компетенции:

- компетенции, обеспечивающие полипрофессионализм, готовность к решению общепрофессиональных задач специалиста с высшим образованием в сфере физической культуры и спорта и создающие базу для специализации;
- компетенции, ориентированные на общие теоретические, социально-экономические и организационно-управленческие вопросы в образовательной области сферы физической культуры и спорта;
- компетенции, направленные на планирование и организацию работы учебного и спортивного коллектива;
- компетенции, направленные на ресурсное обеспечение деятельности, систему менеджмента качества труда и т. д.;

Специальные компетенции (профессионально-функциональные и профессионально-коммуникативные знания и умения):

- подготовка специалиста к конкретным для данного направления объектам и предметам труда;
- овладение алгоритмами деятельности по моделированию, проектированию, научным исследованиям в конкретной профессиональной области;
- формирование дидактических умений и навыков;
- выработка особенностей общения и управления спортивным коллективом и командой в работе с учащимися средних школ и ДЮСШ.

Возможность развития такой профессиональной компетентности должна обеспечиваться рядом базовых характеристик личности, в частности, наличием профессиональных интересов, склонности к профессии, отсутствием противопоказаний.

По окончании изучения дисциплины будущий специалист приобретает определенные знания, умения и навыки.

Студент должен знать:

- цели обучения и воспитания;
- основные законодательные документы, касающиеся системы образования, в общем, и в сфере физической культуры и спорта, в частности;

- психолого-педагогические закономерности развития физических качеств и двигательных умений субъектов профессиональной физкультурно-спортивной деятельности;
- основные факторы развития личности;
- сущность целостного педагогического процесса, акцентируя внимание на особенностях обучения и воспитания в области физической культуры и спорта;
- дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте;
- сущность, особенности, подходы, принципы и методы учебно-воспитательной деятельности;
- особенности работы с детским спортивным коллективом;
- основные организационные системы обучения и воспитания, применяемые в современных условиях;
- содержание и структуру школьных учебных планов, программ и учебников;
- специфику организации и проведения занятий по физической культуре и спорту в различных образовательных учреждениях
- особенности различных типов обучения.

Студент должен уметь:

- анализировать учебную и учебно-методическую литературу, осуществлять выбор образовательных средств в построении целостного педагогического процесса и использовать их для построения собственного изложения программного материала;
- ориентироваться в проблемах педагогики, обусловленных спецификой физической культуры и спорта и применять в практической деятельности инновационные педагогические идеи;
- учитывать в педагогической деятельности индивидуальные различия учащихся, включая возрастные, социальные, психологические и культурные;
- оценивать и интерпретировать различные педагогические факты и явления;
- анализировать педагогические ситуации и давать им обоснование;
- работать с документами планирования;
- владеть основными элементами технологии преподавания физической культуры;
- с позиций достижений педагогической науки и передовой практики изучать коллективные и индивидуальные особенности занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью и применять на практике знания о формировании и сплочении детского коллектива.

Владеть практическими навыками:

- использования специальной профессиональной терминологии в процессе физкультурной и тренерской деятельности;
- поиска, сбора, систематизации и обработки информации, необходимой для профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта;
- свободного выбора и владения основными методами, средствами и формами обучения и воспитания с использованием передовых приемов;
- применения грамотной речи, профессиональной аргументации при обосновании собственной позиции;
- самостоятельного анализа педагогических ситуаций;
- самообразования и самоконтроля.

Пререквизиты:

Изучение данной дисциплины осуществляется на основе знаний, приобретённых студентами ранее, в ходе изучения курса «Педагогика», на других учебных дисциплинах гуманитарного, социально-экономического и естественно - научного циклов.

Постреквизиты:

Освоение дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта».

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

МОДУЛЬ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЕДАГОГИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

1.1 Исторические предпосылки становления и развития системы физического воспитания на территории Казахстана

Развитие идей формирования здорового человека в истории казахской педагогической мысли. Предпосылки появления педагогики физической культуры и спорта. Генезис идей физического воспитания. Зарождение спортивной педагогики.

1.2 Роль физической культуры и спорта в общей системе образования

Место физической культуры и спорта в Законе об образовании Республики Казахстан. Тенденции развития педагогики спорта за рубежом. Методологические основы педагогики и методы исследования в области физической культуры и спорта. Классификация и содержание методов научного исследования.

1.3 Интеграция физического образования в мировое образовательное пространство

Предмет педагогики физической культуры и спорта. Специфика педагогики физической культуры и ее категории. Научно-обоснованные подходы к стратегии развития физкультурного образования Казахстана. Интеграция физического образования в мировое образовательное пространство.

МОДУЛЬ 2. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

2.1 Требования к деятельности современного специалиста по физической культуре и спорту

Содержание Государственного Образовательного Стандарта Республики Казахстан. Современные концепции профессионально-педагогической компетентности специалистов в области физической культуры и спорта, их структура и содержание.

2.2 Профессиональная компетентность учителя

Единство теоретической и практической готовности к осуществлению педагогической деятельности, характеризующее его профессионализм. Уровни сформированности компетентности специалистов. Условия, мотивы, средства, результаты педагогической

деятельности в области физической культуры и спорта спортивной деятельности.

2.3 Профессиональное образование специалистов по физической культуре и спорту в современных условиях

Педагогические аспекты деятельности специалистов по физической культуре и спорту. Модельные характеристики спортивной деятельности. Проектировочная, конструктивная, организаторская, коммуникативная, аналитическая деятельность педагогов по физической культуре и спорту. Практическая готовность учителя к работе с учащимися.

МОДУЛЬ 3. МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ ЦЕЛОСТНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА

3.1 Сущность физической культуры и спорта в системе целостного педагогического процесса

Содержание, структурные компоненты педагогического процесса, их характеристика (целевой, содержательный, деятельностный и в области результативный). Факторы, обуславливающие эффективность педагогического процесса. Содержательная характеристика компонентов целостного педагогического процесса.

3.2 Принципы организации педагогического процесса

Принцип гуманистической направленности педагогического процесса—ведущий принцип образования, выражающий необходимость сочетания целей общества и личности. Обеспечение связи образования с жизнью и производственной практикой. Принцип научности - ведущий ориентир при приведении содержания образования в соответствие с уровнем развития науки и техники, с опытом, накопленным мировой цивилизацией. Принципы руководства деятельностью воспитанников.

3.3 Специфика реализации педагогики физической культуры в условиях целостного педагогического процесса

Учет возрастных особенностей ребенка при обучении двигательным действиям. Особенности деятельности субъектов образования в различных видах спорта.

МОДУЛЬ 4. ОБУЧЕНИЕ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ЦЕЛОСТНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА

4.1 Практикоориентированный характер обучения в системе профессионального образования

Движущие силы (основные противоречия) процесса обучения. Основные специфические виды обучения в системе физического образования и их характерные черты. Функции процесса обучения. Особенности структуры деятельности учителя физической культуры и деятельности учащихся в процессе обучения.

4.2 Формы организации педагогического процесса в области физической культуры и спорта

Классификация, характеристика форм. Урок – основная форма организации занятий физическими упражнениями, его построение. Урочные формы организации. Неурочные формы организации обучения.

4.3 Методы обучения

Общепедагогические методы обучения. Специфические методы обучения в физическом воспитании: при обучении двигательному действию и при развитии физических качеств. Особенности применения компьютерных методов обучения в физической культуре в условиях спортивной деятельности

МОДУЛЬ 5. ВОСПИТАНИЕ В СИСТЕМЕ ЦЕЛОСТНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА

5.1 Развитие личности в процессе занятий физической культурой и спортом

Процесс развития личности, факторы развития, возрастные особенности развития. Влияние физической культуры и спорта на возрастное развитие, на развитие интеллекта,

волевых черт, эмоциональную сферу. Современные отечественные и зарубежные педагогические концепции о формировании моральных и волевых качеств учащихся средствами физической культуры и спорта.

5.2 Педагогические принципы формирования личности в спортивной группе

Спорт как мощное средство воспитания. Закономерности и принципы, виды и постановка целей воспитания. Особенности воспитательного процесса в спортивной деятельности. Самовоспитание, самореализация, самоуправление.

5.3 Подбор содержания, форм, методов, средств воспитания на занятиях физической культуры и спорта

Психологическая сущность воспитания. Нравственное воспитание спортсмена. Понятие о спортивной этике. Спорт и политика. Физическая культура и спорт как средство патриотического воспитания и военно-физической подготовки. Другие виды воспитания. Классификации методов воспитательной работы в спорте.

5.4 Особенности воспитания спортсмена в семье

Специфика семьи как воспитательного коллектива и педагогической системы. Функции, типы семей. Основные функции семьи по отношению к обществу и по отношению к конкретному человеку. Особенности развития современной семьи. Педагогическая поддержка семейного воспитания.

МОДУЛЬ 6 ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ ЛИЧНОСТИ В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ

6.1 Современные подходы к проблеме коллектива и личности учащихся

Спортивный коллектив, его воспитательные возможности. Психолого-педагогические принципы формирования личности в спорте. Влияние физических упражнений на развитие интеллекта, волевых черт, эмоциональную сферу, характер подрастающего спортсмена. Структура и содержание психолого-педагогических взаимоотношений в системах «Тренер-спортсмен», «Спортсмен-спортсмен» и т.д.

6.2 Формирование и руководство спортивным коллективом

Особенности воспитательной работы тренера. Педагогические способности и стиль поведения тренера при формировании личности в спортивном коллективе. Особенности управления коллективом в детско-юношеском спорте. Особенности сборной команды. Формирование дисциплины на уроках физической культуры и тренировочных занятиях.

6.3 Конфликты в спортивно-педагогическом взаимодействии

Проблемы межнациональных отношений в команде и большом спорте. Технология воспитания культуры межнациональных отношений. Воспитание религиозной толерантности. Проблема миграции в спорте в свете национальной безопасности страны. Методология управления миграционными процессами в спорте.

МОДУЛЬ 7 ОСНОВЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА

7.1 Сущность педагогического мастерства тренера и учителя физической культуры

Особенности педагогического мастерства в деятельности тренера по виду спорта (ДЮСШ, сборной команды). Педагогическая технология: сущность и эволюция понятия. Учебная деятельность как творческий процесс, педагогическое творчество.

7.2 Технология осуществления педагогического процесса

Сущность понятий «технология», «методика», «педагогическая технология». Инновации в педагогике физической культуры и спорта. Критерии педагогических инноваций. Педагогическая техника как элемент мастерства тренера и учителя физической культуры. Технология педагогического общения. Технология установления педагогически целесообразных взаимоотношений.

7.3 Принципы управления педагогическим процессом

Содержание категорий «организация», «руководство», «управление», их функции в современной теории управления педагогическими системами. Принципы управления деятельностью воспитанников. Основные этапы управления процессом обучения в физическом воспитании.

7.4 Планирование и диагностика педагогического процесса

Педагогический контроль и учет - важнейшее звено управления. Методы корректирования в педагогическом процессе. Методы формирования интереса, стимулирования познавательной деятельности, активности учащихся.

Приложение А

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Предмет педагогики физической культуры. Специфика педагогики физической культуры и ее категории.
2. Методологические основы педагогики и методы исследования в области физической культуры и спорта.
3. Сущность целостного педагогического процесса, его структурные компоненты, их характеристика (целевой, содержательный, деятельностный и в области результативный).
4. Специфика реализации педагогики физической культуры в условиях целостного педагогического процесса.
5. Методы обучения. Общепедагогические методы обучения. Специфические методы обучения в физическом воспитании: при обучении двигательному действию и при развитии физических качеств.
6. Роль и значение компьютерной учебной деятельности в преподавании теоретических дисциплин.
7. Особенности применения компьютерных методов обучения в физической культуре и условиях спортивной деятельности
8. Развитие личности в процессе занятий физической культурой и спортом.
9. Влияние физической культуры и спорта на возрастное развитие, на развитие интеллекта, волевых черт, эмоциональную сферу.
10. Нравственное воспитание спортсмена. Понятие о спортивной этике.
11. Физическая культура и спорт как средство патриотического воспитания и военно-физической подготовки.
12. Психолого-педагогические принципы формирования личности в спорте.
13. Структура и содержание психолого-педагогических взаимоотношений в системах «Тренер-спортсмен», «Спортсмен-спортсмен» и т.д.
14. Технология воспитания культуры межнациональных отношений. Воспитание религиозной толерантности.

15. Особенности управления коллективом в детско-юношеском спорте. Особенности сборной команды.

16. Формирование дисциплины на уроках физической культуры и тренировочных занятиях.

17. Конфликты в спортивно-педагогическом взаимодействии.

18. Сущность педагогического мастерства тренера и учителя ФК. Особенности педагогического мастерства в деятельности тренера по виду спорта (ДЮСШ, сборной команды).

19. Педагогическая техника как элемент мастерства тренера и учителя физической культуры.

20. Технология педагогического общения. Технология установления педагогически целесообразных взаимоотношений.

21. Управление педагогическим процессом. Содержание категорий «организация», «руководство», «управление», их функции в современной теории управления педагогическими системами.

22. Принципы управления деятельностью воспитанников.

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА СРСП

1. Исторические предпосылки становления и развития системы физического воспитания на территории Казахстана.

2. Развитие идей формирования здорового человека в истории казахской педагогической мысли.

3. Предпосылки появления педагогики физической культуры и спорта.

4. Генезис идей физического воспитания.

5. Место физической культуры и спорта в Законе об образовании Республики Казахстан.

6. Научно-обоснованные подходы к стратегии развития физкультурного образования Казахстана.

7. Тенденции развития педагогики спорта за рубежом.

8. Методологические основы педагогики физической культуры и спорта

9. Методы исследования в области физической культуры и спорта. Классификация и содержание методов научного исследования

10. Интеграция физического образования в мировое образовательное пространство

11. Требования к деятельности современного специалиста по физической культуре и спорту.

12. Модельные характеристики спортивной деятельности.

13. Профессиональное образование специалистов по физической культуре и спорту в современных условиях.

14. Педагогические аспекты деятельности специалистов по физической культуре и спорту.

15. Проектировочная, конструктивная, организаторская, коммуникативная, аналитическая деятельность педагогов по физической культуре и спорту.

16. Место физической культуры и спорта в системе целостного педагогического процесса

17. Факторы, обуславливающие эффективность педагогического процесса.

18. Содержательная характеристика компонентов целостного педагогического процесса.

19. Принципы организации педагогического процесса.

20. Принципы руководства деятельностью воспитанников.
21. Учет возрастных особенностей ребенка при обучении двигательным действиям.
22. Сущность, закономерности, принципы, функции обучения.
23. Формы организации педагогического процесса в области физической культуры и спорта.
24. Классификация, характеристика форм организации учебного процесса в области физической культуры и спорта.
25. Урок – основная форма организации занятий физическими упражнениями, его построение.
26. Урочные формы организации обучения. Неурочные формы организации обучения.
27. Методы обучения в области физической культуры и спорта.
28. Общепедагогические методы обучения. Специфические методы обучения в физическом воспитании: при обучении двигательному действию и при развитии физических качеств.
29. Роль и значение компьютерной учебной деятельности в преподавании теоретических дисциплин.
30. Место воспитания в системе целостного педагогического процесса
31. Процесс развития личности, факторы развития, возрастные особенности развития.
32. Развитие личности в процессе занятий физической культурой и спортом.
33. Влияние физической культуры и спорта на возрастное развитие, на развитие интеллекта, волевых черт, эмоциональную сферу.
34. Современные отечественные и зарубежные педагогические концепции о формировании моральных и волевых качеств учащихся средствами физической культуры и спорта.
35. Закономерности, особенности и принципы воспитания. Особенности воспитательного процесса в спортивной деятельности.
36. Цель воспитания. Виды и постановка целей воспитания.
37. Формирование личности в спортивной группе. Самовоспитание, самореализация, самоуправление.
38. Спорт как мощное средство воспитания. Психологическая сущность воспитания.
39. Нравственное воспитание спортсмена. Понятие о спортивной этике.
40. Спорт и политика. Физическая культура и спорт как средство патриотического воспитания и военно-физической подготовки.
41. Особенности воспитания спортсменов в семье. Функции, типы семей. Педагогическая поддержка семейного воспитания.
42. Спортивный коллектив как объект и субъект воспитания.
43. Современные подходы к проблеме коллектива и личности учащихся.
44. Влияние физических упражнений на развитие интеллекта, волевых черт, эмоциональную сферу, характер подрастающего спортсмена.
45. Психолого-педагогические принципы формирования личности в спорте.

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА СРС

1. Содержание Закона «Об образовании» Республики Казахстан
2. Содержание Государственного Образовательного Стандарта Республики Казахстан.
3. Современные концепции профессионально-педагогической компетентности специалистов в области физической культуры и спорта, их структура и содержание.
4. Проблема миграции в спорте в свете национальной безопасности страны
5. Формирование и руководство спортивным коллективом.
6. Особенности воспитательной работы тренера.
7. Стили поведения тренера при формировании личности
8. Особенности управления коллективом в детско-юношеском спорте.

9. Особенности сборной команды.
10. Формирование дисциплины на уроках ФК и тренировочных занятиях.
11. Воспитание религиозной толерантности.
12. Проблема миграции в спорте в свете национальной безопасности страны
13. Сущность педагогического мастерства тренера и учителя ФК.
14. Инновации в педагогике физической культуры и спорта. Критерии педагогических инноваций.
15. Педагогическая технология: сущность и эволюция понятия.
16. Сущность понятий «методика», «педагогическая технология».
17. Содержание категорий «организация», «руководство», «управление», их функции в современной теории управления педагогическими системами.
18. Педагогический контроль и учет - важнейшее звено управления. Методы корректирования в педагогическом процессе.
19. Методы формирования интереса, стимулирования познавательной деятельности, активности учащихся.
20. Основные этапы управления процессом обучения в физическом воспитании.

Приложение Б

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

- 1 Педагогика физической культуры и спорта: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Физическая культура и спорт" / [С. Д. Неверкович и др.] ; под ред. С. Д. Неверковича. - Москва : Академия, 2010. - 329 с. : ил., табл.; 22 см. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт).
- 2 Педагогика физической культуры и спорта: учебник / С.Д. Неверкович [и др.].- М.: Физическая культура, 2006. - 528 с.
- 3 Педагогика физической культуры и спорта: учеб.для вузов.- М., Физическая культура, 2006
- 4 Анисимов В.В. Общие основы педагогики: учеб. для вузов / В.В. Анисимов, О.Г. Грохольская, Н.Д. Никандров. – М.: Просвещение, 2006.
- 5 Бережнова Е.В. Основы учебно-исследовательской деятельности студентов: Учеб. для студ. сред. пед. учеб. заведений / Е.В. Бережнова, В.В. Краевский. – М.: Издательский центр «Академия», 2005.
- 6 Бордовская Н.В., Реан А.А. Педагогика: учебное пособие. – СПб.: Питер, 2006.
- 7 Воспитательная деятельность педагога: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под общ. Ред. В.А. Сластенина и И.А. Колесниковой. - М,6 «Академия», 2005.
- 8 Жумашева С.С. Основы педагогических знаний: учебное пособие для студентов специальности «Физическая культура и спорт».- Алматы., Казахская академия спорта и туризма., 2001
- 9Томич М. Основы менеджмента в спорте. М., 2005.
- 10 Психолого-педагогическая диагностика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. И.Ю. Левченко, С.Д. Забрамной. - М.: «Академия», 2005.
- 11 Харламов И.Ф. Педагогика. 4-е изд., перераб. и доп. – М.: Высшая школа, 2005.

Дополнительная литература:

- 1 Андреев В.И. Педагогика: учебный курс для творческого саморазвития. – 4-е изд. – Казань: Центр инновационных технологий, 2008.

2 Воспитательная деятельность педагога: учеб.пособие для студ.вышш.учеб.заведений/И.А. Колесникова, Н.М. Бортко, С.Д. Поляков, Н.Л. Селиванова; Под общ.ред. В.А. Сластенина и И.А. Колесниковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 336 с.

3 Джурицкий А.Н. Воспитание в многонациональной школе: пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2007. – 96 с.

4 Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 272 с.

5 Иванова Е. О. Компетентностный подход в соотношении со знаниевоориентированным и культурологическим //Компетенции в образовании: опыт проектирования: сб. науч. тр. М.: ИНЭК, 2007. - С. 71-78.

6 Кузнецов И.Н. Настольная книга практикующего педагога: учебное пособие / И.Н. Кузнецов - М.: ГроссМедиа: РОСБУХ. - 2008.

7 Методика воспитательной работы: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л.А. Байкова, Л.К. Гребенкина, О.В. Еремкина и др.; под ред. В.А. Сластенина. – 4-у изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 160 с.

8 Никитина Н.Н. Введение в педагогическую деятельность: Теория и практика: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений - М.: «Академия», 2006.

9 Реан А.А., Бордовская Н.В., Розум С.И. Психология и педагогика. – СПб.: Питер, 2007.

10 Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф.Курамшин [и др.].-2-е изд., испр.- М.:Советский спорт, 2004. - 464 с.

11 Якиманская И.С. Компетентностный подход в образовании: проблемы и пути модернизации: монография /под общ.ред С.С. Чернова.- Книга 2.- / И.С. Якиманская, Т.Н. Белкина, М.В. Громова, М.В. Гулакова, Д.В. Зайцев, Р.М. Магомедова, Р.Ш. Махмутова, Г.И. Харченко, С.С. Чернов.- Новосибирск:ООО агентство «СИБПРИНТ», 2013.- 159с.

12 Ярулов,А.А. Интегративное управление средой образования в школе - М; 2008. - 367 с.

Составители:

1. Алимжанова Г.Д. - к.п.н., доцент Казахской академии спорта и туризма;
2. Жумашева С.С. - к.п.н., доцент Казахской академии спорта и туризма.

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ

**Жоғары педагогикалық білім
(Бакалавриат)**

«ЖАЛПЫ ЖӘНЕ ЖАСЕРЕКШЕЛІКТЕР ПСИХОЛОГИЯСЫ»

ТИПТІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ

Пәннің коды ZhZhEP2203

2 кредит

5B010800 - «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы

Базалық пәндер

Алматы
АЛҒЫСӨЗ

- 1 Бакалавриаттың 5B010800 - «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша Қазақтың спорт және туризм академиясында **құрастырылған және енгізілген**
- 2 **Пікір білдіруші: З.Б. Мадалиева** - пс.ғ.д., әл-Фараби атындағы Қазақ Ұлттық университеті психология кафедрасының доценті;
О.В. Федорович - пс.ғ.к., Қайнар академиясының педагогика, психология және әлеуметтік ғылымдар кафедрасының меңгерушісі
- 3 ҚР Білім және ғылым министрлігімен 2016 ж. 30 маусымда **БЕКІТІЛДІ ЖӘНЕ ІСКЕ ҚОСЫЛДЫ**
- 4 **Типтік оқу бағдарламасы** Қазақстан Республикасының 5B010800 – «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша 2016 жылғы типтік оқу жоспары негізінде жасалған
- 5 **Бағдарламаны** басылымға ұсынуға нұсқау берген «Дене шынықтыру және спорт» Республикалық оқу - әдістемелік секциясы

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің рұқсатынсыз осы типтік бағдарламасын көбейтуге және таратуға рұқсат етілмейді

МАЗМҰНЫ

ТҮСІНІКТЕМЕ

1 МОДУЛЬ. ПСИХОЛОГИЯҒА КІРІСПЕ

- 1.1 Заманауи психология пәні, міндеттері мен әдістері
- 1.2 Филогенездегі адам психикасы мен санасының дамуы

2 МОДУЛЬ. ІС-ӘРЕКЕТ ЖӘНЕ ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС

- 2.1 Іс-әрекет
- 2.2 Қарым-қатынас

3 МОДУЛЬ. ТҰЛҒА

- 3.1 Психологиядағы тұлға түсінігі
- 3.2 Тұлғаның даралық -типологиялық ерекшеліктері

4 МОДУЛЬ. ПСИХИКАЛЫҚ ҮДЕРІСТЕР

- 4.1 Түйсік пен қабылдау
- 4.2 Ойлау, қиял және сөйлеу
- 4.3 Ес және зейін
- 4.4 Эмоционалды-ерікті үдерістер

5 МОДУЛЬ. ЖАСЕРЕКШЕЛІК ПСИХОЛОГИЯСЫНА КІРІСПЕ

- 5.1 Жасерекшелік психологиясы ғылым ретінде
- 5.2 Тұлға дамуының психологиялық мәселелері

6 МОДУЛЬ. МЕКТЕП ЖАСЫНДАҒЫЛАРДЫҢ ПСИХИКАЛЫҚ ДАМУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

- 6.1 Кіші мектеп жасындағы психикалық даму
- 6.2 Орта мектеп жасындағы психикалық даму
- 6.3 Жоғары сынып жасындағы психикалық даму

А Қосымшасы ПРАКТИКАЛЫҚ САБАҚ ТАҚЫРЫПТАРЫ (СЕМИНАР)

Б Қосымшасы СӨЖ ТАҚЫРЫПТАРЫ

В Қосымшасы СТУДЕНТТЕРДІҢ БІЛІМІН ТЕКСЕРУГЕ АРНАЛҒАН СҰРАҚТАР

Г Қосымшасы ПАЙДАЛАНУҒА ҰСЫНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

ТҮСІНІКТЕМЕ

Курсты оқыту мақсаты. Студенттердің бойында психологияны кешенді ғылым ретінде қабылдауын және тұлғаның дамуы мен қалыптасуының психологиялық заңдылықтарын кәсіби тұрғыдан ұғынуды қалыптастыру.

Курстың міндеттері:

- студенттердің білімін жалпы психологиялық және психологиялық феномендер негізінде алынған жан-жақты бағыттар арқылы жүйелеу;

- әртүрлі психологиялық теориялар мен психологиялық фактілерді жүйелі түрде талдау барысында студенттердің біліктілігін, дағдыларын және танымдық белсенділігін дамыту;

- студенттерді даму психологиясы саласы бойынша зерттеу құрылымының әдіснамалық, теориялық және әдістемелік негіздері туралы білімдермен қамтамасыз ету.

Курсты оқу нәтижесінде бірқатар жалпымәдени **құзыреттіліктер** (ЖҚ) қалыптасуы қажет:

- кәсіби қызметте әлуметтік заманауи және мәдениеттік ортаның негізгі даму заңдылықтарын қолдана білу қабілеттілігі;

- өз орнымен және өз ойын дұрыс жеткізе білуін, сөйлеу дағдылары мен жазу, тұжырымдау және де көпшілік арасында ғылыми жазбалармен шығып, жұмыс істей алу қабілеттілігі;

- ғылыми зерттеу жұмыстарын ұйымдастыру қағидаттарын түсінуі, ғылыми білімге қол жеткізу және оны қалыптастыру жолдарын білу қабілеттілігі.

Курсты оқу нәтижесінде бірқатар **кәсіби құзыреттіліктер** (КҚ) қалыптасуы керек:

- жалпы, арнайы заңдылықтарды және психологиялық пен психофизиологиялық жеке ерекшелерді дамыту, әртүрлі жас ерекшеліктеріне қарай мінез-құлық ерекшеліктері мен тұлғаның қызметін ескеру қабілеттілігі;

- психологиялық және педогогикалық зерттеулерде сапалы, әрі саны бойынша көп әдістемелерді қолдануға дайын болу;

- кәсіптің жоғары әлеуметтік деңгейлігін түсіне білу, міндеттерді жауапкершілікпен сапалы түрде орындау, кәсіби этика қағидаттарын ұстана білу қабілеттілігі.

- өз кәсіби іс-әрекеттерінің тәсілдері мен нәтижелерін дұрыс игере білуі;

- балаларды психологиялық дамыту мәселелері бойынша педагогтар мен ата-аналарды психологиялық тұрғыдан хабардар ету қабілеттілігі;

- оқушылардың ғылыми жоба қызметтерін басқаруға дайындық.

Оқыту барысында студенттер негізгі білімдерді **меңгеріп**, келесі маңызды іскерліктер мен дағдыларды **иеленуі қажет**:

- жалпы психология мен даму психологиясы пәнінің даму тарихын; психология және адам дамуының ғылым ретіндегі ерекшеліктерін, сипаттамасын, оның әдістері мен міндеттерін; адам тұлғасы мен іс-әрекетінің даму динамикасы мен құрылымын **білу керек**;

- онтогенездегі және филогенездегі адам тұлғасының психологиялық ерекшеліктері жөнінде түсініктері болу керек;

- алынған білімдерді іс-жүзінде **қолдана алу**, баланың психикалық дамуының мазмұны мен жағдайларының толыққандығын қадағалау үшін әдістемелік негіз құра білу.

Курстың пререквизиттері: курсты толық меңгеру үшін «Педагогика» пәнімен таныс болуы қажет.

Постреквизиттері: «Денешынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі»

Курстың көлемі «Жалпы және жас ерекшелік психологиясы» типтік оқу бағдарламасына сәйкес «Дене шынықтыру және спорт» мамандықтарына - 2 кредит (90 сағат), дәрістік және семинар сабақтары, студенттің оқытушы басшылығымен жүргізілетін жұмыс (СОӨЖ) және аудиториядан тыс өзіндік жұмыс (СӨЖ).

ПӘНІҢ МАЗМҰНЫ

1 МОДУЛЬ. ПСИХОЛОГИЯҒА КІРІСПЕ

1.1 Заманауи психология пәні, міндеттері мен әдістері

Психологияның ғылым ретіндегі анықтамасы, оның ғылымдар жүйесіндегі орны. Психология пәні, міндеттері мен қағидаттары. Психология пәні туралы түсініктердің негізгі даму кезеңдері. Психологиядағы негізгі бағыттар. Психологиялық зерттеулерді ұйымдастыру. Психология әдістері.

1.2 Филогенездегі психика мен сананың дамуы

Объективті шындықтың бейнесі ретінде психика туралы жалпы түсінік. Жануарлар әрекеті мен психикасының даму деңгейлері мен кезеңдері: талдағышты психиканың қарапайым кезеңдері; перцептивті психика кезеңдері; зияткерлікті әрекет. Адам санасының дамуы мен пайда болуы. Сана құрылымы. Бейсаналық күй.

2 МОДУЛЬ. ІС-ӘРЕКЕТ ЖӘНЕ ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС

2.1 Іс-әрекет

Іс-әрекет туралы жалпы түсінік. Іс-әрекеттің негізгі түрлері: ойын, оқу, еңбек. Дағды, ептілік, әдет және олардың ерекшеліктері.

Іс-әрекеттің психологиялық құрылымы. Іс-әрекеттің мақсаты мен уәждері. Әрекет адам іс-әрекетінің бірлігі ретінде. Әрекет адамзат іс-әрекетінің бірлігі ретінде. Оның мақсатқа бағыттылығы. Ішкі, ақыл-ой әрекеті. Мақсат құру үдерісі. Әрекетті орындау түрлері (операциялар). Әрекеттерді операцияға айландыру. Ақыл-ой операциялары.

2.2 Қарым-қатынас

Қарым-қатынас мазмұны, түрлері және механизмдері. Қарым-қатынас үдерістерінің негізгі жақтары: коммуникативтік, интерактивтік, перцептивтік. Қарым-қатынас қызметі. Қарым-қатынастағы қиыншылықтар мен кедергілер. Деструктивті қарым-қатынас түсінігі. Табысты қарым-қатынас факторлары.

3 МОДУЛЬ. ТҰЛҒА

3.1 Психологиядағы тұлға түсінігі

Тұлға туралы жалпы түсінік. «Тұлға» ұғымының мазмұны және анықтамасы. «Индивид», «субъект», «тұлға» және «жеке даралылық» түсініктердің арақатынасы. Тұлға құрылымы: бағыттылық, уәждем (түрткі), қабілет, темперамент, мінез. Тұлғаның психологиялық теориялары.

3.2 Тұлғаның даралық -типологиялық ерекшеліктері

Темперамент және оның негізгі қасиеттері. Темперамент типтері. Жоғары жүйке жүйе іс-әрекетінің негізгі типтері мен темпераменттің арақатынасы. Мінез туралы жалпы түсінік. Мінез құрылымы. Мінез типтері. Қабілеттердің жалпы сипаттамасы. Қабілеттердің даму деңгейі. Адамзат қабілеттерінің табиғаты.

4 МОДУЛЬ. ПСИХИКАЛЫҚ ҮДЕРІСТЕР

4.1 Түйсік пен қабылдау

Түйсік туралы түсінік. Түйсіктің анатомиялық-физиологиялық механизмдері. Түйсік түрлері: интероцептивтік, проприоцептивтік, экстероцептивтік. Түйсік қасиеттері. Сезімталдық және оның өлшемдері. Түйсік табалдырықтары туралы түсінік.

Қабылдау психикалық үдеріс және перцептивті әрекет жүйесі ретінде. Қабылдау қасиеттері: заттылығы, тұтастығы, тұрақтылығы, маңыздылығы, құрылымдығы, таңдамалылығы. Кеңістікті, уақытты, қозғалысты қабылдау. Қабылдау қиялы.

4.2 Ойлау, қиял және сөйлеу

Ойлау - таным іс-әрекетінің жоғары деңгейі ретінде. Ойлау түрлері: көрнекі-әрекеттік, көрнекі-бейнелік, сөздік-логикалық. Ойлау операциялары. Ойлау түрлері.

Қиялды адамға тән өзгеше психикалық үдеріс ретінде түсіну. Қиялдың түрлері. Қиялдану жолдары: агглютинация, кестелеу, гиперболизация, қайрау, типизация.

Тіл және сөйлеу туралы түсінік. Сөйлеудің анатомиялық-физиологиялық негізі. Сөйлеу түрлері: сыртқы, ішкі, эгоцентрлік. Сөйлеу қызметі. Сөйлеудің қасиеттері: мазмұндығы, айқындылығы, түсініктілігі, шынайылығы. Сөзді қабылдау.

4.3 Ес және зейін

Ес туралы түсінік. Естің физиологиялық механизмдері. Ес түрлері: ақпаратты сақтау уақыты бойынша; психикалық белсенділік сипаты бойынша. Ес үдерісінің сипаттамасы: есте сақтау, тану (ұмыту), қайта жаңғырту. Естің типтері мен жеке даралық ерекшеліктері. Елестету.

Зейін психикалық іс-әрекеттің таңдамалы бағыттылығы мен шоғырлануы ретінде. Естің түрлері мен олардың салыстырмалы сипаты: ырықты, ырықсыз, ырықтыдан кейінгі. Ес қасиеттері және олардың дамуы.

4.4 Эмоционалды-ерікті үдерістер

Эмоция және сезім, олардың айырмашылығы. Эмоция қызметтері. Эмоция түрлері. Сезім. Жоғары сезімдер. Психикалық күйлер туралы түсінік. Психикалық күйлер құрылымы. Психикалық күйлер жіктелуі.

Ерік пен адамның ерікті іс-әрекеттері. Ерікті іс-әрекеттердің физиологиялық механизмдері. Ерік актісінің психологиялық құрылымы.

5 МОДУЛЬ. ЖАСЕРЕКШЕЛІК ПСИХОЛОГИЯСЫНА КІРІСПЕ

5.1 Жасерекшелік психологиясы ғылым ретінде

Жасерекшелік психологиясының мақсаты мен міндеттері. Жасерекшелік психологиясының дамуын айқындайтын факторлар. Психикалық дамудың теориялары: мәдени-тарихи концепция, биогенетикалық және әлеуметтік-генетикалық концепциялар, бала дамуының қос факторының конвергенция теориясы, Э.Эриксонның эпигенетикалық теориясы, Д.Б. Элькониннің психикалық даму концепциясы. Жасерекшелік психологиясының әдістері.

5.2 Тұлға дамуының психологиялық мәселелері

Даму үдерісінің ерекшеліктері. Тұлға дамуының қозғаушы күштері, шарттары және себептері. Психикалық дамудың заңдылықтары мен механизмдері. Жасерекшелік психологиясындағы психикалық даму кезеңділігіне қатысты ықпалдар. Жас түсінігі. Жас көрсеткіштері. Сензитивтік түсінік. «Қиын» және дағдарыстық кезеңдер.

6 МОДУЛЬ. МЕКТЕП ЖАСЫНДАҒЫЛАРДЫҢ ПСИХИКАЛЫҚ ДАМУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

6.1 Кіші мектеп жасындағы психикалық даму

Кіші мектеп жасында дамудың әлеуметтік күйі. Оқу - жетекші іс-әрекет ретінде. Кіші мектеп жасындағы жаңа құрылым. Жеті жас дағдарысы. Кіші мектеп жасынан жасөспірімдік кезеңге өту мәселесі. Кіші мектеп жасындағы психикалық даму шарттарының жалпы сипаттамасы.

6.2 Орта мектеп жасындағы психикалық даму

Жасөспірімдік кезеңдегі дамудың әлеуметтік күйі. Шетелдік және кеңестік психологиядағы жасөспірімдік кезең дағдарысы. Жасөспірім жастағы физиологиялық және психологиялық өзгерістер. Жасөспірімдік кезеңдегі жетекші іс-әрекет. «Ерекшелік сезім» жасөспірімдік кезеңнің негізгі психологиялық жаңа құрылымы ретінде. Жасөспірімдік кезеңдегі құрдастықтың мәні.

6.3 Жоғары сынып жасындағы психикалық даму

Жасөспірім жастағы когнитивтік өзгерістер. Оқу-кәсіби қызмет жетекші іс-әрекет ретінде. Кәсіби бағыттылық жеткіншектік шақтың жетекші жаңа құрылымы ретінде. Ғылыми дүниетанымның дамуы. Ғылыми және эстетикалық көзқарастардың, әлеуметтік нормалардың қалыптасуы. Өзіндік сана сезімнің қалыптасуы. Өзіндік сана және «Мен» бейнесінің дамуы. Жеткіншектік кезеңдегі психологиялық-әлеуметтік даму. Бозбалалар мен

қыздардың өзара қарым-қатынасы.

ПРАКТИКАЛЫҚ САБАҚ ТАҚЫРЫПТАРЫ (СЕМИНАР)

1. Психологиялық ғылымның және практиканың пәні мен міндеттері.
2. Психологияның құрылымы және әдістері.
3. Психиканың пайда болуы және эволюциясы.
4. Іс-әрекет туралы түсінік. Іс-әрекеттің психологиялық құрылымы.
5. Психологияға дағы сана мәселесі. Сана және саналы ұғынылмайтын психикалық үдерістер
6. Түйсік және қабылдау психикалық үдеріс жүйесінің бірінші деңгейі ретінде
7. Ес психикалық үдерістер құрылымының ұяшығы ретінде.
8. Ойлау мәліметтерді өңдеудің жоғарғы деңгейі ретінде.
9. Тұлға адамның психологиялық қасиеттерінің жүйесі ретінде.
10. Қабілет және дарындылық психологиясы.
11. Темперамент психологиясы
12. Мінез психологиясы
13. Елес және қиял өткен немесе ықтимал болашақ бейнесі ретінде.
14. Сөйлеудің түрлері және қызметтері.
15. Ойлау мен сөйлеудің генетикалық түкпірі
16. Ерік психологиясы
17. Тұлға құрылымындағы негізгі психологиялық теориялары
18. Қарым-қатынас психологиясы
19. Жасерекшелік психологиясының пәні, міндеттері және әдістері.
20. Жасерекшелік психологиясының ғылым ретіндегі қысқаша тарихы
21. Психикалық даму теориялары
22. Баланың психикалық дамуының факторлары мен механизмдері
23. Жас дамуын кезеңдерге бөлу
24. Кіші мектеп жасындағы дамудың әлеуметтік жағдаяты және негізгі психологиялық жаңа құрылымдары.
25. Жеткіншектік кезең психологиясы.
26. Жасерекшелік психологиясындағы жасөспірімдік кезеңнен жеткіншектік шаққа өту мәселесі.

СӨЖ ТАҚЫРЫПТАРЫ

1. Психиканың туындауы мен эволюциясы.
2. Психологиялық ғылым пәні мен міндеттері.
3. Іс-әрекеттің психологиялық сараптамасы. «Адам іс-әрекетінің жануарлардікінен айырмашылығы неде?» тақырыбан эссе жазу.
4. Ес және зейін.
5. Эмоциялар психологиясы. Эмоцияның сезімнен айырмашылығын айқындайтын кесте түзу.
6. Сезіну және елестету.
7. Психологиядағы жеке тұлғалық мәселелер. Жеке тұлғаның типологиялық сараптамасын құру.
8. Жасерекшелік психологиясының пәні, міндеттері және әдістері. Л.С. Выготскийдің «Жас мәселесі» атты мақаласын «Вопросы детской психологии» атты кітабынан конспект жазу. 3-27 бб.
9. Жасерекшелік психологиясының ғылым ретіндегі дамуының қысқаша тарихы. Баяндама.
10. Психикалық дамудың теориялары. Л.Ф. Обухованың «Возрастная психология» кітабынан конспект жазу 32-161 бб.
11. Баланың психикалық дамуының факторлары мен механизмдері. Сызба-кесте құру.
12. Жастық даму кезеңдері. Түрлі авторлардың бөлген кезеңдерін жүйелеу және талдау.
13. Кіші мектеп кезеңіндегі дамудың әлеуметтік күйі және негізгі психологиялық жаңақұрылымдары. Кіші мектеп жасындағы балаға түзету жұмысын жүргізудің жоспарын құру (мінез-құлықтағы ауытқушылықты түзету).
14. Жасөспірімдік кезең психологиясы. Жасөспірімдік агрессияны зерттеуге бағытталған әдістемелер жиынтығын даярлау және талдау.
15. Жасерекшелік психологиясындағы жасөспірімдік кезеңнен жеткіншектік шаққа өту мәселесі. «Отбасын құруға даярлық» атты тақырыпта баяндама жазып, қорғау.

СТУДЕНТТЕРДІҢ БІЛІМІН ТЕКСЕРУГЕ АРНАЛҒАН СҰРАҚТАР

1. Жалпы психологияның пәні.
2. Жалпы психологияның әдіснамалық қағидаттары.
3. Психиканың негізгі қызметтері.
4. Психологияның пәні жайлы түсініктердің дамуының негізгі сатылары.
5. Психологияның әдістері.
6. Психика мен сананың пайда болуы мен дамуы.
7. Сана психика дамуының жоғарғы сатысы ретінде.
8. Сана және бейсаналық.
9. Іс-әрекет туралы жалпы түсінік.
10. Іс-әрекет құрылымының психологиялық ерекшеліктерін зерттеу.
11. Әрекет адам іс-әрекетінің бірлігі ретінде.
12. Психологиядағы тұлға мәселесі.
13. Адамға қатысты басқа дәреже (индивид, субъект, жеке даралық).
14. Тұлға құрылымы жайлы түсінік. Тұлға құрылымының негізгі блоктары.
15. Қарым-қатынас құрылымы, мазмұны, формалары мен механизмдері.
16. Қарым-қатынастың негізгі жақтары.
17. Танымдық үдерістер
18. Түйсік және оның қасиеттері.
19. Түйсік түрлерінің жіктелуі.
20. Түйсік табылдықтары жөніндегі түсінік.
21. Қабылдау және елес.
22. Қабылдаудың қасиеттері.
23. Елестер мен қиял. Олардың түрлері.
24. Ес және оның түрлері.
25. Зейін.
26. Зейіннің түрлері мен қасиеттері.
27. Ойлау туралы ұғым.
28. Ойлау үдерісінің сатылары.
29. Сөйлеу психологиясы.
30. Сөйлеудің түрлері және қызметтері.
31. Психикалық күйлер туралы жалпы ұғым.
32. Эмоция қызметтері.
33. Психологиядағы ерік мәселесі.
34. Темперамент және оның типтері.
35. Мінез және оның құрылымы.
36. Қабілет және оның түрлері.
37. Нышандар қабілеттің органикалық алғышарты ретінде.
38. Талант қабілеттер көрінісі және тұлғаның бірлестікті бағыты ретінде.
39. Түрлі авторлардың жас ерекшелік кезеңдерін талдау.
40. Баланың тұлғалық дамуына әсер ететін әлеуметтік институттар мен факторлар.
41. Психикалық даму қарқыны.
42. Психикалық дамудың қағидаттары мен міндеттері.
43. Психикалық дамудың заңдылықтары.
44. Психикалық дамудың факторлары.
45. Психикалық дамудың кезеңдері.
46. Жетекші іс-әрекет және психологиялық жаңа құрылымдар туралы түсінік.
47. Э.Эриксон бойынша тұлға әлеуметтенуі кезеңдері.
48. Кіші мектеп оқушыларының оқу іс-әрекетінің сипаттамасы.
49. Кіші мектеп оқушыларының тұлғааралық өзара қатынастары.

50. Жасөспірім жастағылардағы негізгі психологиялық өзгерістер.
51. Жасөспірімдердің еріктік қасиеттерінің қалыптасуы.
52. Жасөспірімдердің іскерлік қасиеттерінің қалыптасуы.
53. Жасөспірімдердің танымдық және тұлғалық даму ерекшеліктері.
54. Жасөспірімдік кезеңдегі негізгі жетекші іс-әрекет.
55. Жасөспірімдік кезеңдегі мінез-құлықтағы ауытқулар.
56. Жасөспірімдік кезеңдегі дамудың жалпы сипаттамасы.
57. Жоғары сынып жасындағылардың жетекші іс-әрекеті.
58. Ерте жеткіншектік жасқа тән қарама-қайшылықтар.
59. Ерте жеткіншектік жастағы моральдық даму.
60. Ерте жеткіншектік жастағы тұлғалық өзіндік анықталу.
61. Жеткіншектіктердің өзара қатынас жүйесінің дамуы.

ПАЙДАЛАНУҒА ҰСЫНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

Негізгі әдебиет:

- 1 Аманова И.Қ. Жас ерекшелік психологиясы. – Алматы, 152 б.
- 2 Асмолов А.Г. Психология личности.- М.: Баспа ММУ, 1990. – 448 б.
- 3 Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. - М., 2003. - 398 б.
- 4 Выготский Л.С. шығармасы: 6 том. - М.: Педагогика, 1982. – 504 б.
- 5 Крайг Г. Психология развития. - СПб.: Питер, 2000.- 940 б.
- 6 Маклаков А. Г.Общая психология. - СПб.: Питер, 2008. - 583 б.
- 7 Мухина В.С. Возрастная психология. - М., 2003 – 456 б.
- 8 Обухова Л.Ф. Возрастная психология. - М., 2004. – 442 б.
- 9 Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. - СПб.: Питер, 2002.- 720б.
- 10 Райгородский Д.Я. Психология личности. Хрестоматия. - Т.2. – Самара, 2006. – 544 б.
- 11 Столяренко Л.Д. Основы психологии. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 672 б.
- 12 Эльконин Д.Б. Детская психология. - М., 2007. – 384 б.

Қосымша әдебиет:

- 1 Айсмонтас Б.Б. Общая психология: Схемы. - М.: баспа ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 288 б.
- 2 Ананьев Б.Г. Психология и проблемы человекознания. / Под ред. А.А. Бодалева. - М. - Воронеж, 1996.- 384 б.
- 3 Аверин В.А. Психология детей и подростков. - М., 1998. – 379 с.
- 4 Асеев В.Г. Возрастная психология: Учебное пособие. - Иркутск, 1999. – 195 б.
- 6 Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. - М., 1997. - 224 б.
- 6 Гальперин П.Я. Введение в психологию. - М.: Изд-во МГУ, 1999. – 332 б.
- 7 Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в психологию. - М.: Изд-во МГУ, 1996. – 376 б.
- 8 Еникеев М.И. Общая и социальная психология. –М.: Норма, 2005. – 624 б.
- 9 Кон И.С. Психология ранней юности. - М., 1999. – 464 б.
- 10 Крысько В.Г. Общая психология в схемах и комментариях. – СПб.: Питер, 2007. – 254 б.
- 11 Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность.М.: Политиздат, 1975. – 304 б.
- 12 Ньюкомб Н. Развитие личности ребенка. – СПб.: Питер, 2002. – 640 б.
- 13 Обухова Л.Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы. - М.,Тривола, 1998.— 352 б.
- 14 Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. - М.: Сфера, 1999 – 261 б.
- 15 Психология: учебник. – М.: ПРОСПЕКТ, 1998. – 584 б.
- 16 Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. - М.: Педагогика, 1989. - 560 б.
- 17 Хилько М.Е., Ткачева М.С. Возрастная психология: конспект лекций. – М., 2006. – 191 б.

Құрастырушылар:

1. И.Ф. Андрущишин – п.ғ.д., профессор;
2. Г.М. Берекбусунова - пс.ғ.к.;
3. А.А. Белегова - психология магистрі, аға оқытушы.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

**Высшее педагогическое образование
Бакалавриат**

ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

«ОБЩАЯ И ВОЗРАСТНАЯ ПСИХОЛОГИЯ»

Код OVPS2203

2 кредита

Специальность 5В010800 - Физическая культура и спорт

Базовые дисциплины

Алматы

45

ПРЕДИСЛОВИЕ

1. **РАЗРАБОТАНА И ВНЕСЕНА** Казахской академией спорта и туризма по специальности бакалавриата 5В010800 - «Физическая культура и спорт»
2. **РЕЦЕНЗЕНТЫ:** **Мадалиева З.Б.**, д.пс.н., доцент кафедры психологии Казахского национального университета им. аль-Фараби;
Федорович О.В., к.пс.н. зав кафедрой педагогики, психологии и социальных наук академии «Кайнар».
3. **СОГЛАСОВАНА И ВВЕДЕНА В ДЕЙСТВИЕ** Министерством образования и науки Республики Казахстан 30 июня 2016 г.
4. Типовая учебная программа **РАЗРАБОТАНА** в соответствии с типовым учебным планом 2016 года специальности 5В010800 - «Физическая культура и спорт»
5. Рассмотрена на заседании Республиканской учебно-методической секции специальности «Физическая культура и спорт»

Настоящая типовая учебная программа не может быть тиражирована и распространена без разрешения Министерства образования и науки Республики Казахстан

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ВВЕДЕНИЕ

МОДУЛЬ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ

- 1.1 Предмет, задачи и методы современной психологии
- 1.2 Развитие психики и сознания в филогенезе

МОДУЛЬ 2. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ОБЩЕНИЕ

- 2.1 Деятельность
- 2.2 Общение

МОДУЛЬ 3. ЛИЧНОСТЬ

- 3.1 Понятие личности в психологии
- 3.2 Индивидуально-типологические особенности личности

МОДУЛЬ 4. ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ

- 4.1 Ощущение и восприятие
- 4.2 Мышление, воображение и речь
- 4.3 Память и внимание
- 4.4 Эмоционально-волевые процессы

МОДУЛЬ 5. ВВЕДЕНИЕ В ВОЗРАСТНУЮ ПСИХОЛОГИЮ

- 5.1 Возрастная психология как наука
- 5.2 Психологические проблемы развития личности

МОДУЛЬ 6. ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

- 6.1 Психическое развитие младшего школьного возраста
- 6.2 Психическое развитие среднего школьного возраста
- 6.3 Психическое развитие старшего школьного возраста

Приложение А Примерный перечень тем практических (семинарских) занятий

Приложение Б Примерный перечень тем СРС

Приложение В Вопросы для контроля знаний студентов

Приложение Г Список рекомендуемой литературы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель изучения курса. Формирование у студентов общего представления о психологии как комплексной науке о человеке и профессионального понимания психологических закономерностей развития и формирования личности.

Задачи курса:

- систематизация знаний студентов по различным отраслям психологии на основе изучения общепсихологических закономерностей психологических феноменов;
- развитие умений и навыков познавательной деятельности студентов в процессе системно-психологического анализа различных теорий и психологических фактов;
- обеспечение студентов знаниями о методологических, теоретических и методических основах построения исследований в области психологии развития.

В результате изучения курса должны формироваться следующие **общекультурные компетенции (ОК):**

- способен использовать в профессиональной деятельности основные законы развития современной социальной и культурной среды;
- способность последовательно и грамотно формулировать и высказывать свои мысли, владение навыками устной и письменной речи, способность выступать публично и работать с научными текстами;
- способен понять принципы организации научного исследования, способы достижения и построения научного знания;

В результате изучения курса у студента должны формироваться следующие **профессиональные компетенции (ПК):**

- способность учитывать общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития, особенности регуляции поведения и деятельности человека на различных возрастных ступенях;
- готовность применять качественные и количественные методы в психологических и педагогических исследованиях;
- способность понимать высокую социальную значимость профессии, ответственно и качественно выполнять профессиональные задачи, соблюдая принципы профессиональной этики;
- способность к рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий;
- способность осуществлять психологическое просвещение педагогов и родителей по вопросам психического развития детей;
- готовность руководить проектно-исследовательской деятельностью обучающихся.

В результате изучения курса студенты **должны:**

знать историю развития предмета общей и возрастной психологии в отечественной и зарубежной психологии; характеристику общей и возрастной психологии как науки, ее методы и задачи; динамику развития и структуру личности и деятельности человека;

иметь представление о психологических особенностях личности человека в онтогенезе и филогенезе;

уметь использовать полученные знания на практике; создавать методическую базу

для контроля за ходом, полноценностью содержания и условиями психического развития ребенка.

Пререквизиты курса: «Педагогика».

Постреквизиты: «Теория и методика физической культуры»

Трудоемкость курса «Общая и возрастная психология» в соответствии с типовым учебным планом для всех специальностей группы «Образование» составляет - 2 кредита (90 часов), включая лекционные и семинарские занятия, самостоятельную работу студентов под руководством преподавателя (СРСП) и внеаудиторную самостоятельную работу (СРС).

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

МОДУЛЬ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ

1.1 Предмет, задачи и методы современной психологии

Определение психологии как науки, ее место в системе наук. Предмет, задачи и принципы психологии. Основные этапы развития представлений о предмете психологии. Основные направления в психологии. Организация психологического исследования. Методы психологии.

1.2 Развитие психики и сознания в филогенезе

Общее понятие о психике как об отражении объективной реальности. Стадии и уровни развития психики и поведения животных: стадия элементарной сенсорной психики; стадия перцептивной психики; интеллектуальное поведение. Возникновение и развитие сознания человека. Структура сознания. Бессознательное.

МОДУЛЬ 2. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ОБЩЕНИЕ

2.1 Деятельность

Общее понятие о деятельности. Основные виды деятельности: игра, учение, труд. Умения, навыки, привычки и их особенности.

Психологическая структура деятельности. Мотивы и цели деятельности. Действие как единица человеческой деятельности. Его целенаправленный характер. Внутренние, умственные действия. Процессы целеобразования. Способы (операции) выполнения действия. Преобразование действий в операции. Умственные операции.

2.2 Общение

Содержание, формы и механизмы общения. Основные стороны процесса общения: коммуникативная, интерактивная, перцептивная. Функции общения. Трудности и барьеры общения. Понятие деструктивного общения. Факторы успешного общения

МОДУЛЬ 3. ЛИЧНОСТЬ

3.1 Понятие личности в психологии

Общее представление о личности. Определение и содержание понятия «личность». Соотношение понятий «индивид», «субъект», «личность» и «индивидуальность». Структура личности: направленность, мотивация способности, темперамент, характер. Психологические теории личности.

3.2 Индивидуально-типологические особенности личности

Темперамент и его основные свойства. Типы темперамента. Соотношение основных типов высшей нервной деятельности и темперамента. Понятие о характере. Структура характера. Типы характера. Общая характеристика способностей. Уровни развития способностей. Природа человеческих способностей.

МОДУЛЬ 4. ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ

4.1 Ощущение и восприятие

Понятие об ощущениях. Анатомо-физиологические механизмы ощущений. Виды ощущений: интероцептивные, проприоцептивные, экстероцептивные. Свойства ощущений. Чувствительность и ее измерение. Понятие о порогах ощущений.

Восприятие как психический процесс и система перцептивных действий. Свойства восприятия: предметность, целостность, константность, осмысленность, структурность, избирательность. Восприятие пространства, времени, движения. Иллюзии восприятия.

4.2 Мышление, воображение и речь

Мышление как высшая форма познавательной деятельности. Виды мышления: наглядно-действенное, наглядно-образное, словесно-логическое. Мыслительные операции. Формы мышления.

Понятие о воображении как специфически человеческом психическом процессе. Виды

воображения. Формы воображения: агглютинация, схематизация, гиперболизация, заострение, типизация.

Понятие о языке и речи. Анатомо-физиологические основы речи. Виды речи: внешняя, внутренняя, эгоцентрическая. Функции речи. Свойства речи: содержательность, выразительность, понятность, действенность. Вприятие речи.

4.3 Память и внимание

Понятие о памяти. Физиологические механизмы памяти. Виды памяти: по времени хранения информации; по характеру психической активности. Характеристика процессов памяти: запоминание, сохранение (забывание), воспроизведение. Индивидуальные особенности и типы памяти. Представление.

Внимание как избирательная направленность и сосредоточенность психической деятельности. Виды внимания и их сравнительная характеристика: непроизвольное, произвольное, послепроизвольное. Свойства внимания, их развитие.

4.4 Эмоционально-волевые процессы

Эмоции и чувства, их отличие. Функции эмоций. Формы эмоций. Чувства. Высшие чувства. Понятие психического состояния. Структура психических состояний. Классификации психических состояний.

Воля и волевые действия человека. Физиологические механизмы волевого действия. Психологическая структура волевого акта.

МОДУЛЬ 5. ВВЕДЕНИЕ В ВОЗРАСТНУЮ ПСИХОЛОГИЮ

5.1 Возрастная психология как наука

Предмет и задачи возрастной психологии. Факторы, определяющие развитие возрастной психологии. Теории психического развития: культурно-историческая концепция, биогенетические и социогенетические концепции, теория конвергенции двух факторов детского развития, теория когнитивного развития, эпигенетическая теория личности Э.Эриксона, концепция психического развития Д.Б. Эльконина. Методы возрастной психологии.

5.2 Психологические проблемы развития личности

Особенности процесса развития. Движущие силы, условия и источники развития личности. Закономерности и механизмы психического развития. Подходы к периодизации психического развития в возрастной психологии. Понятие возраста. Параметры возраста. Понятие сензитивности. Критические и кризисные периоды.

МОДУЛЬ 6. ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

6.1 Психическое развитие младшего школьного возраста

Социальная ситуация развития в младшем школьном возрасте. Учебная деятельность как ведущая деятельность. Новообразование младшего школьного возраста. Кризис семи лет. Проблемы перехода от младшего школьного возраста к подростковому. Общая характеристика условий психического развития в младшем школьном возрасте.

6.2 Психическое развитие среднего школьного возраста

Социальная ситуация развития в подростковом возрасте. Кризис подросткового возраста в отечественной и зарубежной психологии. Физиологические и психологические изменения в подростковом возрасте. Ведущая деятельность в подростковом возрасте. «Чувство взрослости» как основное психологическое новообразование подросткового возраста. Значение сверстников в жизни подростков.

6.3 Психическое развитие старшего школьного возраста

Когнитивные изменения в юношеском возрасте. Учебно-профессиональная деятельность как ведущая деятельность. Профессиональная направленность как ведущее новообразование юношеского возраста. Развитие научного мировоззрения. Формирование научных и эстетических убеждений, социальных норм. Процесс становления самосознания.

Развитие самосознания и образа «Я». Психосоциальное развитие в юношеском возрасте.
Взаимоотношения юношей и девушек.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ПРАКТИЧЕСКИХ (СЕМИНАРСКИХ) ЗАНЯТИЙ

1. Предмет и задачи психологической науки и практики.
2. Структура и методы психологии.
3. Зарождение и эволюция психики.
4. Понятие о деятельности. Психологическая структура деятельности.
5. Проблема сознания в психологии. Сознание и неосознаваемые психические процессы.
6. Ощущение и восприятие как первый уровень системы психических процессов
7. Память как ядро структуры психических процессов.
8. Мышление как высший уровень переработки информации.
9. Личность как система психологических свойств человека. Психологическая структура личности.
10. Психология способностей и одаренности.
11. Психология темперамента.
12. Представление и воображение как образы прошлого или возможного будущего
13. Виды и функции речи.
14. Генетические корни мышления и речи.
15. Психология воли.
16. Основные психологические теории структуры личности
17. Психология характера
18. Психология общения
19. Предмет, задачи и методы возрастной психологии.
20. Краткая история возрастной психологии как науки.
21. Теории психического развития.
22. Факторы и механизм психического развития ребенка.
23. Периодизация возрастного развития.
24. Социальная ситуация развития и основные психологические новообразования в младшем школьном возрасте.
25. Психология подросткового возраста.
26. Проблема перехода от подросткового к юношескому возрасту в возрастной психологии.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ СРС

1. Зарождение и эволюция психики. Проведение сравнительного анализа интеллектуальных форм высших животных и человека.
2. Предмет и задачи психологической науки и практики. Подготовка выступления на тему: «Краткая характеристика основных воззрений на психику и ее роль»
3. Психологический анализ деятельности. Написать эссе на тему: « В чем отличие деятельности человека от активности животного?»
4. Память и внимание. Презентация на тему: «Основные принципы и приемы организации памяти и внимания»
5. Психология эмоций. Составить сводную таблицу, отражающую отличия эмоций от чувств и ощущений.
6. Восприятие и представления. Написать эссе на тему: «Представление и воображение как образы прошлого или возможно будущего»
7. Проблемы личности в психологии. Проведение сравнительного анализа типологии личности.
8. Детство как предмет психологического исследования. Конспектирование статьи Л.С. Выготского «Проблема возраста», кн. «Вопросы детской психологии», стр 3-27.
9. Подготовка реферативного содержания по теме «Теории детского развития».
10. Конспектирование статьи Обуховой Л.Ф. «Возрастная психология», стр. 32-161.
11. Составление таблицы «Механизмы и факторы психического развития ребенка».
12. Систематизация и анализ возрастных периодизации различных авторов.
13. Младший школьный возраст. Составить план коррекционной работы для детей младшего школьного возраста (отклонения в поведении).
14. Подростковый возраст. Подобрать методики по изучению подростковой агрессии.
15. Юношеский возраст. Подготовка дискуссии на тему: «Готовность к браку».

ВОПРОСЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ

1. Определение психологии как науки.
2. Общее понятие о психике как одной из форм отражения
3. Разделы психологии
4. Методы психологии
5. Предмет психологии
6. Этапы развития психологии
7. Деление психических явлений на процессы, свойства и состояния
8. Психология как наука о душе
9. Психология как наука о сознании
10. Психология как наука о психике.
11. Психология как наука о поведении.
12. Формирование высших психических функций.
13. Определение и виды мышления
14. Определение и виды речи
15. Определение и виды памяти.
16. Свойства внимания.
17. Определение и процессы памяти.
18. Основные функции эмоции.
19. Типология характера.
20. Деятельность человека и активность животных.
21. Направленность личности.
22. Волевые качества человека и условия их воспитания.
23. Виды способностей, их особенности.
24. Структура личности.
25. Характер и темперамент
26. Мотивы и цели деятельности
27. Индивид, личность, индивидуальность
28. Понятие мотива и мотивации.
29. Понятие об эмоциях и чувствах.
30. Определение и виды воображения.
31. Ощущения - процесс отражения и познания окружающей действительности.
32. Определение и виды ощущений.
33. Свойства и закономерности ощущений
34. Понятие о порогах ощущений.
35. Понятие о чувствительности.
36. Перцептивные процессы.
37. Восприятие - процесс чувственного отражения
38. Определение и свойства восприятия.
39. Теории восприятия.
40. Фазы построения образа.
41. Иллюзии восприятия.
42. Понятие о представлений. Виды представлений.
43. Воображение как процесс построения образа в проблемной ситуации.

44. Интеллектуальные процессы.
45. Определение и виды мышления
46. Теории мышления
47. Основные направления исследования мышления в современной психологии
48. Определение и операции мышления
49. Речевое мышление как единство мышления и речи
50. Определение возрастной психологии.
51. Изменения психологии и поведения.
52. Движущие силы психического развития.
53. Проблемы психологии возрастного развития.
54. Теория конвергенции двух факторов.
55. Биогенетическая теория детского развития
56. Различные подходы к классификации возрастной периодизации человека
57. Возрастная периодизация Д.Б Эльконина
58. Возрастная периодизация З. Фрейда
59. Возрастная периодизация Ж.Пиаже
60. Возрастная периодизация Э. Эриксона
61. Подростковый кризис.
62. Общая характеристика подросткового возраста.
63. Общая характеристика юношеского возраста.
64. Ведущий вид деятельности и новообразования подростка.
65. Ведущий вид деятельности и новообразования младшего школьника.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

- 1 Асмолов А.Г. Психология личности.- М.: Изд-во МГУ, 1990. – 448 с.
- 2 Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. - М., 2003. - 398 с.
- 3 Выготский Л.С. Собр. соч.: В 6 т. - М.: Педагогика, 1982. – 504с.
- 4 Крайг Г. Психология развития. - СПб.: Питер, 2000.- 940 с.
- 5 Маклаков А. Г. Общая психология . - СПб.: Питер, 2008. - 583 с.
- 6 Мухина В.С. Возрастная психология. - М., 2003 – 456с.
- 7 Обухова Л.Ф. Возрастная психология. - М., 2004. – 442 с.
- 8 Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. - СПб.: Питер, 2002.- 720с.
- 9 Райгородский Д.Я. Психология личности. Т.2. Хрестоматия. – Самара, 2006. – 544 с.
- 10 Столяренко Л.Д. Основы психологии. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 672 с.
- 11 Эльконин Д.Б. Детская психология. - М., 2007. – 384 с.

Дополнительная литература:

- 1 Айсмонтас Б.Б. Общая психология: Схемы. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 288 с.
- 2 Ананьев Б.Г. Психология и проблемы человекознания. / Под ред. А.А. Бодалева. - М. - Воронеж, 1996.- 384 с.
- 3 Аверин В.А. Психология детей и подростков. - М., 1998. – 379 с.
- 4 Асеев В.Г. Возрастная психология: учебное пособие. - Иркутск, 1999. – 195 с.
- 5 Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. - М., 1997. - 224 с.
- 6 Гальперин П.Я. Введение в психологию. - М.: Изд-во МГУ, 1999. – 332 с.
- 7 Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в психологию. - М.: Изд-во МГУ, 1996. – 376 с.
- 8 Еникеев М.И. Общая и социальная психология. – М.: Норма, 2005. – 624 с.
- 9 Кон И.С. Психология ранней юности. - М., 1999. – 464 с.
- 10 Крысько В.Г. Общая психология в схемах и комментариях. – СПб.: Питер, 2007. – 254 с.
- 11 Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975. – 304 с.
- 12 Ньюкомб Н. Развитие личности ребенка. – СПб.: Питер, 2002. – 640 с.
- 13 Обухова Л.Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы. - М., Тривола, 1998.— 352 с.
- 14 Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. - М.: Сфера, 1999 – 261 с.
- 15 Психология. учебник. – М.: ПРОСПЕКТ, 1998. – 584 с.
- 16 Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. - М.: Педагогика, 1989. - 560 с.
- 17 Хилько М.Е., Ткачева М.С. Возрастная психология: Конспект лекций. – М., 2006. – 191 с.

Составители:

1. Андрущишин И.Ф. - д.п.н., профессор;
2. Берекбусунова Г.М. - к.пс.н.

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ

**Жоғары педагогикалық білім
(Бакалавриат)**

«ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ МЕНЕДЖМЕНТІ»

ТИПТІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ

Пәннің коды: DShSM4204

2 кредит

5B010800 – «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы

Базалық пәндер

Алматы
АЛҒЫСӨЗ

- 1 Бакалавриаттың 5B010800 - «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша Қазақтың спорт және туризм академиясында **құрастырылған және енгізілген**
- 2 **Пікір білдіруші: Б.М Доскараев, п.ғ.д., профессор; Ә.Ж Тастанов, п.ғ.к., ҚазҰПУ доценті.**
- 3 ҚР Білім және ғылым министрлігімен 2016 ж. 30 маусымда **БЕКІТІЛДІ ЖӘНЕ ІСКЕ ҚОСЫЛДЫ**
- 4 **Типтік оқу бағдарламасы** Қазақстан Республикасының 5B010800 – «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша 2016 жылғы типтік оқу жоспары негізінде жасалған
- 5 **Бағдарламаны** басылымға ұсынуға нұсқау берген «Дене шынықтыру және спорт» Республикалық оқу-әдістемелік секциясы

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің рұқсатынсыз осы типтік бағдарламасын көбейтуге және таратуға рұқсат етілмейді

М А З М Ұ Н Ы

ТҮСІНІКТЕМЕ

КІРІСПЕ

1 МОДУЛЬ. ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ МЕНЕДЖМЕНТІ ТЕОРИЯЛАРЫНЫҢ ЖАЛПЫ ЕРЕЖЕЛЕРІ

- 1.1 Әлеуметтік басқарудың теориялық негіздері
- 1.2 Менеджмент теориясының негізгі түсініктері

2 МОДУЛЬ. ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ МЕНЕДЖМЕНТІ ОРГАНДАРЫНЫҢ ЖҮЙЕСІ

- 2.1 Дене шынықтыру және спорт менеджментінің мемлекеттік органдары
- 2.2 Дене шынықтыру мен спорт менеджментінің қоғамдық органдары
- 2.3 Дене шынықтыру спорттық ұйымдары

3 МОДУЛЬ. БАСҚАРУДЫҢ ҚЫЗМЕТТЕРІ, ҚАҒИДАТТАРЫ ЖӘНЕ ӘДІСТЕРІ

- 3.1 Дене шынықтыру мен спорттың дамуын жоспарлау мен болжау
- 3.2 Дене шынықтыру саласы бойынша мамандарды даярлау және олардың жұмыстарын реті бойынша ұйымдастыру.
- 3.3 Жүзеге асырылуды бақылау мен тексеру
- 3.4 Есеп-қисап жүргізу
- 3.5 Дене шынықтыру мен спортты қаржыландыру
- 3.6 Дене шынықтыру мен спортты материалды-техникалық қамтамасыз ету
- 3.7 Дене шынықтыру және спорт менеджментінің қағидаттары
- 3.8 Дене шынықтыру мен спорт менеджментін басқару әдістері
- 3.9 Басқарудың құқықтық түрлері

4 МОДУЛЬ. ШЕТЕЛДЕРДЕГІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ МЕНЕДЖМЕНТІ

- 4.1 Шетелдердегі дене шынықтыру мен спортты ұйымдастыру
- 4.2 Бұқаралық спорттық қозғалысты ұйымдастыру

А қосымшасы Семинар сабақ тақырыптары

Б қосымшасы Пайдалануға ұсынылған әдебиеттер тізімі

ТҮСІНІКТЕМЕ

Курсты оқыту мақсаты. «Дене шынықтыру және спорт менеджменті» пәнін оқытудың мақсаты – дене шынықтыруды және спортты ұйымдастыру мен басқару саласында студенттерге теориялық және тәжірибелік білім беру.

Пәнді оқытудың міндеттері:

1. Келесі бөлімдер бойынша білім беру:

- дене шынықтыруды және спортты басқарудың теориялық негіздері;
- дене шынықтыру мен спортты басқару жүйесі;
- дене шынықтыруды және спортты басқару қызметтері, қағидаттары мен әдістері.

2. Студенттерді Халықаралық спорттық қозғалыстың ұйымдастырылуымен таныстыру.

Пәннің болашақ мамандарды даярлаудағы рөлі мен маңызы: пәнді оқу дене шынықтыру және спорт саласы бойынша ұйымдастыру-басқару дағдыларын қалыптастыруға ықпал етеді.

Студенттер осы курсты аяқтағанда білулері қажет:

- басқару теориясының негізгі түсініктерін;
- дене шынықтыру мен спортты басқару органдарының жүйесін;
- дене шынықтыру және спортты басқарудың негізгі және арнайы қызметтерін.

Студенттің төмендегідей **іскерліктері** қалыптасқан болуы керек:

- бұқаралық дене шынықтыру-сауықтырулық іс-шараларын жоспарлау мен ұйымдастыру;

- спорттық жарыстарды өткізу;
- оқу-жаттығу үдерістерін басқару;
- қоғамдық дене шынықтыру мамандарының дайындығын ұйымдастыру.

Бұл іскерліктер жаттықтырушылық тәжірибе барысында қалыптасады, себебі жоспарланған жұмыс бағдарламасына оған қажетті бөлімдер, тәжірибелік және семинар сабақтары енгізілген.

«Дене шынықтыру және спорт менеджменті» жалпы теориялық циклдің кәсіптендіру пәндерінің бірі болып табылады. Ол дене шынықтыру мен спорт факультеттерінің студенттеріне арналған және ұйымдастыру мен басқарудың саласында дене тәрбиесі

мамандарын теориялық және тәжірибелік білімдермен қамтамасыз етуге бағытталған.

«Дене шынықтыру және спорт менеджменті» пәні дене шынықтыру мен спорт дамуының әлеуметтік үдерісін оңтайлы басқару мен ұйымдастыру жүйелерінің ғылыми негізін, осы саладағы ұйымдастырушылық қызметтің әдістерін құрайды. Пәннің әдістемелік негізі кибернетика мен әлеуметтік басқару теориясы болып табылады.

Осы пәннің мазмұнына әлеуметтік үдерістерді ұйымдастыру мен басқарудың ғылыми негізделген келесі теориялары кіреді: дене шынықтыруды және спортты басқару жүйесі мен барлық бөлімдерінің өзара іс-әрекеті; басқарудың мемлекеттік және қоғамдық түрлерінің дамуы мен жетілдірілу жүйесі; басқарудың қызметтері; басқару қағидаттары мен әдістері және ұйымдастырушылық қызметті жетілдіру; дене шынықтыру мен спортты ұйымдастыруға енгізілетін оңтайлы жолдары бойынша озық тәжірибені зерттеу; халықаралық спорттық қозғалыс дамуының талдауы.

Оқу сабақтарының негізгі жолдары ретінде дәрістер, семинарлық және тәжірибелік сабақтар, кеңес берулер, оқудың барлық түрлерінің студенттеріне арналған бақылау жұмыстары, студенттердің өзіндік жұмысы, емтихандар, ұйымдастырушылық-жаттықтырушылық тәжірибе болып табылады.

Курстың пререквизиттері: «Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі».

Постреквизиттері: алған білімдері мен тәжірибелік біліктіліктерін кәсіби деңгейде қолдана білу

ПӘНІН МАЗМҰНЫ

КІРІСПЕ

«Дене шынықтыру және спорт» пәнінің оқу нысаны ретінде дене шынықтыру мен спортты басқару органдарының жүйесі, басқару органдарының қызметтері, әдістері, басқару қағидаттары, Қазақстан Республикасында және шетелде бұқаралық дене шынықтырумен және спортпен шұғылдануды ұйымдастыру қарастырылады. Пәнді оқу әдістері ретінде дәрістер, семинарлар, студенттердің өзіндік жұмысы мен тәжірибелік сабақтары қолданылады.

Дене шынықтыру және спорт менеджменті арнайы циклдің алдыңғы қатарлы пәндерінің бірі болып табылады және дене шынықтыру мен спорт теорияларының, әдістерінің саласында студенттердің дайындығын, тұрғындармен дене шынықтыру мен спорт бойынша ұйымдастырушылық-бұқаралық жұмыстарын жүргізуді қамтиды.

1 МОДУЛЬ. ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ МЕНЕДЖМЕНТІ ТЕОРИЯЛАРЫНЫҢ ЖАЛПЫ ЕРЕЖЕЛЕРІ

1.1 Әлеуметтік басқарудың теориялық негіздері

Дене шынықтыру және спорт –әлеуметтік құрылым саласы ретінде сипаттамасы және оның қоғамдағы орны, дене шынықтыру және спорттың элементтері (құқықтық белгіленген мақсаттар, әлеуметтік қызметтер, құрылым және т.б). «Дене шынықтыру және спорт» және «Дене шынықтыру ұйымдары» түсініктерінің өзара байланысы.

Дене шынықтырулы-спорттық ұйымдар, олардың түрлері және құқықтық жағдайы.

Әлеуметтік қызметтердің, дене шынықтыру мен спорттың мемлекет қызметтерімен өзара байланысы.

Әлеуметтік басқарудың сипаттамасы. Кибернетика мен әлеуметтік басқару теориясы – дене шынықтыру мен спортты басқарудың ғылыми негізі ретінде.

1.2. Менеджмент теориясының негізгі түсініктері

Әлеуметтік басқару теориясының негізгі түсініктері мен құрылымы. Өзін-өзі басқару жүйелері туралы түсінік. Басқарудың қызметтері, қағидаттары және әдістері. Басқарушылық цикл және оның сатылары. Басқарушылық цикл сатыларын басқарудың негізгі қызметтері

мен өзарабайланысы. Басқарушылық ықпал етудің мәні.

Дене шынықтыру мен спортты басқарудың сипаттамасы әлеуметтік басқарудың жеке саласы ретінде. Дене шынықтыру мен спортты басқарудағы мемлекеттік және қоғамдық институттардың арақатынасы.

Қазақстан Республикасындағы дене шынықтыру мен спортты басқарудың заманауи жүйесін құру. Дене шынықтыру мен спортты басқару жүйесінің негізгі бөлімдері: дене шынықтыру мен спорт жеке оқшауланған сала ретінде, басқарудың мемлекеттік және қоғамдық органдары.

Дене шынықтыру мен спортты басқару аппаратының құрылуы. Дене шынықтыру мен спортты басқару органдары қызметтерін құруда қызметтік және салалық бастамалар.

Дене шынықтыру мен спорт жүйелерінің арасындағы қатынастарды құқықтық реттеу.

2 МОДУЛЬ. ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ МЕНЕДЖМЕНТІ ОРГАНДАРЫНЫҢ ЖҮЙЕСІ

2.1 Дене шынықтыру және спорт менеджментінің мемлекеттік органдары

Мемлекеттік органның түсінігі мен құқықтық нормалары. Мемлекеттік басқарудың мәні. Мемлекеттік билік пен мемлекеттік басқару органдарының құзіреттіліктерін ажырату.

Дене шынықтыру мен спортты мемлекеттік басқару органдарының жіктемесі.

Қазақстан Республикасының өнер және спорт министрлігінің жүйесі. ҚР ның өнер және спорт министрлігі құзіреттіліктерінің және жергілікті жерлердегі органдарының ерекшелігі. Азаматтардың ерекше категорияларында дене шынықтыруды жүзеге асыратын ҚР-нің өнер және спорт министрлігінің мемлекеттік және қоғамдық ұйымдармен қарым-қатынасының сипаты мен формасы.

Дене шынықтыру мен спортты мемлекеттік басқарудың орталық және жергілікті органдар арасындағы қарым-қатынастарының негіздері. ҚР туризм және спорт министрлігі аппаратының құрылымы.

Өз жүйелерінде дене шынықтыру мен спортты басқару және дамуы бойынша салалық министрліктердің және ведомстволардың қызметі.

2.2 Дене шынықтыру мен спорт менеджментінің қоғамдық органдары

Дене шынықтыру мен спорт саласында қоғамдық ұйымдардың түсінігі мен жіктемесі.

Дене шынықтыру мен спорт саласында азаматтардың қоғамдық ұйымдарының міндеттері, қызметтері және құзіреттіліктері.

Еңбеккерлер арасында бұқаралық дене шынықтыру, спорттық және сауықтыру жұмыстарын ұйымдастырудағы кәсіподақтардың рөлі. Кәсіподақтар жүйесіндегі дене шынықтыру мен спорт менеджменті.

Қорғаныс Министрлігі жүйесінің спорттық клубтары.

Дене шынықтыру мен спорт саласындағы коммерциялық құрылымдар.

2.3 Дене шынықтыру спорттық ұйымдары

Мектеп оқушыларының дене тәрбиесін ұйымдастыру. Жалпы білім беретін мектептердегі оқушылардың дене тәрбиесі туралы ережелер. Мектеп оқушылары арасында спорттық және дене шынықтырулық-сауықтырушы көпшілік жұмысы. Лицей мен колледж білімгерлерінің дене тәрбиесі.

Дене тәрбиесінің міндеттері мен формалары.

Студент жастарды дене тәрбиелеудің мақсаты мен міндеттері. Дене тәрбиелеу жолдары мен оларды қамтамасыз ету. Студенттердің дене тәрбиесін ұйымдастыру.

Халықтың тұрғылықты жері бойынша спорттық ғимараттарда, көпшілік демалыс орындары мен санаторийларда дене шынықтыру-сауықтырулы және көпшілік-спорттық жұмыстарын ұйымдастыру.

Бала мен жасөспірімдер спорттық мектептерінің, балалар мен жасөспірімдердің олимпиадалық резервтегі арнайы спорттық мектептердің, жоғарғы спорттық шеберлік мектептерінің, олимпиадалық дайындық орталықтарының, олимпиадалық резервті дайындауды ұйымдастыру қызметінің жалпы сипаттамасы.

Оқу-жаттығу үдерісін ұйымдастыру. Оқу-жаттығу жұмыстарының тәртібі. БЖСМ ережелері.

Дене шынықтыру-сауықтыру комбинаттары мен мәдени-спорттық кешендер. Дене шынықтыру және спорт жұмысының міндеттері, құрылымы және мазмұны. Дене шынықтыру мен спорт саласындағы коммерциялық ұйымдар.

3 МОДУЛЬ. БАСҚАРУДЫҢ ҚЫЗМЕТТЕРІ, ҚАҒИДАТТАРЫ ЖӘНЕ ӘДІСТЕРІ

3.1 Дене шынықтыру мен спорттың дамуын жоспарлау мен болжау

Жоспарлау - дене шынықтыру мен спортты басқарудың негізгі қызметтерінің бірі ретінде. Дене шынықтыру мен спорт дамуының негізгі міндеттері, болжау қағидаттары мен жоспарлануы. Дене шынықтыру мен спорт дамуын болжау мен жоспарлаудың үлгілерін әзірлеу әдістемесі.

Жоспарлар мен жоспарлық көрсеткіштердің түрлері. Ағымдағы және болашақтағы жоспарларды әзірлеу мен бекіту тәртібі. Дене шынықтыру мен спорт дамуының жоспарлауында қолданылатын нормативтер. Спорт түрлері дамуының көпшіліктік дене шынықтырушы қозғалыс пен спорттық шеберліктің өсуін, ғылыми-зерттеу жұмыстарын, дене шынықтыру мамандарының штатты және қоғамдық санын, жоспарлы дене шынықтырушы-спорттық іс-шаралардың қаржыландырылуын, спорттық тауарлар мен құрал-жабдықтардың өндірісі мен оны өткізуді, спорттық ғимараттарға күрделі құрылыс жүргізуді, дене шынықтыру мен спортты насихаттауды, халықаралық спорттық байланыстарды дамытуды жоспарлау ерекшеліктері.

Жоспарды жүзеге асыруды ұйымдастыру. Бекітілген жоспарларға түзетулер енгізу тәртібі. Дене шынықтыру қозғалысының алғашқы бөлігіндегі жоспарлаудың негізгі құжаттары.

3.2 Дене шынықтыру саласы бойынша мамандарды даярлау және олардың жұмыстарын реті бойынша ұйымдастыру

Дене шынықтыру саласы мамандарын даярлау мен дәрежелерін көтеру жүйесі.

Дене шынықтыру мен спорттағы қызметкерлерінің жұмысын қолдану аясы.

Дене шынықтыру мамандарын іріктеу мен тағайындау. Дене шынықтырудың басшы мамандарын бағалау критерийлері. Дене шынықтыру мамандарын іріктеу мен тағайындауға мемлекеттік және қоғамдық басқару органдарының қатысуы.

Жоғары білікті дене шынықтыру мамандарын даярлау жүйесі.

Орта дәрежелі дене шынықтыру мамандарын даярлау жүйесі.

Қоғамдық дене шынықтыру мамандарын даярлау.

Дене шынықтыру мамандарын ғылыми-педогогикалық даярлауды ұйымдастыру.

Дене шынықтыру мамандарын іріктеудің ұйымдастырушы-құқықтық жолдары.

Әкімшілік-басқарушылық аппарат қызметінің номенклатурасы.

Түрлі ұйымдардағы, оқу мекемелеріндегі, өндірістердегі дене шынықтыру мен спорт қызметкерлерінің міндеттерін реттеу.

Дене шынықтыру мен спорт саласы мамандарының жұмыс уақыты, тәртібі.

Педагогикалық жүктемені (оқу-тәжірибелік) жоспарлау мен есепке алу.

3.3 Жүзеге асырылуды бақылау мен тексеру

Бақылаудың түсінігі мен мәні. Бақылау - басқарудың негізгі қызметі ретінде. Жүзеге асыруды бақылау мен тексерудің қағидаттары.

Қазақстан Республикасы бақылау органдарының жүйесі. Жүзеге асыруды бақылау мен тексеру бойынша ҚР –нің спорт комитетінің жұмысының мазмұны.

Бақылау түрлері. Жүзеге асыруды бақылау мен тексеру жолдары мен әдістері. Инспекциялаудың негізгі кезеңдері, инспекциялаудың түрлері мен олардың ерекшеліктері. Бақылау түрлері.

Тексеріс түрлері. Тексеріс нәтижелерін рәсімдеу. Тексеріс жайлы анықтама.

3.4 Есеп-қисап жүргізу

Дене шынықтыру мен спорт саласындағы есепке алудың мәні. Дене шынықтыру және

спорттық ұйымдардағы мемлекеттік есепке алуды ұйымдастыру.

Дене шынықтыру ұйымдарының қызметіндегі статистиканың рөлі. Статистика мен есептің өзара байланысы. Дене шынықтыру мен спорт бойынша жұмысты есепке алу жүйесі. Есептің негізгі түрлері.

Мемлекеттік статистикалық есепке алу жолдары, есеп жасау бойынша негізгі талаптар.

Дене шынықтыру және спорттық ұйымдардың қызметінде есептерді және есептік мәліметтерді талдау мен жалпылау.

Дене шынықтыру және спорттық ұйымдарында іс-қағаздарды жүргізуді ұйымдастыру. Іс-қағаздарды жүргізуді ұйымдастыру мен оны жүргізу тәртібі. Айналымның негізгі құжаттары және оларды құру тәртібі.

Құжаттардың құрылымына, баяндау стиліне және формасына қойылатын негізгі талаптар. Архивтерді жүргізу. Спорттық біліктіліктерді, атақтарды, т.б. беру кезіндегі құжаттарды рәсімдеу тәртібі.

3.5 Дене шынықтыру мен спортты қаржыландыру

Дене шынықтыру мен спортты қаржыландырудың мазмұны мен рөлі.

Бұқаралық дене шынықтыру және спорттық жұмыстардың қаржыландырылу жүйесі.

Дене шынықтыру мен спортты қаржыландыру көзі. Мемлекеттік бюджеттің түсінігі мен құрылымы. Бюджеттік реттеу. Өлеуметтік сақтандырудың мемлекеттік бюджеті. Бюджеттік жіктеме. Дене шынықтыру мен спорттың дамуына тікелей және жанама салымдар.

Кәсіподақтардың, басқа қоғамдық ұйымдардың бюджеті, олардың жіктемесі. Кәсіпорындардың, мекемелердің, ұйымдардың ақша аударымдары. Дене шынықтырушы-спорттық ұйымдардың коммерциялық қызметі. Дене шынықтыру мен спортты қаржыландырудың жаңа жолдары. Спорттық құрал-саймандар мен құрал-жабдықтарды жүзеге асырудан түсетін қаржылар. Демеушілердің қаражаттарын қолдану тәртібі. Азаматтардың жеке қаражаттары.

Дене шынықтыру ұйымдарының қаржылық жоспарлары. Шығыстар сметасы - қаржыны бөлудің негізгі жоспарлық құжаты. Спорттық жарыстарды өткізуге арналған қаражаттарды шығындау нормативтері. Аванстық есеп және оны құрудың тәртібі.

Спорттық ұйымдардың қаржылық қызметін қадағалау. Еңбек етуші тұрғындардың арасында сауықтыру, дене шынықтыру және спорттық жұмыстарды жүргізу үшін кәсіпорындарға, мекемелерге, ұйымдарға спорттық ғимараттарды ұсыну тәртібі.

Дене шынықтыру қызметкерлері еңбектерінің ерекшеліктері. Дене шынықтыру қызметкерлері еңбегінің бірқалыптылығы, дене шынықтырушы қызметкерлердің еңбегін төлеу.

3.6 Дене шынықтыру мен спортты материалды-техникалық қамтамасыз ету

Спорттық тағайындалған нысандарды, құрылыс тізімдерін бекіту мен капиталды салымдарды жоспарлаудың тәртібі. Спорттық ғимараттарды қаржыландырудың орталықтандырылмаған көздері есебінен салу.

Спорттық ғимараттарды салу нормалары мен ережелері. Спорттық ғимараттарды салуды жоспарлау мен құрылыста еңбек күзеті мен өрт қауіпсіздігін сақтауды талап ету (ескертулерді қадағалау). Спорттық тағайындауы бар жаңа және қалпына келтірілген нысандарды эксплуатацияға енгізу тәртібі.

Тұрақты және уақытша спорттық базалар. Шағынаудандар мен тұрғын үй орындарына спорттық ғимараттарды салу мен оларды қолданысқа берудің тәртібі.

Спорттық ғимараттардың типтік штаттары. Спорттық ғимараттардың санатын анықтау мен спорттық ғимараттарды қолданғаны үшін жалдау ақысының мөлшерін бекіту. Спорттық ғимараттарға кіру ақысының бағасын бекітудің ерекше жағдайлары.

Спорттық ғимараттарды табелді спорттық құрал-жабдықтармен қамтамасыз ету. Нақты іс-шараға спорттық ғимараттың дайындығы жөніндегі актісі, оны құрудың тәртібі.

Спорт және туризм министрлігінің спорттық құрал-жабдықтарды бөлу мен сатуды ұйымдастыруға қатысуы. Спорттық құрал-жабдықтарды сатып алу тәртібі. Спорттық құрал-

жабдықтарды сақтау мен есепке алу. Спортшылар мен жаттықтырушыларды спорттық киіммен, арнайы аяқ-киіммен және спорттық құрал-жабдықтармен қамтамасыз ету. Спорттық мүлікті беру мен қайтару тәртібі.

Спорттық мүлікті жоғалту немесе оған залал келтіргені үшін материалдық жауапкершілік. Спорттық құрал-жабдықтарды есептен шығару.

3.7 Дене шынықтыру және спорт менеджментінің қағидаттары

Дене шынықтыру және спорт менеджментінің түсінігі, мәні және қағидаттар жүйесі. Қазақстан Республикасының Конституциясындағы басқару қағидаттарының мәселесі. Қағидаттардың сипаттамасы - басқарудың алғашқы негізі ретінде. Дене шынықтыру және спорт менеджменті қағидаттарының құрылу критерийлері.

Басқарудың жалпы қағидаттарының, олардың сипаттамасы.

Дене шынықтыру мен спортты басқарудың арнайы қағидаттары, олардың сипаттамасы.

Дене шынықтыру және спорт дамуының заңдылықтары және олардың арнайы басқару қағидаттарының құрылуына ықпал етуі. Дене шынықтыру мен спортты басқару үдерісіндегі қағидаттардың өзара қарым-қатынасы.

3.8 Дене шынықтыру мен спорт менеджментін басқару әдістері

Басқарудың түсінігі мен жіктелуі, әдістері. Басқарудың жалпы және жеке әдістері. Сендіру мен мәжбүрлеу басқарудың жалпы, әмбебап әдістері ретінде, олардың сипаттамасы.

Әкімшілік-құқықтық әдіс және оның дене шынықтыру мен спортты басқаруда көрініс табуы.

Әкімшілік-құқықтық әдістің мәні мен сипаттамасы.

Дене шынықтыру мен спортты басқарудың ұйымдастырушылық әдісі.

Басқарудың ұйымдастырушылық әдісінің көрініс табу жолдарының сипаттамасы.

Дене шынықтыру мен спортты басқаруда экономикалық әдісті қолдану. Экономикалық әдістің көрініс табу мәні мен жолдары.

Дене шынықтыру мен спортты басқару органдары жұмысының стилін жетілдіру. Басқарудың стилі мен мәдениеті. Басқару аппараты қызметкерлерінің жұмыс атқарушылық тәртібін күшейту. Қызмет этикасының мәселелері. Ұжымда материалды-психологиялық климатты құру.

3.9 Басқарудың құқықтық түрлері

Басқарушылық қызметтің түсінігі мен түрлерінің жіктелуі. Нормативті актілерді шығару - дене шынықтыру мен спортты басқару органдарының шешімдерін жүзеге асыру қызметінің арнайы жолы. Басқару актілері жүйесіндегі мемлекеттік шешімдер. ҚР-ң өнер және спорт Министрлігінің заңды қызметі мен құқығы. Спорттық қарым-қатынастарды шектеу. Спорт саласында құқықтың күзетуші қызметі. Денсаулыққа зиян келтіретін дене жаттығуларын ұйымдастыруға тыйым салу.

Дене шынықтыру мен спорт туралы заңдар жүйесі. Қазақстан Республикасының Конституциясында, заңдарында, үкімдерінде, ҚР Президенті мен Үкіметінің қаулыларында қаралатын дене шынықтыру мен спорт мәселелері.

ҚР-ның дене шынықтыру және спорт Комитетінің актілері, олардың сипаттамасы.

Дене шынықтыру мен спорт мәселелері бойынша мемлекеттік биліктің жергілікті органдары мен мемлекеттік басқару органдарының актілері.

4 МОДУЛЬ. ШЕТЕЛДЕРДІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ МЕНЕДЖМЕНТІ

4.1 Шетелдердегі дене шынықтыру мен спортты ұйымдастыру

Жақын шетелдердегі дене шынықтыру мен спортты басқаруды ұйымдастыру мен озық тәжірибе талдауы. ҚР дене шынықтыру мен спорттық ұйымдарының ТМД елдерімен ынтымақтасуының негізгі жолдары.

Азия, Африка және Латын Америкасы сияқты дамушы елдердегі дене шынықтыру қозғалысының ұйымдастырылуы. ҚР-ның дамушы елдермен спорттық байланыстарды орнату жолдары.

Дамыған елдердегі дене шынықтыру мен спортты басқаруды ұйымдастыру жолдарына

қысқаша шолу. Әуесқой және кәсіби спорт. ҚР-ның алдыңғы қатарлы елдермен спорттық ынтымақтастығының қағидаттары мен жолдары.

4.2 Бұқаралық спорттық қозғалысты ұйымдастыру

Дене шынықтыру және спорт саласында халықаралық спорттық ынтымақтастықтың мақсаттары, міндеттері және қағидаттары.

Халықаралық спорттық ұйымдардың жалпы сипаттамасы мен жіктелімі.

Халықаралық Олимпиадалық комитетті ұйымдастыру. Оның жарғылары, құрылымы, негізгі қызметтері. Ұлттық Олимпиадалық комитеттерінің Бас Ассамблеясы, ұйымдастырылуы мен жұмысының мазмұны.

Спорт түрлері бойынша халықаралық федерациялар (міндеттер, ұйымдастыру және жұмыстың мазмұны). Халықаралық спорттық ұйымдардың Бас ассамблеясы.

Дене шынықтыру мен спорт бойынша студенттердің, теміржолшылардың, әскерилердің, спорттық БАҚ өкілдерінің, спорттық медицинаның халықаралық бірлестіктері.

Аймақтық спорттық бірлестіктер мен жарыстар. ЮНЕСКО жүйесінде дене шынықтыру мен спорт бойынша жұмысты ұйымдастыру. Қазіргі таңдағы Олимпиадалық қозғалыстың негізгі мәселелері.

А Қосымшасы

СЕМИНАР САБАҚ ТАҚЫРЫПТАРЫ

1. Дене шынықтыру және спортты басқарудың теориялық негіздері.
2. Дене шынықтыру және спортты басқару жүйесі.
3. Дене шынықтыру және спортты мемлекеттік басқару.
4. Дене шынықтыру және спортты қоғамдық басқару.
5. Дене шынықтыру және спорт дамуын жоспарлау.
6. Дене шынықтыру саласы бойынша мамандар даярлау.
7. Дене шынықтыру және спортты қаржыландыру.
8. Дене шынықтыру және спорттық материалды-техникалық қамтамасыз ету.
9. Дене шынықтырушы және спорттық ұйымдардағы есеп.
10. Бақылауды ұйымдастыру.
11. Шетелдердің дене шынықтыру мен спортты ұйымдастыруы.
12. Халықаралық спорттық қозғалысты басқару.
13. Басқару теориясының негізгі түсініктері.
14. Дене шынықтырушы-спорттық ұйымдар.
15. Мектеп оқушыларының дене тәрбиесін ұйымдастыру.
16. Жүзеге асыруды бақылау мен тексеру.
17. Есеп-қисап жүргізу.
18. Спорттық ғимараттардың типтік штаттары.
16. Дене шынықтыру мен спортты басқарудың әдістері.
17. Басқарудың құқықтық түрлері.
18. ҚР-ның дамушы елдермен спорттық байланыстарды орнату жолдары.
19. Әуесқой және кәсіби спорт.
20. ҚР-ның алдыңғы қатарлы елдермен спорттық ынтымақтастығының қағидаттары мен жолдары.
21. Халықаралық Олимпиадалық комитетті ұйымдастыру.
22. Ұлттық Олимпиадалық комитеттердің Бас Ассамблеясы.

23. Спорт түрлері бойынша халықаралық федерациялар.
24. Аймақтық спорттық бірлестіктер мен жарыстар.
25. Қазіргі таңдағы Олимпиадалық қозғалыстың негізгі мәселелері.

Б Қосымшасы

ПАЙДАЛАНУҒА ҰСЫНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

Негізгі әдебиет:

- 1 Баженов А.А., Баженов А.Е., Какузин В.А. Инновационные организационно-педагогические условия подготовки спортивных менеджеров: учебное пособие. – Москва: МГАФК, 2002. - 98 с.
- 2 Камалетдинов В.Г. Развитие культуры управления физкультурно-спортивной деятельности: дис. ... док. пед. наук: 13.00.04. - Челябинск, 2002. - 357 с.
- 3 Евенко Л.И. Системы, стандарты, практика подготовки профессиональных менеджеров в зарубежных странах. - М.: Книжный мир, 1998. - 108 с.
- 4 Указ Президента Республики Казахстан “О неотложных мерах по развитию массового спорта в Республике Казахстан” от 4 мая 1995 г. № 261.
- 5 Галкин В.В. Экономика и управление физической культурой и спортом: учебное пособие для вузов.- Ростов на Дону: Феникс – 2006 г.
- 6 Виханский О.С., Наумов А.И. Менеджмент: человек, стратегия, организация, процесс: учебник. - М.: МГУ, 1999. - 416 с.
- 7 Демидова А.Л. Менеджмент в физической культуре и спорте. - Петербург: Современный гуманитарный университет, 2001. - 193 с.
- 8 Уваров В.Н. Управление физической культурой и спортом. - Алматы: Школа спортивного бизнеса «Атлант», 2003. - 91 с.
- 9 Зубарев Ю.А., Сучилин А.А. Менеджмент и маркетинг в сфере физической культуры и спорта. – Волгоград: Офсет, 2003. - 178 с.
- 10 Зубарев Ю.А., Сучилин А.А. Менеджмент и маркетинг в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие. Издание 2-е дополненное. - Волгоград: Перемена, 1998. - 162 с.
- 11 Переверзин И.И. Искусство спортивного менеджмента. - М.: Советский спорт, 2004. - 416 с.

12 Евенко Л.И. Системы, стандарты, практика подготовки профессиональных менеджеров в зарубежных странах. - М.: Книжный мир, 1998. - 108 с.

13 Баженов А.А. Организационно-педагогические аспекты подготовки спортивных менеджеров: автореф. ... канд. пед. наук. - Малаховка, 2003. - 28 с.

Қосымша әдебиет:

1 Государственная программа развития массового спорта в Республике Казахстан на 1996-2000 годы от 19.12.96. - № 3276.

2 Бачило И.Л. Функции органов управления. - М.: Юридическая литература. - 1976 г.

3 Воинов В.Э., Судакова Г.Г. Управление физической культурой и спортом: учебно-методические указания для подготовки к практическим занятиям.- Алматы- 2000 г. Баженов А.А. Организационно-педагогические аспекты подготовки спортивных менеджеров: автореф. ... канд. пед. наук. - Малаховка, 2003. - 28 с.

4 Кульназаров А.К. Совершенствование системы управления физкультурным движением Республики Казахстан: Сб.: «Совершенствование управления физкультурным движением». – Алматы, Арыс- 1998 г.

5 Менеджмент и маркетинг в спорте: краткий словарь-справочник.- М.: ГЦОЛИФК- 1993 г.

Құрастырушы:

А.Т. Кулбаев - аға оқытушы, PhD докторы

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

**Высшее педагогическое образование
Бакалавриат**

ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

«МЕНЕДЖМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Код дисциплины MFKS 4204

2 кредита

специальность 5В010800 – «Физическая культура и спорт»

Базовые дисциплины

Алматы
ПРЕДИСЛОВИЕ

6. **РАЗРАБОТАНА И ВНЕСЕНА** Казахской академией спорта и туризма по специальности бакалавриата 5В010800 - «Физическая культура и спорт»
7. **РЕЦЕНЗЕНТЫ:** Андрущишин И.Ф. - д.п.н., профессор кафедры теоретических основ физической культуры и спорта Казахской академии спорта и туризма; Пресняков И.Н. - к.б.н. КазАСТ; Тастанов А.Ж., к.п.н., доцент КазНПУ им.Абая.
8. **СОГЛАСОВАНА И ВВЕДЕНА В ДЕЙСТВИЕ** Министерством образования и науки Республики Казахстан 30 июня 2016 г.
9. Типовая учебная программа **РАЗРАБОТАНА** в соответствии с типовым учебным планом 2016 года специальности 5В010800 - «Физическая культура и спорт»
10. Рассмотрена на заседании Республиканской учебно-методической секции специальности «Физическая культура и спорт»

Настоящая типовая учебная программа не может быть тиражирована и распространена без разрешения Министерства образования и науки Республики Казахстан

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

МОДУЛЬ 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕОРИИ МЕНЕДЖМЕНТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

- 1.1 Теоретические основы социального управления.
- 1.2 Основные понятия теории менеджмента.

МОДУЛЬ 2. СИСТЕМА ОРГАНОВ МЕНЕДЖМЕНТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

- 2.1 Государственные органы менеджмента физической культуры и спорта.
- 2.2 Общественные органы менеджмента физической культуры и спорта.
- 2.3 Физкультурно-спортивные организации.

МОДУЛЬ 3. ФУНКЦИИ, ПРИНЦИПЫ И МЕТОДЫ УПРАВЛЕНИЯ

- 3.1 Планирование и прогнозирование развития физической культуры и спорта.
- 3.2 Подготовка физкультурных кадров и организации работы по их расстановке.

- 3.3 Контроль и проверка исполнения.
- 3.4 Учет и отчетность.
- 3.5 Финансирование физической культуры и спорта.
- 3.6 Материально-техническое обеспечение физической культуры и спорта
- 3.7 Принципы менеджмента физической культуры и спорта.
- 3.8 Методы менеджмента физической культуры и спорта.
- 3.9 Правовые факторы управления.

МОДУЛЬ 4. МЕНЕДЖМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ЗА РУБЕЖОМ

- 4.1 Организация физкультуры и спорта в зарубежных странах.
- 4.2 Организация международного спортивного движения.

Приложение А. Примерный перечень тем семинарских занятий.

Приложение Б. Список рекомендуемой литературы.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель преподавания дисциплины «Менеджмент физической культуры и спорта» - вооружить студентов теоретическими и практическими знаниями в области организации и управления физической культуры и спорта.

Задачи преподавания дисциплины:

1. Дать знания по следующим разделам:

- теоретические основы управления физической культуры и спорта;
- система управления физической культуры и спорта;
- функции, принципы и методы управления физической культурой и спортом.

2. Ознакомить студентов с организацией Международного спортивного движения.

Роль и значение дисциплины в подготовке будущих специалистов: изучение дисциплины способствует выработке организационно-управленческих навыков в области физической культуры и спорта

Бакалавр по физической культуре и спорту должен иметь представление:

- об основных понятиях теории социального управления, истории становления и развития системы управления физической культуры и спортом в Республике Казахстан, системе управления международным спортивным движением, организацией управления

физкультурным движением в зарубежных странах.

Знать:

- современную систему и структуру органов управления физической культурой и спортом в Республике Казахстан;
- классификацию и структуру физкультурно-спортивных организаций, программно-нормативную основу их деятельности;
- функции управления физической культурой и спортом;
- принципы управления физической культурой и спортом;
- методы управления физической культурой и спортом.

Уметь:

- методически обоснованно планировать, контролировать и управлять процессом физического воспитания, уровнем спортивной подготовки;
- осуществлять организационно-массовую работу в различных звеньях физкультурного движения; планировать развитие физической культуры и спорта; руководить развитием науки и программно-методическим обеспечением по физической культуре и спорту;
- пропагандировать здоровый образ жизни и занятий физической культурой и спортом;
- научно организовать менеджмент и маркетинг на разных уровнях управления физической культурой и спортом;
- проводить педагогические исследования, количественно и качественно оценивать показатели комплексного контроля, осуществлять анализ результатов измерений с использованием математико-статистических, педагогических, психологических и медико-биологических методов исследования;

Общепрофессиональные компетенции:

- компетенции, обеспечивающие полипрофессионализм, готовность к решению общепрофессиональных задач специалиста с высшим образованием в сфере физической культуры и спорта и создающие базу для специализации;
- компетенции, ориентированные на общие теоретические, социально-экономические и организационно-управленческие вопросы в образовательной области сферы физической культуры и спорта;
- компетенции, направленные на планирование и организацию работы учебного и спортивного коллектива;
- компетенции, направленные на ресурсное обеспечение деятельности, систему менеджмента качества труда и т. д.;

Специальные компетенции:

- подготовка специалиста к конкретным для данного направления объектам и предметам труда;
- овладение алгоритмами деятельности по моделированию, проектированию, научным исследованиям в конкретной профессиональной области;
- формирование дидактических умений и навыков;
- выработка особенностей общения и управления спортивным коллективом и командой в работе с учащимися средних школ и ДЮСШ.

Возможность развития такой профессиональной компетентности должна обеспечиваться рядом базовых характеристик личности, в частности, наличием профессиональных интересов, склонности к профессии, отсутствием противопоказаний.

Пререквизиты: «Теория и методика физической культуры и спорта».

Постреквизиты: Применение знаний и практических умений в профессиональной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

ВВЕДЕНИЕ

Объектом изучения дисциплины «Менеджмент физической культуры и спорта» является система органов управления физической культурой и спортом, функции органов управления, методы, принципы управления, организация массовой физической культурой и спортом в Республике Казахстан и за рубежом. Методами изучения дисциплин является лекционные, семинарские, практические занятия и самостоятельная работа студентов.

Менеджмент физической культуры и спорта является одной из ведущих дисциплин специального цикла и завершает подготовку студентов в области теории и методики физической культуры и спорта, организационно- массовой работы по физической культуре и спорту с населением.

МОДУЛЬ 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕОРИИ МЕНЕДЖМЕНТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

1.1 Теоретические основы социального управления

Физическая культура и спорт, как отрасль социально-культурного строительства. Государственная политика в области физической культуры и спорта. Права граждан на

занятия физической культурой спортом и туризмом в свете Конституции Республики Казахстан. Характеристика физической культуры и спорта и ее место в жизни общества, элементы физической культуры и спорта (нормативно установленные цели, социальные функции, структура и т.д.) Взаимоотношение понятий “Физическая культура и спорт” и “Физкультурное движение”.

Физкультурно-спортивные организации, их виды и правовое положение.

Взаимосвязь социальных функций, физической культуры и спорта с функциями государства.

Характеристика социального управления, характер - назначение социального управления. Кибернетика и теория социального управления - научная основа управления физической культурой и спортом.

1.2 Основные понятия теории менеджмента

Структура и основные понятия теории социального управления. Понятие о самоуправляемых системах. Функции, принципы и методы управления. Управленческий цикл и его стадии. Взаимосвязь стадий управленческого цикла с основными функциями управления. Сущность управленческого воздействия.

Характеристика управления физической культурой и спортом как самостоятельной отрасли социального управления. Соотношение государственного и общественного управления физической культурой и спортом.

Реорганизация системы управления физической культурой и спортом в Республике Казахстан. Основные звенья системы управления физической культурой и спортом: физическая культура и спорт как самостоятельная, относительно обособленная отрасль, государственные и общественные органы управления.

Формирования аппарата управления физической культурой и спортом. Функциональное и отраслевое начало в построении и деятельности органов управления физической культурой и спортом.

Нормативная база, регулирующая отношения между звеньями системы физической культуры и спорта.

МОДУЛЬ 2. СИСТЕМА ОРГАНОВ МЕНЕДЖМЕНТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

2.1 Государственные органы менеджмента физической культуры и спорта

Понятие и правовое положение государственного органа. Сущность государственного управления. Разграничение компетенции органов государственной власти и органов государственного управления.

Классификации органов государственного управления физической культурой и спортом.

Система Комитета по делам спорта и физической культуры Министерства культуры и спорта Республики Казахстан. Особенность компетенций Комитета по делам спорта и физической культуры и его органов на местах. Характер и форма взаимоотношений Комитета по делам спорта и физической культуры с государственными и общественными организациями, осуществляющими физическое воспитание отдельных категорий граждан.

Основы взаимоотношений центральных и местных органов государственного управления физической культурой и спортом. Структура аппарата Комитета по делам спорта и физической культуры.

Деятельность отраслевых министерств и ведомств по развитию и управлению физической культурой и спортом.

2.2 Общественные органы менеджмента физической культуры и спорта

Понятие и классификация общественных организаций в сфере физической культуры и спорта.

Задачи, функции и полномочия общественных организаций граждан в сфере физической культуры и спорта.

Участие молодежных организаций в развитии физической культуры и спорта, нравственном воспитании физкультурников и спортсменов.

Формы взаимодействия с Комитетом по делам спорта и физической культуры.

Спортивные клубы Системы Министерства обороны.

Коммерческие структуры в сфере физической культуры и спорта.

2.3 Физкультурно-спортивные организации

Организация физического воспитания школьников. Положение о физическом воспитании учащихся общеобразовательных школ. Массовая физкультурно-оздоровительная и спортивная работа среди школьников. Физическое воспитание учащихся в лицеях и колледжах.

Задачи и формы физического воспитания.

Цель и задачи физического воспитания студенческой молодежи. Формы физического воспитания и их обеспечения. Организация физического воспитания студентов.

Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы на предприятиях и в учреждениях, по месту жительства населения, спортивных сооружениях, местах массового отдыха и санаториях.

Общая характеристика деятельности детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, центров олимпийской подготовки, организация подготовки олимпийского резерва.

Организация учебно-тренировочного процесса. Режим учебно-тренировочной работы. Положение о ДЮСШ.

Физкультурно-оздоровительные комбинаты и культурно-спортивные комплексы. Задачи, структура и содержание работы. Нормативная основа физкультурно-спортивные комбинаты (ФОК) и культурно-спортивные комплексы (КСК). Коммерческие организации в области физической культуры и спорта.

МОДУЛЬ 3. ФУНКЦИИ, ПРИНЦИПЫ И МЕТОДЫ УПРАВЛЕНИЯ

3.1 Планирование и прогнозирование развития физической культуры и спорта

Планирование - одна из основных функций управления физической культурой и спортом. Основные задачи, принципы прогнозирования и планирования развития физической культуры и спорта. Методика разработки модели прогноза и планов развития физической культуры и спорта.

Виды планов и плановых показателей. Порядок разработки и утверждения перспективных и текущих планов. Нормативы, применяемые в планировании развития физической культуры и спорта. Особенности планирования массового физкультурного движения, развития видов спорта и роста спортивного мастерства, научно-исследовательской работы, численности штатных и общественных физкультурных кадров, финансирования плановых физкультурно-спортивных мероприятий, производства и реализации спортивных товаров и оборудования, капитального строительства спортивных сооружений, пропаганды физической культуры и спорта, развития международных спортивных связей.

Организация выполнения плана. Порядок внесения изменений (корректировка) в утвержденные планы. Основные документы планирования в первичных звеньях физкультурного движения.

3.2 Подготовка физкультурных кадров и организация работы по их расстановке

Система подготовки и повышения квалификации физкультурных кадров.

Сфера применения труда работников физической культуры и спорта. Подбор и расстановка физкультурных кадров. Критерии оценки руководящих физкультурных кадров. Участие государственных и общественных органов управления в подборе и расстановке физкультурных кадров.

Система подготовки физкультурных кадров высшей квалификации.

Система подготовки физкультурных кадров средней квалификации.

Подготовка общественных физкультурных кадров.

Организация подготовки научно-педагогических физкультурных кадров.

Организационно- правовые формы подбора физкультурных кадров. Номенклатура должностей административно-управленческого аппарата.

Регулирование служебных обязанностей работников физической культуры и спорта различных типов организаций, учебных заведений, предприятий. Общие и социальные обязанности физкультурных работников.

Режим рабочего времени специалистов по физической культуре и спорту.

Планирование и учет педагогической (учебно-тренировочной) нагрузки.

3.3 Контроль и проверка исполнения

Понятие и значение контроля. Контроль как одна из основных функций управления.

Принципы контроля и проверки исполнения.

Система органов контроля Республики Казахстан. Содержание работы Комитета по делам спорта и физической культуры по осуществлению контроля и проверки исполнения. Виды контроля.

Формы и методы контроля и проверки исполнения. Основные этапы инспектирования, виды инспектирования и их особенности. Типы проверок.

Оформление результатов проверки. Справка о проверке.

3.4 Учет и отчетность

Значение учета и отчетности в области физической культуры и спорта. Организация государственного учета и отчетности в физкультурных и спортивных организациях.

Роль статистики в деятельности физкультурных организаций. Органическая связь статистики и учета. Система учета работы и отчетность по физической культуре и спорту. Основные виды учета.

Формы государственной статистической отчетности, основные требования по составлению отчетов.

Анализ и обобщение учетных и отчетных данных в деятельности физкультурных и спортивных организаций.

Организация делопроизводства в физкультурных и спортивных организациях. Организация и порядок ведения делопроизводства. Основные документы обращения. Порядок их составления.

Основные требования к форме, стилю изложения, структуре документов. Ведение архивов. Порядок оформления документов на присвоение спортивных разрядов, званий и т.д.

3.5 Финансирование физической культуры и спорта

Содержание и роль финансирования физической культуры и спорта. Система финансирования физкультурно-массовой и спортивной работы.

Источники финансирования физической культуры и спорта. Понятие и структура государственного бюджета. Бюджетное регулирование. Бюджет государственного социального страхования. Бюджетная классификация. Ассигнования на развитие физической культуры и спорта. Прямые и косвенные вложения на развитие физической культуры и спорта.

Профсоюзный бюджет, бюджет других общественных организаций, их классификация. Отчисления предприятий, учреждений, организаций. Коммерческая деятельность физкультурно-спортивных организаций. Новые формы финансирования физической культуры и спорта. Средства от реализации спортивного инвентаря и оборудования. Порядок использования спонсорских средств. Личные средства граждан.

Финансовые планы физкультурных организаций. Смета расходов - основной плановый документ распределения средств. Нормативы расходования средств на проведение спортивных мероприятий. Авансовый отчет и порядок его составления.

Финансовый контроль за деятельностью спортивных организаций. Порядок предоставления предприятиям, учреждениям, организациям помещений и спортивных

сооружений для ведения оздоровительной, физкультурной и спортивной работы среди трудящихся.

Особенности труда физкультурных работников. Нормирование труда физкультурных работников, оплата труда физкультурных работников.

3.6 Материально-техническое обеспечение физической культуры и спорта

Порядок планирования капитальных вложений и утверждение списков строек, объектов спортивного назначения. Строительство спортивных сооружений за счет нецентрализованных источников финансирования.

Нормы и правила строительства спортивных сооружений (СНиП).

Требования охраны труда и пожарной безопасности при проектировании и строительстве спортивных сооружений (предупредительный надзор). Порядок ввода в эксплуатацию новых и реконструируемых объектов спортивного назначения.

Постоянные и временные спортивные базы. Порядок строительства и ввода в эксплуатацию спортивных сооружений в микрорайонах и жилых массивах.

Типовые штаты спортивных сооружений. Установление класса спортсооружений и утверждение ставок арендной платы за пользование спортивными сооружениями. Особые условия для установления цен входной платы на спортивных сооружениях.

Нормативы обеспечения спортсооружений табельным спортивным инвентарем и оборудованием. Акт готовности спортивного сооружения к конкретному мероприятию, порядок его составления.

Участие Комитета по делам спорта и физической культуры в организации производства распределения и торговли спортивным инвентарем и оборудованием. Порядок приобретения спортивного инвентаря и оборудования. Хранение и учет спортивного инвентаря. Обеспечение спортивной формой, специальной обувью и спортивным инвентарем спортсменов, а также тренеров. Порядок выдачи и возврата спортивного имущества.

Материальная ответственность за утерю или причинение ущерба спортивному имуществу. Списание спортивного инвентаря.

3.7 Принципы менеджмента физической культуры и спорта

Понятие, сущность и система принципов менеджмента физической культуры и спорта. Вопросы принципов управления в Конституции Республики Казахстан. Характеристика принципов как первоосновы управления. Критерии формирования принципов менеджмента физической культурой и спортом.

Общие принципы управления их характеристика.

Специфические принципы управления физической культурой и спортом; их характеристика.

Закономерности развития физической культуры и спорта и их влияние на формирование специфических принципов управления. Взаимодействие принципов в процессе управления физической культурой и спортом.

3.8 Методы менеджмента физической культуры и спорта

Понятие и классификация, методы управления. Общие и частные методы управления. Убеждение и принуждение как наиболее общие, универсальные методы управления, их характеристика.

Административно-правовой метод и его проявления в управлении физической культурой и спортом.

Сущность и форма выражения административно-правового метода.

Организационный метод управления физической культурой и спортом. Характеристика форм проявления организационного метода управления.

Применение экономического метода в управлении физической культурой и спортом. Суть и формы проявления экономического метода.

Совершенствование стиля работы органов управления физической культурой и спортом. Стил и культура управления. Укрепление исполнительной дисциплины работников аппарата управления. Вопросы служебной этики. Создание материально-

психологического климата в коллективе.

3.9 Правовые факторы управления

Понятие и классификация форм управленческой деятельности. Издание нормативных актов - специфическая форма исполнительно-распорядительной деятельности органов управления физической культурой и спортом. Государственные решения в системе актов управления. Право и юридически-властная деятельность Комитета по делам спорта и физической культуры. Регламентирование спортивных отношений. Охранительная функция права в сфере спорта. Запреты в организации вредных для здоровья занятий физическими упражнениями.

Система законодательства о физической культуре и спорте. Вопросы физической культуры и спорта в Конституции Республики Казахстан, законах, указах, постановлениях Президента РК и Правительства.

Акты Комитета по делам спорта и физической культуры; их характеристика.

Акты местных органов государственной власти и органов государственного управления по вопросам физической культуры и спорта.

МОДУЛЬ 4. МЕНЕДЖМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ЗА РУБЕЖОМ

4.1 Организация физкультуры и спорта в зарубежных странах

Организация и анализ передового опыта управления физической культурой и спортом в странах ближнего зарубежья. Основные формы сотрудничества физкультурных и спортивных организаций РК со странами СНГ.

Организация физкультурного движения в развивающихся странах Азии, Африки и Латинской Америки. Формы установления спортивных контактов РК с развивающимися странами.

Краткий обзор организационных форм руководства физической культурой и спортом в развитых странах. Любительский и профессиональный спорт. Принципы и формы спортивного сотрудничества РК с передовыми странами.

4.2 Организация международного спортивного движения

Цели, задачи и принципы международного спортивного сотрудничества в области физической культуры и спорта.

Общая характеристика и классификация международных спортивных организаций.

Организация международного Олимпийского комитета. Его устав, структура, основные функции. Генеральная Ассамблея национальных Олимпийских комитетов (ГАНОК), организация и содержание работы.

Международные федерации по видам спорта (задачи, организация и содержание работы). Генеральная ассамблея международных спортивных организаций.

Международные объединения по физической культуре и спорту студентов, армии, спортивной прессы, спортивной медицины.

Региональные спортивные объединения и соревнования. Организация работы по физической культуре и спорту в системе ЮНЕСКО. Основные проблемы современного Олимпийского движения.

Приложение А

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Теоретические основы управления физической культурой и спортом
2. Система управления физкультурой и спортом
3. Государственное управление физической культурой и спортом
4. Общественное управление физической культурой и спортом
5. Первичные звенья физкультурного движения
6. Планирование развития физической культуры и спорта
2. Подготовка физкультурных кадров
3. Финансирование физической культуры и спорта
4. Материально-техническое обеспечение физической культурой и спортом
5. Организация массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы
6. Учет в физкультурных и спортивных организациях
7. Организация контроля
8. Организация физкультуры и спорта за рубежом
9. Управление международным спортивным движением

10. Основные понятия теории управления.
11. Физкультурно-спортивные организации.
12. Организация физического воспитания школьников.
13. Контроль и проверка исполнения.
14. Учет и отчетность.
15. Типовые штаты спортивных сооружений.
16. Методы управления физической культурой и спортом.
17. Правовые факторы управления.
18. Формы установления спортивных контактов РК с развивающимися странами.
19. Любительский и профессиональный спорт.
20. Принципы и формы спортивного сотрудничества РК с передовыми странами.
21. Организация международного Олимпийского комитета.
22. Генеральная Ассамблея национальных Олимпийских комитетов (ГАНОК).
23. Международные федерации по видам спорта.
24. Региональные спортивные объединения и соревнования.
25. Основные проблемы современного Олимпийского движения.

Приложение Б

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

- 1 Баженов А.А., Баженов А.Е., Какузин В.А. Инновационные организационно-педагогические условия подготовки спортивных менеджеров: учебное пособие. – М.: МГАФК, 2002. - 98 с.
- 2 Камалетдинов В.Г. Развитие культуры управления физкультурно-спортивной деятельностью: дис. док. пед. наук: 13.00.04. - Челябинск, 2002. - 357 с.
- 3 Галкин В.В. Экономика и управление физической культурой и спортом: учебное пособие для вузов.- Ростов – на-Дону: Феникс – 2006 г.
- 4 Демидова А.Л. Менеджмент в физической культуре и спорте. - Петербург: Современный гуманитарный университет, 2001. - 193 с.
- 5 Уваров В.Н. Управление физической культурой и спортом. - Алматы: Школа спортивного бизнеса «Атлант», 2003. - 91 с.

6 Зубарев Ю.А., Сучилин А.А. Менеджмент и маркетинг в сфере физической культуры спорта. – Волгоград: Офсет, 2003. - 178 с.

7 Переверзин И.И. Искусство спортивного менеджмента. - М.: Советский спорт, 2004. - 416 с.

Дополнительная литература:

1 Воинов В.Э., Судакова Г.Г. Управление физической культурой и спортом: учебно-методические указания для подготовки к практическим занятиям.- Алматы- 2000 г. Баженов А.А. Организационно-педагогические аспекты подготовки спортивных менеджеров: автореф. ... канд. пед. наук. - Малаховка, 2003. - 28 с.

2 Баженов А.А. Организационно-педагогические аспекты подготовки спортивных менеджеров: автореф. ... канд. пед. наук. - Малаховка, 2003. - 28 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library>
2. <http://cribs.me/pedagogika/uchenicheskii-kollektiv>;
3. <http://knowledge.allbest.ru/> .__
4. studopedia.org/1-67787.html
5. refleader.ru/otratypolotr.html
6. [otherreferats.allbest.ru/..](http://otherreferats.allbest.ru/)
7. sovsportizdat.ru/Menedzhment-v-..
8. [cyberleninka.ru/article/n/..](http://cyberleninka.ru/article/n/)

Составитель: Воинов В.Э., доцент кафедры ТОФКиС

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ

**Жоғары педагогикалық білім
(Бакалавриат)**

«ЖАСЕРЕКШЕЛІК ФИЗИОЛОГИЯСЫ ЖӘНЕ МЕКТЕП ГИГИЕНАСЫ»

ТИПТІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ

Пәннің коды: ZhEFMG2205

2 кредит

5B010800 - «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы

Базалық пәндер

Алматы
АЛҒЫСӨЗ

1. Бакалавриаттың 5B010800 - «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша Қазақтың спорт және туризм академиясында **құрастырылған және енгізілген**

2. Пікір білдіруші: С.Т. Тулеуханов – биология ғылымдарының докторы, профессор, әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті.

С.Т. Маженов – биология ғылымдарының кандидаты. РГКП «Спорттық медицина және оңалту» орталығы.

3. ҚР Білім және ғылым министрлігімен 2016 ж. 30 маусымда БЕКІТІЛДІ ЖӘНЕ ІСКЕ ҚОСЫЛДЫ

4. **Типтік оқу бағдарламасы** Қазақстан Республикасының 5B010800 – «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша 2016 жылғы типтік оқу жоспары негізінде жасалған

5. **Бағдарламаны** басылымға ұсынуға нұсқау берген «Дене шынықтыру және спорт» Республикалық оқу-әдістемелік секциясы

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің рұқсатынсыз осы типтік бағдарламасын көбейтуге және таратуға рұқсат етілмейді

МАЗМҰНЫ

ТҮСІНІКТЕМЕ

1 МОДУЛЬ. БАЛАЛАР АҒЗАСЫ ГИГИЕНАСЫНЫҢ ЖАСЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

1.1 Кіріспе. Балалардың және жасөспірімдердің өсуі мен дамуының

- физиологиялық заңдылықтары
- 1.2 Жүйке жүйесінің жасерекшеліктері
- 1.3 Балалар мен жасөспірімдердің өсіп-дамуы барысындағы жоғары жүйке қызметі қалыптасуының физиологиялық негіздері
- 1.4 Талдағыштар жүйесі физиологиясы мен гигиенасының жасерекшеліктері
- 1.5 Балалар мен жасөспірімдердің эндокринді жүйелерінің жасерекшеліктері
- 1.6 Қанның және иммундық жүйелердің жасерекшеліктері
- 1.7 Қанайналым, тыныс алу және сыртқа шығару жүйелерінің жасерекшеліктері
- 1.8 Ас қорыту мүшелерінің жасерекшеліктері. Зат және қуат алмасуы. Тамақтану гигиенасы
- 1.9 Тірек-қимыл жүйесінің жасерекшеліктері мен гигиенасы

2 МОДУЛЬ. БАЛАЛАР ДЕНСАУЛЫҒЫН НЫҒАЙТУ МЕН САҚТАУДЫ ҰЙЫМДАСТЫРУ

- 2.1 Балалар мен жасөспірімдердің денсаулық күйі. Оқыту мен тәрбиелеу жағдайларының оқушылар денсаулығына әсері
- 2.2 Жалпыға білім беру ұйымдарының спорттық құрылыстары мен жағдайларына қойылатын гигиеналық талаптар
- 2.3 Балалар мен жасөспірімдерді оқытып-тәрбиелеу және олардың күн тәртібіне қойылатын гигиеналық талаптар

СЕМИНАР САБАҚ ТАҚЫРЫПТАРЫ

ОҚЫТУШЫНЫҢ БАСШЫЛЫҒЫМЕН ЖҮРГІЗІЛЕТІН СТУДЕНТТІҢ ӨЗІНДІК ЖҰМЫСЫНЫҢ (ОСӨЖ) ТАҚЫРЫПТАРЫ

СТУДЕНТТІҢ ӨЗІНДІК ЖҰМЫСТАРЫНЫҢ (СӨЖ) ТАҚЫРЫПТАРЫ

ПАЙДАЛАНУҒА ҰСЫНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

ТҮСІНІКТЕМЕ

«Жасерекшелік физиологиясы және мектеп гигиенасы» пәні бойынша дайындалған типтік оқу бағдарламасы ҚР БҒМ типтік жоспарының негізінде педагогикалық мамандықтарға арналып дайындалған және болашақ мұғалімдер мен тәрбиешілерді кәсіби тұрғыдан дайындауға бағытталған. Бағдарлама балалар мен жасөспірімдер ағзасының және даму мен өсу үдерістерінің түрлі онтогенетикалық кезеңдеріндегі тіршілік әрекетінің физиологиялық-гигиеналық ерекшеліктерін қарастырады.

«Жасерекшелік физиологиясы және мектеп гигиенасы» пәнінің **мақсаты** - балалар мен жасөспірімдердің анатомиялық және физиологиялық ерекшеліктері, әртүрлі жастағы өсу және даму заңдылықтары, өскелең ағзаның қоршаған ортамен қарым-қатынасы, мектеп оқушыларының денсаулығын сақтау мен нығайту, олардың оқып-білім алу барысында жұмыс қабілеттілігінің жоғары деңгейін қамтамасыз ету жолдарының, баланың жасына лайық білім беріп, ақыл ойын дамыту, дені сау, сымбатты етіп өсірудің ғылыми негіздері туралы педагогикалық мамандықтар бойынша оқып жатқан студенттерге білім беру. Бұл мәліметтер ғылыми негізде әртүрлі жастағы балалармен оқу-тәрбие жұмысын ұйымдастыруға, олардың денсаулығын қорғауда, дене тәрбиесі мен еңбек етуге үйретуде аса қажет.

«Жасерекшелік физиологиясы және мектеп гигиенасы» пәнін оқып, меңгеру нәтежиесінде студенттерде қалыптасатын **күзiреттiлiктер**:

- студент алған білімдерін білім беру саласында және кәсіби қызметінде қолдана білуге қабілетті болуы қажет;

- өзінің зияткерлікті дамуы, мәдени деңгейін жоғарылатуы, денсаулығын сақтауы, өнегелік және денелік өзіндік жетілуі үшін танымдылық, оқыту және өзіндік бақылау әдістері мен құралдарын қолдана білуі керек;

- балалар мен жасөспірімдерді оқыту және тәрбиелеу жұмыстарын ағзаның әртүрлі жас кезеңдеріне сай анатомиялық, физиологиялық ерекшеліктерін ескере отырып, мектеп ғимараты мен оқу бөлмелеріне, ауа ортасына, жиһаздарға, құрал-жабдықтарға қойылатын гигиеналық талаптар негізінде ұйымдастыруға қабілетті болуы қажет;

- білімгерлерді оқыту-тәрбиелеу барысында және сабақтан тыс кездерінде олардың өмірі мен денсаулығын сақтауды қамтамасыз етуге дайын болу керек; балалар мен жасөспірімдердің бойында салауатты өмір салтын қалыптастырып және денсаулықты нығайтуға баули отырып, қоршаған ортаның келеңсіз жағдайларына қарсы тұруға қабілетті болуы қажет.

Пән пререквизиттері – анатомия және спорттық морфология.

Пән постреквизиттері – дене шыңқтыру және спорт биохимиясы, спорттық медицина, дене шынықтыру және спорт түрлерінің физиологиясы.

ПӘНІҢ МАЗМҰНЫ

1 МОДУЛЬ. БАЛАЛАР АҒЗАСЫ ГИГИЕНАСЫНЫҢ ЖАСЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

1.1 Кіріспе. Балалардың және жасөспірімдердің өсуі мен дамуының физиологиялық заңдылықтары

Жасерекшелік физиологиясы мен мектеп гигиенасы пәні - педагогикалық ғылымдар жүйесінің құрамдас бөлімі. Жасерекшелік физиологиясы мен мектеп гигиенасы пәнін оқытудың мақсаты мен міндеттері. Жасерекшелік физиологиясы мен мектеп гигиенасының педагогика және психология ғылымдарымен байланысы, оның оқу-тәрбие жұмысы мен еңбек тәрбиесін дұрыс ұйымдастырудағы, оқушылар денсаулығын сақтап нығайту, денелік дамуын жетілдіру мен жұмысқа білеттілігін арттыру үшін маңызы.

Жасерекшелік физиологиясы мен мектеп гигиенасы дамуының негізгі кезеңдері. Жас ерекшелік физиологиясы мен мектеп гигиенасы ғылымдарының Қазақстанда дамуы.

Ағза біртұтас жүйе ретінде. Ағза мен қоршаған орта бірлестігі. Ағзаның өсуі мен дамуы. Ағза қызметтерінің нейрогуморалді реттелуі. Өмір сүру жағдайларының балалар мен жасөспірімдердің өсуі мен дамуына әсері. Онтогенездің кезеңдерге бөлінуі, оның сенситивті және «қиын» кезеңдері.

Дененің дамуы - денсаулық жағдайы мен әлеуметтік бақуаттылықтың маңызды көрсеткіші. Оқушылардың денелік дамуының күйі мен оны анықтайтын әдістер. Акселерация, ретардация, ағзаның реактивтілігі мен резистенттілігі туралы ұғымдар.

1.2 Жүйке жүйесінің жасерекшеліктері

Жүйке жүйесінің құрылысы. Жүйке жүйесінің ақпаратты қабылдаудағы, өңдеудегі, өткізудегі және психикалық қызметтерін атқару үшін ағзаның реакцияларын ұйымдастырудағы рөлі. Жүйке ұлпасы. Нейронның құрылысы мен қасиеттері. Жүйке талшығының қасиеттері. Жүйке талшықтарының миелинденуіне байланысты жасерекшеліктері. Синапстар, орталық жүйке жүйесіндегі (ОЖЖ) қозуды өткізу механизмі. Жүйке орталықтары және олардың қасиеттері.

Рефлекс және рефлекторлық доға. Рецепторлар. ОЖЖ-гі қозу мен тежелу үдерістері және олардың өзара байланысы. Иррадиация, индукция және доминанта. Балаларда иррадиация мен индукцияның өту ерекшеліктері, оларды оқыту және тәрбиелеу барысында ескеру.

Орталық жүйке жүйесі бөлімдерінің құрылысы мен функционалды маңызы. Вегетативті жүйке жүйесі.

Жүйке жүйесінің гигиенасы.

1.3 Балалар мен жасөспірімдердің өсіп-дамуы барысындағы жоғары жүйке қызметі қалыптасуының физиологиялық негіздері

Ми қыртысының құрылымдық және функционалдық ұйымдастырылуы. И.М.Сеченов және И.П.Павлов - жоғары жүйке әрекеті туралы ілімнің негізін қалаушылар.

Шартты рефлексер туралы ілім. Шартты және шартсыз рефлексердің ерекшеліктері. Шартты рефлексердің пайда болу механизмі. Шартты рефлекторлық әрекеттің

жасерекшеліктері. Жоғары дәрежелі шартты рефлексдер.

Шартты рефлексдердің тежелуі. Шартсыз тежелу және олардың жас ерекшеліктері. Тежелудің қорғаныстық сипаты. Шартты тежелу. Шартты тежелудің түрлері және балалардағы ерекшеліктері. Шартты тежелудің дамуы - тәрбиенің физиологиялық негізі.

Бірінші және екінші түйсік жүйелері, олардың өзара байланысының жасерекшеліктері. Баланың дамуы барысында сөздің талдағышты және моторлық механизмінің тұрақтануы. Стереотиптердің сөйлеудің дамуындағы маңызы.

Жоғары жүйке әрекетінің типтері, олардың өзгермелілігі. Балалардың жоғары жүйке әрекетінің типологиялық ерекшеліктері.

Мидың бірлестікті қызметі түрлі жүйке орталықтарының динамикалық өзара байланысының нәтижесі ретінде. Функционалды жүйе туралы түсінік. Ағзаның қимыл әрекет реакцияларының жүзеге асырылуындағы кері афферентацияның маңызы. Жекелей даму барысындағы ОЖЖ қызметін жүйелі ұйымдастырудың негізгі заңдылықтары.

ОЖЖ бірлестікті үдерістер ағзаның психикалық қызметінің негізі ретінде. Тәрбиелеу мен назар салудың нейрофизиологиялық механизмдері. А.А.Ухтомскийдің доминанта туралы ілімі және оның адамның танымдық әрекетін басқарудағы маңызы. Динамикалық стереотип - әдеттер мен дағдылардың және күн тәртібінің физиологиялық негізі.

Оқыту мен еске сақтаудың физиологиялық негіздері. Есте сақтаудың құрылымды бөлімдері. Қысқа және ұзақ мерзімді еске сақтау, олардың онтогенездің әртүрлі кезеңдеріндегі ерекшеліктері.

Уәждем, эмоция және іс-әрекеттік реакциялары. Олардың жүзеге асырылуындағы мидың әртүрлі бөлімдерінің рөлі. Эмоцияның тәрбиелеу мен оқытудағы рөлі. Ұйқы мен сергектіктің нейрофизиологиялық негіздері. Ұйқы гигиенасы.

1.4 Талдағыштар жүйесі физиологиясы мен гигиенасының жасерекшеліктері

Сыртқы ақпаратты қабылдауды ұйымдастыру жүйесі. Ағзаның талдағышты жүйелері, олардың топтамасы. Талдағышты жүйелердің құрылымы мен функционалдық жетілуі. Талдағышты ынталандырулардың қарапайым белгілерін қабылдау және өмір сүрудің алғашқы жылдарындағы сыртқы тітіркендіргіштерді қабылдаудың күрделенуі.

Көру талдағышы. Көздің құрылысы мен оптикалық қасиеті. Аккомодация және оның жасқа байланысты өзгерісі. Көру өткірлігі. Алыстан және жақыннан көру. Кеңістікті көрудің жасерекшеліктері. Әртүрлі жаста жарықты және түсті сезу. Балалар мен жасөспірімдердің көру қабілеті ауытқуларының алдын алу. Көру гигиенасы. Мектеп ғимаратын жарықтандыру. Сынып бөлмесінің жарықтандырылуын гигиеналық бағалау. Көру өткірлігін анықтау.

Есту талдағышы. Құлақтың құрылысы мен акустикалық қасиеттері. Есту талдағышының жасерекшеліктері. Есту гигиенасы. Балалар мен жасөспірімдердің ағзасына катты шудың әсері. Балалардағы есту мүшесі ауытқуларын алдын алу.

Тері, қимыл, иіс сезу, дәм сезу және тепе-теңдік талдағыштарының маңызы мен жалпы құрылымы. Олардың әртүрлі жастағы балалар ағзасындағы қызметті маңызы.

1.5 Балалар мен жасөспірімдердің эндокринді жүйелерінің жасерекшеліктері

Ішкі сөл бөлу бездері. Гормондар. Гипоталамус-гипофизарлық жүйе, оның ішкі сөл бөлу бездерінің қызметін реттеудегі маңызы. Ағзаның гуморалді реттелуі туралы түсінік. Шеткі эндокриндік бездердің құрылысы мен қызметі. Балалық және жасөспірімдік кезеңдердегі ішкі сөлу бездері қызметінің ауытқулары. Балалар мен жасөспірімдер арасында тараған йодтапшылығы және қант диабеті аурулары, олардың алдын алу.

Жыныс бездері, олардың ағзаның дамуы, өсуі және жыныстық жетілуі барысындағы маңызы. Екінші реттік жыныстық белгілердің дамуы. Физиологиялық және әлеуметтік жыныстық жетілу түрлері.

Жыныстық тәрбиелеу - жастарды отбасылық өмірге дайындаудың ажырамас бөлімі. Медициналық-гигиеналық және жыныстық тәрбиелеудің қағидаттары, түрлері, амалдары мен әдістері. Жасанды түсік жасаудың зияны. Жыныстық тәрбиелеуді педагогтардың, ата-аналар

мен медициналық қызметкерлердің бірлесе жүргізуі.

1.6 Қанның және иммундық жүйелердің жасерекшеліктері

Ағзаның ішкі ортасы. Қанның құрамы мен қызметтері. Қанның ұюы. Қан топтары. Қаназдылық және оның балалар мен жасөспірімдер арасында таралуының алдын алу.

Иммунитет, оның түрлері. Иммундық жүйенің құрылымы мен физиологиясы. Иммундық жүйенің онтогенезі. Иммундық жүйені нығайту әдістері.

1.7 Қанайналым, тыныс алу және сыртқа шығару жүйелерінің жасерекшеліктері

Қанайналым жүйесі. Жүректің құрылысы мен қызметінің жасерекшеліктері. Жүректегі электрлік құбылыстар. Қанның тамырлармен қозғалысы (гемодинамика). Жүрек-тамыр жүйесі қызметінің реттелуі. Қан қысымы және оның жасерекшеліктері. Жүрек пен қан тамырларына келеңсіз әсер ететін факторлар. Жүрек-қан тамырлары ауруларының алдын алу.

Тыныс алу мүшелерінің құрылысы мен қызметінің жасерекшеліктері. Тыныс алудың реттелуі мен оның жасерекшеліктері. Оқу бөлмелеріндегі ауаның гигиеналық маңызы.

Сыртқа шығару үдерістерінің жалпы сипаттамасы және олардың маңызы. Сыртқа шығару мүшелері. Бүйректің құрылысы мен қызметінің жас ерекшеліктері. Зәр шығару жүйесі ауруларының алдын алудағы жеке басылық гигиенаның рөлі. Бастауыш сынып жасындағы балаларда кездесетін түнгі зәр ұстай алмау дерті, оның себептері. Терінің құрылысы мен қызметтерінің жасерекшеліктері. Терінің тазалығы мен зақымдалмауының маңызы.

1.8 Ас қорыту мүшелерінің жасерекшеліктері. Зат және қуат алмасуы. Тамақтану гигиенасы

Ас қорыту мүшелерінің құрылысы мен қызметі. Астың ауыз қуысында қорытылуы. Сілекей бездері. Ас қорытылуындағы ферменттердің маңызы. Тістер. Тістер алмасуы. Ауыз қуысы мен тіс ауруларының алдын алу.

Асқазандағы ас қорытылуы. Астың қорытылуындағы бауыр мен ұйқы безінің маңызы. Ішектің сіңіру және қозғалысты қызметтері. Қорғанысты ас қорыту рефлекстері. Балалардың бойындағы асқорыту мүшесі ауруларымен және ішек құрттарымен күресу, олардың алдын алу.

Зат және қуат алмасуы – ағза тіршілік әрекетінің негізі. Негізгі алмасу туралы түсінік. Анаболизм мен катаболизм. Зат алмасуындағы ферменттердің рөлі.

Балалар мен жасөспірімдер ағзасындағы белок, май және көмірсулар алмасуының ерекшеліктері. Баланың өсуі мен дамуындағы судың, минералды тұздардың, микроэлементтердің және дәрумендердің маңызы.

Азық-түлік өнімдері, олардың құрамы және қуатты құндылығы. Дұрыс тамақтанбаумен байланысты аурулар - анемия, семіздік және гиповитаминоз, олардың алдын алу.

Балалар мен жасөспірімдердің тамақтануын ұйымдастыруға қойылатын гигиеналық талаптар. Дұрыс тамақтанудың өсу мен дамудағы, денсаулықты нығайтудағы маңызы. Оқушылардың мектеп пен демалыс лагерлерінде, экскурсия мен туристік жорықтар кезінде тамақтануын ұйымдастыру. Оқу-тәрбие мекемелерін ауызсумен қамтамасыздандыру тәртібі. Тағамдық уланулардың себептері, олардың алдын алу. Балалар мен жасөспірімдерде тамақтануға қатысты гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.

Жылу алмасуы, оның реттелу механизмі. Жылу реттелуінің жасерекшеліктері.

1.9 Тірек-қимыл жүйесінің жасерекшеліктері мен гигиенасы

Адам қаңқасы. Буындардың құрылысы мен қызметтері. Омыртқа жотасының иірімдері, олардың қалыптасуы мен функционалды маңызы. Қаңқа сүйектерінің қалыптасуы.

Бұлшық ет жүйесі. Бұлшық еттің құрылысы мен қызметі. Бұлшық ет салмағы мен

күшінің жастық кезеңдер бойынша ерекшеліктері. Қимыл дағдыларының дамуы, қимылдар бағдарлануының жасқа сай жетілуі.

Ағзаның дене жүктемесіне реакциясының әртүрлі жас кезеңдеріндегі ерекшеліктері. Оқушылардың қозғалыс тәртібі. Гиподинамияның зияны.

Дене бітімі, оның дұрыс қалыптасуының маңызы. Кеуде қуысы құрылымының өзгерістері. Қазтабандылық. Тұру, отыру және жүру кездерінде денені дұрыс ұстау. Мектеп оқушыларының бойында дұрыс дене бітімін сақтауды және қалыптастыруды тәрбиелеу. Дене бітімін дұрыс қалыптастыру мен табан тірегін нығайтудағы дене жаттығуларының маңызы. Тірек-қимыл аппараты қызметінің ауытқуларын алдын алу.

2 МОДУЛЬ. БАЛАЛАР ДЕНСАУЛЫҒЫН НЫҒАЙТУ МЕН САҚТАУДЫ ҰЙЫМДАСТЫРУ

2.1 Балалар мен жасөспірімдердің денсаулық күйі. Оқыту мен тәрбиелеу жағдайларының оқушылар денсаулығына әсері

Денсаулық туралы түсінік. Балалар денсаулығының көрсеткіштері. Денсаулық топтары. Оқушылардың денсаулық күйінің жұмысқа білеттілікке әсері. Созылмалы аурулармен және жедел дерттермен сырқаттанған оқушыларға арнайы жағдай жасаудың ерекшеліктері.

Еңбек түрлерінің жасөспірімдердің денсаулық күйіне әсерлері. Еңбек тәрбиесін ұйымдастыруда оқушылардың жасын, жынысын, денсаулығын және жұмыс кезіндегі әртүрлі факторлардың (шу, діріл, шаң, т.б.) әсерлерін ескере отырып қойылатын гигиеналық талаптар. Жарақаттанулардың алдын алу. Жарақаттанған кезде алғашқы жәрдем көрсету.

Ағзаның қорғаныс күштерін жоғарылату әдістері. Оқу-тәрбие мекемелерінің санитарлық жағдайының балалар мен жасөспірімдер арасында жұқпалы аурулардың алдын алудағы маңызы. Тұмаудың және жедел респираторлық аурулардың алдын алу.

Қазақстан Республикасындағы балалар мен жасөспірімдердің заманауи денсаулық күйі.

2.2 Жалпыға білім беру ұйымдарының спорттық құрылыстары мен жағдайларына қойылатын гигиеналық талаптар

Мектеп ғимараттары мен жақын аумағын жоспарлауға, оқу бөлмелеріне, ауасы мен жарықтандырылуына қойылатын гигиеналық талаптар. Мектепті жылыту мен жылыту жабдықтарына қойылатын гигиеналық талаптар. Мектеп пен балалар мекемелерінің жиһаздары мен құрал-жабдықтарына қойылатын талаптар. Жиһаздарды орналастыру мен оқушыларды отырғызу тәртібі. Компьютерлік сыныптарда жұмыс істеуге қойылатын гигиеналық талаптар.

Мектеп ғимараттары мен оған жақын орналасқан аумақтарды жоспарлауға, оқу бөлмелеріне, ауасы мен жарықтандырылуына қойылатын гигиеналық талаптар. Мектепті жылыту мен жылыту жабдықтарына қойылатын гигиеналық талаптар. Мектеп пен балалар мекемелерінің жиһаздары мен құрал-жабдықтарына қойылатын талаптар. Жиһаздарды орналастыру тәртібі, оқушыларды отырғызу. Компьютерлік сыныптарда жұмыс жасауға қойылатын гигиеналық талаптар.

2.3 Балалар мен жасөспірімдерді оқытып-тәрбиелеуге және олардың күн тәртібіне қойылатын гигиеналық талаптар

Балалар мен жасөспірімдердің анатомиялық және физиологиялық ерекшеліктері мен жұмысқа білеттілігі. Оларда шаршаудың пайда болуының ерекшеліктері. Балалар мен жасөспірімдердің тамақтануы. Оқу жүктемелеріне бейімделу ерекшеліктері. Сабақ кестесіне және түрлі пәндер бойынша сабақтардың кезектесуіне қойылатын гигиеналық талаптар. Балалар мен жасөспірімдердің оқуы мен тынығуының кезектесуі. Оқушыларға арналған оқу мен жазу гигиенасы.

СЕМИНАР САБАҚ ТАҚЫРЫПТАРЫ:

1. Балалар мен жасөспірімдердің өсуі мен дамуына өмір сүру жағдайларының әсері.

2. Балалардың орталық жүйке жүйесіндегі қозу мен тежелу үдерістері және олардың бір-бірімен байланысы.
3. Балалардың жоғары жүйке қызметінің типологиялық ерекшеліктері.
4. Оқушыларда көру және есту қызметтерінің бұзылуларының алдын алу.
5. Артериялық қан қысымының және тыныс алу жүйесінің физиологиялық көлемдерінің жасерекшеліктері.
6. Оқушылардың қимыл белсенділігінің және гиподинамияның зияны.
7. Оқу-тәрбие жұмысын ұйымдастыру мен өткізу.
8. Жалпыға білім беру құрылыстарына қойылатын негізгі гигиеналық талаптар.
9. Мектеп оқушыларының тамақтануы мен оны ұйымдастыруға қойылатын гигиеналық талаптар.
10. Балалар мен жасөспірімдерде семіздік пен қант диабетінің алдын алу.
11. Оқушылар арасындағы зиянды әдеттердің (темекі тарту, спиртті ішімдіктер ішу, токсикомания, есірткі пайдалану) алдын алу мен күресу.

ОҚЫТУШЫНЫҢ БАСШЫЛЫҒЫМЕН ЖҮРГІЗІЛЕТІН СТУДЕНТТІҢ ӨЗІНДІК ЖҰМЫСЫНЫҢ (ОСӨЖ) ТАҚЫРЫПТАРЫ:

1. Дене дамуы – баланың денсаулық күйі мен әлеуметтік жағдайының маңызды көрсеткіші. Оқушылардың дене дамуын анықтау.
2. Автономиялық жүйке жүйесінің бөлімдері мен қызметі.
3. Жоғары жүйке әрекетінің типтері әртүрлі оқушылармен жұмыс істеу. Оқу-тәрбие жұмысындағы эмоцияның рөлі.
4. Баяу және жылдам ұйқы, оның маңызы. Ұйқы мен сергу кезеңінің гигиенасы.
5. Бас мидың ассиметриясы және «солақайлық» мәселесі.
6. Ұл балалар мен қыздарға жыныстық тәрбие беру.
7. Қан және қанайналымының жастық ерекшеліктері.
8. Әртүрлі жас кезеңдеріндегі топтардың тамақтану мөлшері.
9. Оқушылардың дене сымбатын дұрыс қалыптастыруды тәрбиелеу.
10. Балаларды оқыту мен олардың назар аудару және еске сақтау үрдістерінің физиологиялық механизмдері.
11. Мектеп ғимараты мен жер тіліміне санитарлық-гигиеналық баға беру.
12. Сынып бөлмесінің гигиеналық сипаттамасы мен оқу жиһаздарын орналастыру.
13. Балалар мен жасөспірімдер арасында жұқпалы аурулардың алдын алуда оқу-тәрбие мекемелерінің санитарлық жағдайының маңызы.
14. Мектеп тәртібіне гигиеналық баға беру.
15. Балалар мен жасөспірімдердің арасындағы гиподинамияның алдын алу шараларында педагогика саласы қызметкерлерінің рөлі.

СТУДЕНТТІҢ ӨЗІНДІК ЖҰМЫСТАРЫНЫҢ (СӨЖ) ТАҚЫРЫПТАРЫ:

1. Акселерация мен ретардация, ағзаның реактивтілігі мен резистенттілігі.
2. Орталық жүйке жүйесінің әртүрлі бөлімдерінің құрылысы мен қызметі.
3. Невроздар. Олардың пайда болу себептері және алдын алу.
4. Тері, қимыл, иіс пен дәм сезу және тепе-теңдік талдағышты жүйелер қызметтерінің балалардағы ерекшеліктері.
5. Жасөспірімдік кезеңде ерте жыныстық қатынас жасаудың алдын алу.
6. Тыныс алу мүшелерінің жасерекшеліктері. Бөлме ауасының гигиеналық маңызы.
7. Балаларда зәр шығару-жыныс ағзаларының гигиенасы.
8. Тағамдық уланулар мен олардың алдын алу.
9. Тірек-қимыл аппараты бұзылуларының алдын алу.
10. Мектеп ғимаратына, сыныптарға және оқу бөлмелерін жарықтандыруға қойылатын гигиеналық талаптар.
11. Алты жастағы балалардың оқуы мен жазуының гигиенасы.

12. Мектептегі сабақ кестесі мен әртүрлі сипаттағы сабақтарды кезектестіруге қойылатын гигиеналық талаптар.
13. Шынықтырудың физиологиясы мен гигиенасы.
14. Дәстүрлі және дәстүрлі емес сауықтыру жүйелері.
15. АИТВ/СПИД пен жыныстық жолмен берілетін жұқпалы аурулардың алдын алу.

ПАЙДАЛАНУҒА ҰСЫНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

Негізгі әдебиет:

- 1 Дүйсембин Қ.Д., Алиакбарова З.М. Жасқа сай физиология және мектеп гигиенасы. (оқулық). Алматы, «Дәуір» - 2003.- 400 б.
- 2 Неменко Б.А. Оспанова Г.К Балалар мен жасөспірімдер гигиенасы (Оқулық).- Алматы, 2002. – 348 с.
- 3 Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология. М., Издательский центр «Академия». – 2007. – 416 с.
- 4 Химич Г.З., Суркова О.А. Возрастная физиология и валеология. Павлодар. - 2006. – 372 с.
- 5 Айзман Р.И., Ширшова В.М. Избранные лекции по возрастной физиологии и школьной гигиене. Новосибирск, Сибирское университетское издательство. - 2002. – 134 с.

Құрастырушылар:

1. Р.Б. Лесбекова— б.ғ.к., доцент
2. С.Ж. Бұғыбаева— б.ғ.д., профессор

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

**Высшее педагогическое образование
Бакалавриат**

ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

«ВОЗРАСТНАЯ ФИЗИОЛОГИЯ И ШКОЛЬНАЯ ГИГИЕНА»

Код VFShG2205

2 кредита

Специальность 5B0108.01 - «Физическая культура и спорт»

Алматы
ПРЕДИСЛОВИЕ

1 РАЗРАБОТАНА И ВНЕСЕНА Казахской академией спорта и туризма по специальности бакалавриата 5В010800 - «Физическая культура и спорт»

2 РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Тулеуханов С.Т. – доктор биологических наук, профессор. Казахский национальный университет им. аль-Фараби.

Маженев С.Т. – кандидат биологических наук. РГКП «Центр спортивной медицины и реабилитации».

3. СОГЛАСОВАНА И ВВЕДЕНА В ДЕЙСТВИЕ Министерством образования и науки Республики Казахстан 30 июня 2016 г.

4.Типовая учебная программа **РАЗРАБОТАНА** в соответствии с типовым учебным планом 2016 года специальности 5В010800 - «Физическая культура и спорт»

5.Рассмотрена на заседании Республиканской учебно-методической секции специальности «Физическая культура и спорт»

СОДЕРЖАНИЕ

МОДУЛЬ 1. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И ГИГИЕНА ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА

- 1.1 Введение. Физиологические закономерности роста и развития детей и подростков.
- 1.2 Возрастные особенности физиологии и гигиены нервной системы.
- 1.3 Физиологические основы формирования высшей нервной деятельности в процессе развития детей и подростков.
- 1.4 Возрастные особенности физиологии и гигиены сенсорных систем.
- 1.5 Возрастные особенности эндокринной системы детей и подростков. Половое воспитание.
- 1.6 Возрастные особенности крови и иммунной системы.
- 1.7 Возрастные особенности кровообращения, дыхания и выделения.
- 1.8 Возрастные особенности органов пищеварения, обмена веществ и энергии. Гигиена питания.
- 1.9 Возрастные особенности и гигиена опорно-двигательного аппарата.

МОДУЛЬ 2. ОРГАНИЗАЦИЯ СОХРАНЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА

- 2.1 Состояние здоровья детей и подростков. Влияние условий обучения и воспитания на состояние здоровья учащихся.
- 2.2 Гигиенические требования к учебным помещениям, оборудованию и условиям общеобразовательных учреждений.
- 2.3 Гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса для детей и подростков.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

**ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
СТУДЕНТА ПОД РУКОВОДСТВОМ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ (СРСП)**

**ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
СТУДЕНТА (СРС)**

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая учебная программа по дисциплине «Возрастная физиология и школьная гигиена» разработана на основании Типового учебного плана МОН РК, рассматривает проблемы физиолого-гигиенических особенностей жизненных функций и процессов детского и подросткового организма в различные онтогенетические периоды роста и развития.

Целью и задачами дисциплины «Возрастная физиология и школьная гигиена» является подготовка современного профессионального и конкурентоспособного педагога, обладающего современными знаниями о анатомо-физиологических закономерностях роста и развития организма детей и подростков, его взаимоотношениях с окружающей средой, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся, поддержания их высокой работоспособности при различных видах учебной деятельности. Эти знания необходимы для того, чтобы на научной основе организовывать процесс учебно-воспитательной работы с детьми разного возраста, активно участвовать в работе по охране их здоровья, а также по физическому и трудовому воспитанию.

Компетенции студента в процессе изучения дисциплины «Возрастная физиология и школьная гигиена»:

- быть способным использовать полученные знания в образовательной и профессиональной деятельности;

- уметь применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования;

- быть способным организовать учебно-воспитательную работу с детьми и подростками с учетом их анатомо-физиологических особенностей организма в разные возрастные периоды, а также с учетом гигиенических требований к зданию и аудиториям, мебели и оборудованию общеобразовательных учреждений;

- быть готовым к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности; быть способным противостоять неблагоприятным факторам окружающей среды путем приобщения детей и подростков к формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья.

Пререквизиты: анатомия и спортивная морфология.

Постреквизиты: биохимия физической культуры и спорта, спортивная медицина, физиологические основы физического воспитания и видов спорта,.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

МОДУЛЬ 1. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И ГИГИЕНА ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА

1.1 Введение. Физиологические закономерности роста и развития детей и подростков

Возрастная физиология и школьная гигиена как элементы системы педагогических наук. Цель и задачи преподавания возрастной физиологии и школьной гигиены. Объект и методы исследования. Значение возрастной физиологии и школьной гигиены для педагогических специальностей, для правильной организации учебно-воспитательной работы, трудового обучения, для охраны и укрепления здоровья учащихся, совершенствования физического развития и повышения работоспособности учащихся.

Основные этапы развития возрастной физиологии и школьной гигиены. Развитие возрастной физиологии и школьной гигиены в Казахстане.

Организм как единое целое. Единство организма и среды. Рост и развитие организма. Нейрогуморальная регуляция функций организма. Влияние условий жизни на рост и развитие детей и подростков. Периодизация онтогенеза, сенситивные периоды и критические этапы онтогенеза. Физическое развитие - важный показатель состояния здоровья и социального благополучия. Состояние физического развития школьников и методы его определения. Понятие об акселерации, ретардации, реактивности и резистентности организма.

1.2 Возрастные особенности физиологии и гигиены нервной системы

Строение и функции нервной системы. Роль нервной системы в восприятии, переработке и передаче информации, в организации реакций организма в осуществлении психических функций. Нервная ткань. Структура нейрона, его свойства. Свойства нервного волокна. Возрастные изменения свойств нервных волокон. Синапсы, механизм передачи возбуждения в ЦНС. Нервные центры и их свойства.

Рефлекс и рефлекторная дуга. Рецепторы. Процессы возбуждения и торможения в ЦНС и их взаимодействие. Иррадиация, индукция, доминанта. Особенности протекания иррадиации и индукции у детей, учет этих особенностей в процессе обучения и воспитания.

Строение и функциональное значение различных отделов ЦНС. Вегетативная нервная система. Гигиена нервной системы.

1.3 Физиологические основы формирования высшей нервной деятельности в процессе развития детей и подростков

Структурно-функциональная организация коры головного мозга. И.М. Сеченов и И.П. Павлов – основоположники учения о ВНД.

Учение об условных рефлексах. Особенности условных и безусловных рефлексов. Механизм образования условных рефлексов. Возрастные особенности условно-рефлекторной деятельности. Условные рефлексы высшего порядка. Торможение условных рефлексов. Виды условного торможения и его особенности у детей. Выработка условного торможения у детей – физиологическая основа воспитания.

Сигнальные системы действительности. Возрастные особенности взаимодействия первой и второй сигнальных систем. Становление в процессе развития ребенка сенсорных и моторных механизмов речи. Значение стереотипов для развития речи.

Типы высшей нервной деятельности, их пластичность. Типологические особенности высшей нервной деятельности ребенка.

Интегративная деятельность мозга как результат динамического взаимодействия различных нервных центров. Понятие о функциональной системе. Значение обратной афферентации в осуществлении поведенческих реакций организма. Основные закономерности системной организации функции ЦНС в процессе индивидуального развития.

Интегративные процессы в ЦНС как основа психических функций. Нейрофизиологический механизм воспитания и внимания. Учение А.А. Ухтомского о доминанте и его значение в управлении познавательной деятельности. Динамический стереотип – физиологическая основа привычек, навыков и режима дня.

Физиологические основы обучения и памяти. Компоненты памяти. Кратковременная и долговременная память, особенности их в разные периоды онтогенеза.

Мотивации, эмоции и поведенческие реакции. Роль различных отделов мозга в их осуществлении. Роль эмоций в воспитании и обучении. Нейрофизиологические механизмы сна и бодрствования. Гигиена сна.

1.4 Возрастные особенности физиологии и гигиены сенсорных систем

Система организации восприятия внешней информации. Сенсорные системы организма, их классификация. Структурная организация и функциональное созревание сенсорных систем. Восприятие простых признаков сенсорного стимула и усложнение анализа внешних стимулов в течение первых лет жизни.

Зрительный анализатор. Строение и оптические свойства глаза. Аккомодация, ее изменения с возрастом. Острота зрения. Близорукость и дальнозоркость. Возрастные особенности пространственного видения. Световая и цветовая чувствительность в разном возрасте. Профилактика нарушений зрения у детей и подростков. Гигиена зрения. Световой режим школьного здания. Гигиеническая оценка освещенности классной комнаты. Определение остроты зрения.

Слуховой анализатор. Строение и акустические свойства уха. Возрастные особенности слухового анализатора. Гигиена слуха ребенка. Влияние шума на организм детей и подростков. Профилактика нарушений слуха у детей и подростков.

Значение и общий план строения кожной, двигательной, обонятельной, вкусовой и вестибулярной сенсорных систем. Особенности их функционирования у детей различного возраста.

1.5 Возрастные особенности эндокринной системы детей и подростков. Половое воспитание

Железы внутренней секреции. Гормоны. Гипоталамо-гипофизарная система и ее роль в регуляции эндокринных желез. Понятие гуморальной регуляции организма. Строение и функции периферических эндокринных желез. Нарушения функций желез внутренней секреции в детском и юношеском возрасте. Йододефицитные состояния, сахарный диабет у детей и подростков и их профилактика.

Половые железы, их роль в процессе роста, развития организма и полового созревания. Развитие вторичных половых признаков. Половая зрелость – физиологическая и социальная.

Половое воспитание – неотъемлемая часть подготовки учащихся к семейной жизни. Принципы, формы, методы и средства медико-гигиенического и полового воспитания. Вред абортов. Взаимодействие педагогов, медицинских работников и родителей в осуществлении полового воспитания.

1.6 Возрастные особенности крови и иммунной системы

Внутренняя среда организма. Функции и состав крови. Свертывание крови. Группы крови. Малоокровие и его профилактика у детей и подростков.

Иммунитет, виды и формы. Структура и физиология иммунной системы. Онтогенез иммунной системы. Методы укрепления иммунной системы.

1.7 Возрастные особенности кровообращения, дыхания и выделения

Система кровообращения. Возрастные особенности строения и функционирования сердца. Электрические явления в сердце. Движение крови по сосудам (Гемодинамика). Регуляция сердечно-сосудистой системы. Кровяное давление и его возрастные особенности. Факторы, неблагоприятно действующие на сердце и сосуды. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.

Возрастные особенности строения и функций органов дыхания. Регуляция дыхания и ее возрастные особенности. Гигиеническое значение воздушной среды в учебных помещениях.

Общая характеристика выделительных процессов и их значение. Органы выделения. Строение и возрастные особенности функции почек. Роль личной гигиены в предупреждении заболеваний системы мочевого выделения. Ночное недержание мочи у детей младшего школьного возраста, его причины. Возрастные особенности строения и функций кожи. Значение чистоты и целостности кожных покровов.

1.8 Возрастные особенности органов пищеварения, обмена веществ и энергии.

Гигиена питания

Строение и функции органов пищеварения. Пищеварение в ротовой полости. Слюнные железы. Роль ферментов в пищеварении. Зубы. Смена зубов. Профилактика заболеваний ротовой полости и зубов.

Пищеварение в желудке. Роль печени и поджелудочной железы в пищеварении. Всасывательная и моторная функции кишечника. Защитные пищеварительные рефлексы. Профилактика и меры борьбы с желудочно-кишечными заболеваниями и глистными инвазиями в детском возрасте.

Обмен веществ и энергии - основа процессов жизнедеятельности организма. Понятие основного обмена. Анаболизм и катаболизм. Роль ферментов в обмене веществ.

Особенности белкового, жирового и углеводного обмена у детей и подростков. Значение воды, минеральных солей, микроэлементов и витаминов в процессе роста и развития ребенка.

Пищевые продукты, их состав и энергетическая ценность. Заболевания, вызванные неправильным питанием – анемия, ожирение, гиповитаминозы, их профилактика.

Гигиенические требования к организации питания детей и подростков. Значение сбалансированного питания для процессов роста и развития. Организация питания учащихся в школах и детских лагерях, во время экскурсий и туристических походов. Питьевой режим в учебно-воспитательных учреждениях. Причины пищевых отравлений и их профилактика. Воспитание у детей и подростков гигиенических навыков, связанных с приемом пищи.

Тепловой обмен, механизмы и регуляция. Возрастные особенности терморегуляции.

1.9 Возрастные особенности и гигиена опорно-двигательного аппарата

Скелет человека. Строение и функции суставов. Изгибы позвоночника, их формирование и функциональное значение. Развитие скелета.

Мышечная система. Строение и функции мышц. Возрастные особенности массы и силы мышц. Развитие двигательных навыков, совершенствование координации движений с возрастом.

Возрастные особенности реакции организма на физическую нагрузку в разные возрастные периоды. Двигательный режим учащихся. Вред гиподинамии.

Осанка. Формирование и значение правильной осанки. Нарушения осанки. Деформация грудной клетки. Плоскостопие. Правильная поза при стоянии, сидении, ходьбе. Воспитание правильной осанки у школьников. Значение физических упражнений в формировании правильной осанки и укрепления свода стопы. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.

МОДУЛЬ 2. ОРГАНИЗАЦИЯ СОХРАНЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА

2.1 Состояние здоровья детей и подростков. Влияние условий обучения и воспитания на состояние здоровья учащихся

Понятие о здоровье. Показатели состояния здоровья детского населения. Группы здоровья. Влияние состояния здоровья школьников на их работоспособность. Особенности индивидуального подхода к учащимся, страдающим хроническими заболеваниями, к перенесшим острые заболевания.

Влияние различных видов труда на состояние здоровья подростков. Гигиенические требования к организации трудового обучения с учетом возраста, пола и состояния здоровья учащихся, степени воздействия факторов, сопутствующих работе (шум, вибрация, запыленность и др.). Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах.

Методы повышения защитных сил организма. Значение санитарного состояния учебно-воспитательных учреждений в профилактике распространения инфекционных заболеваний среди детей и подростков. Профилактика гриппа и острых респираторных заболеваний.

Современное состояние здоровья детей и подростков в Республике Казахстан.

2.2 Гигиенические требования к учебным помещениям, оборудованию и условиям общеобразовательных учреждений

Гигиенические требования к общеобразовательному зданию и прилегающей к нему территории, воздушной среде и освещению учебных помещений. Гигиенические требования к отоплению школ и отопительным приборам. Гигиенические требования к оборудованию школ и детских учреждений. Правила расстановки мебели, рассаживания учащихся. Гигиенические требования к работе в компьютерных классах.

2.3 Гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса для детей и подростков

Анатомо-физиологические особенности и работоспособность детей и подростков. Особенности утомления детей и подростков. Питание детей и подростков. Возрастные особенности адаптации к учебным нагрузкам. Гигиенические требования к расписанию, чередованию уроков, различных по деятельности. Чередование учебной деятельности и отдыха для детей и подростков. Гигиена чтения и письма для учащихся.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ:

1. Влияние условий жизни на рост и развитие детей и подростков.
2. Процессы возбуждения и торможения в ЦНС и их взаимодействие в детском возрасте.
3. Типологические особенности высшей нервной деятельности ребенка.
4. Профилактика нарушений зрения и слуха у школьников.
5. Возрастные особенности артериального давления и физиологических объемов дыхательной системы.
6. Двигательный режим учащихся и вред гиподинамии.
7. Организация и проведение учебно-воспитательного процесса.
8. Основные гигиенические требования к сооружениям общеобразовательных учреждений.
9. Питание детей школьного возраста и гигиенические требования к его организации.

10. Профилактика атеросклероза, ожирения и сахарного диабета у детей и подростков.
11. Предупреждение и борьба с деструктивным поведением среди учащихся.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПОД РУКОВОДСТВОМ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ (СРСП)

1. Физическое развитие - важный показатель состояния здоровья и социального благополучия. Определение физического развития учащихся.
2. Отделы и функции вегетативной нервной системы.
3. Индивидуальный подход к учащимся с различными типами ВНД. Роль эмоций в воспитании и обучении.
4. Сон: быстрый и медленный, его значение. Гигиена сна и бодрствования.
5. Асимметрия мозга и проблемы «леворукости».
6. Половое воспитание мальчиков и девочек.
7. Возрастные особенности крови и кровообращения.
8. Нормы питания для различных возрастных групп.
9. Воспитание правильной осанки у школьников.
10. Физиологические механизмы обучения, внимания и памяти у детей. Факторы, влияющие на эти процессы.
11. Санитарно-гигиеническая оценка земельного участка и здания школы.
12. Гигиеническая характеристика классной комнаты и расстановки мебели в классе.
13. Значение санитарного состояния учебно-воспитательных учреждений в профилактике распространения инфекционных заболеваний среди детей и подростков.
14. Гигиеническая оценка режима школы.
15. Роль педагогических работников в осуществлении мероприятий по профилактике гиподинамии у детей и подростков.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА (СРС)

1. Акселерация, ретардация, реактивность и резистентность организма.
2. Строение и функциональное значение различных отделов ЦНС.
3. Неврозы. Причины развития неврозов у школьников. Профилактика неврозов.
4. Особенности функционирования кожной, двигательной, обонятельной, вкусовой и вестибулярной сенсорных систем у детей.
5. Профилактика ранних половых связей в юношеском возрасте.
6. Возрастные особенности органов дыхания. Гигиеническое значение воздушной среды в помещении.
7. Гигиена мочеполовых органов у детей.
8. Пищевые отравления и их профилактика.
9. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.
10. Гигиенические требования к зданиям, классам, освещенности учебных помещений.
11. Гигиена чтения и письма для учащихся шести лет.
12. Гигиенические требования к расписанию, чередованию уроков, различных по деятельности.
13. Физиология и гигиена закаливания.
14. Традиционные и нетрадиционные оздоровительные системы.
15. Профилактика ВИЧ/СПИД, гепатита, туберкулеза и инфекций, передаваемых половым путем (ИППП).

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1 Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология. М., Издательский центр «Академия». – 2007. - 358 с.

- 2 Химич Г.З., Суркова О.А. Возрастная физиология и валеология. Павлодар. - 2006. - 372 с.
- 3 Айзман Р.И., Ширшова В.М. Избранные лекции по возрастной физиологии и школьной гигиене. Новосибирск, Сибирское университетское издательство. - 2002. - 134 с.
- 4 Сапин М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия, физиология детей и подростков. - М.: Академия, 2007.- 432 с.
- 5 Балгимбеков Ш.А., Ташенова Г.К., Нуркенов Т.Т. Курс лекций по возрастной физиологии и школьной гигиене. – Алматы. – 2012. – 104 с.
- 6 Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст]; учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – Изд. 4-е, испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 620 с.: ил.
- 7 Руководство к практическим занятиям по физиологии человека [Текст]; учеб.пособие для вузов физической культуры / под общ. Ред. А.С. Солодков; НГУ им. П.Ф. Лесгафта. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 200 с.: ил.
- 8 Гигиена : учебник / под ред. Г. И. Румянцева . - 2-е изд., перераб. и доп. . - М. : ГЭОТАР-МЕД, 2009.
- 9 Кучма В. Р. Гигиена детей и подростков : учебник / Кучма В. Р. . - М. : Медицина , 2008.
- 10 Гигиена детей и подростков: учеб. пособие для самостоятельной работы с теоретическими основами по спец. 060103 – Педиатрия / Н. И. Латышевская и др.- Волгоград , 2010. - 187с.
- 11 Гигиена детей и подростков : рук. к практич. занятиям: учеб. пособие / под ред. В. Р. Кучмы; - М. : ГЭОТАР-Медиа , 2010 . – 547 с.

Дополнительная литература:

- 1Алиакбарова З.М. Методическое руководство для практических занятий по школьной гигиене. Алма-Ата. - 2004. – 18 с.
- 2 Сапин М.Р., Сивоглазов В.И. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма). М.: Academia. – 2008.- 383 с.
- 3 Любимова З.В., Маринова К.В., Никинина А.А. Возрастная физиология. В 2 частях, часть 1, 2. -Владос. – 2004. – 304 с.
- 4 Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Хрестоматия по возрастной физиологии. М. «Академия». - 2002. – 288с.
- 5 Обреимова Н.И., Петрухин А.С. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков. - М.: Академия, 2000. – 376 с.
- 6 Физиология и животных: учебник для студ. учреждений высш. пед. проф. Образования / [В.Я. Апчел, Ю.А. Даринский, В.Н. Голубев и др.]; под ред. Ю.А. Даринского, В.Я. Апчела. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 448 с. [16] с цв.ил.: ил. – (Сер. Бакалавриат).
- 7 Физиология: учеб. пособие для студ. учреждений высш. образования / Н.Г. Занько, Н.А. Чумаков. – М.: Издательский дом «Академия», 2015 – 176 с. – (Сер. Бакалавриат).
- 8 Общая и военная гигиена : учебник / под ред. Ю. В. Лизунова, С. М. Кузнецова. – Санкт_Петербург: СпецЛит, 2012 – 742 с.
- 9 Пивоваров Ю.П. Гигиена и основы экологии человека: учебник для студ. высш. мед. учеб. заведений / Ю.П. Пововаров, В.В. Королик, Л.С. Зиневич; Под ред. Ю.П. Пововарова. – 2-е изд., стер. – М: Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.
- 10 Королёв А. А. Гигиена питания: учебник / Королёв А. А. . - 3-е изд., перераб. - М. : Академия , 2008 . - 528 с. . - Высшее профессиональное образование

Составители:

1. Кисебаев Ж.С. – к.б.н., зав. кафедрой анатомии, физиологии и спортивной медицины.

2. Невский Я.И. – к.м.н., профессор
3. Лесбекова Р.Б. – к.б.н., доцент
4. Бугыбаева С.Ж. – д.б.н., профессор

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

**Высшее педагогическое образование
Бакалавриат**

ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

«ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РУССКИЙ ЯЗЫК»

Код дисциплины: RK(R)Ya3206

2 кредита

Специальность 5В010800 - «Физическая культура и спорт»

Базовые дисциплины

Алматы
ПРЕДИСЛОВИЕ

1 РАЗРАБОТАНА И ВНЕСЕНА Казахской академией спорта и туризма по специальности бакалавриата 5В010800 - «Физическая культура и спорт»

2 **Рецензенты:** **Алтыбаева С.М.** - доктор филологических наук, доцент кафедры филологических дисциплин КазНПУ им. Абая;

Изимбергенова С.К. - кандидат филологических наук, доцент кафедры казахского, русского и иностранных языков КазАСТ

3. **СОГЛАСОВАНА И ВВЕДЕНА В ДЕЙСТВИЕ** Министерством образования и науки Республики Казахстан 30 июня 2016 г.

4. Типовая учебная программа **РАЗРАБОТАНА** в соответствии с типовым учебным планом 2016 года специальности 5В010800 - «Физическая культура и спорт»

5. Рассмотрена на заседании Республиканской учебно-методической секции специальности «Физическая культура и спорт»

Настоящая типовая учебная программа не может быть тиражирована и распространена без разрешения Министерства образования и науки Республики Казахстан

СОДЕРЖАНИЕ

- 1 Пояснительная записка
- 3 СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ПО УРОВНЮ
- 4 Модуль 1. Темы « Образование. Профессия ».
- 5 Модуль 2 . Тема «Олимпийские игры».
- 6 Модуль 3 . Тема «Казахские национальные виды спорта».
- 7 Модуль 4. Тема «Физическая культура и спорт - главный фактор укрепления здоровья ».
- 8 Модуль 5. Тема: «Известные национальные спортсмены».
- 9 Модуль 6. Тема «Виды борьбы».
- 10 Модуль 7. Тема «Шахматы - основа научного мышления и прикладного творчества».
- 11 Модуль 8. Тема «Королева спорта – лёгкая атлетика».
- 12 Модуль 9. Тема « Физическая культура и спорт и спортивная терминология».
- 13 Самостоятельная работа студента (СРС)
- 14 Список рекомендуемой литературы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Подготовка настоящих специалистов своего дела является одним из приоритетных задач языковой политики нашей страны. В специализированных ВУЗ-х целью обучения русского языка в первую очередь ставится его практическое применение. Затем переходим к профессиональному осваиванию терминов и развиваем навыки данной отрасли. Хочется подчеркнуть, что в настоящее время все глубже расширяется владение русского языка в различных сферах. Приказы, рапорты, доклады и другие деловые бумаги на деле пишутся как на казахском языке, так и на русском. Таким образом, успешно претворяются в жизнь комплексные меры государства.

Еще одной важной задачей в преподавании русского языка студентам является развитие профессиональных концептуальных основ. При этом развивать методико-теоретический процесс остается не до конца решенной проблемой. Здесь нужно будет перенимать опыт зарубежных коллег в обучении иностранных языков.

Исходя из требований общеобразовательных стандартов и как составная часть структуры по специальности «Физкультура и спорт», мы разработали данную типовую учебную программу по дисциплине «Профессиональный русский язык».

Целью данной учебной программы является расширение применения русского языка в ВУЗ-х, достойно отвечать на требования государственного масштаба по развитию языка.

Программа состоит из нижеследующих основных разделов:

1. Цели и задачи дисциплины.
2. Структура курса.
3. Содержание уровня курса.
4. Критерии, определяющие уровень обучающихся.
5. Методические указания студентам для проведения контрольных работ.
6. Рекомендуемая литература.

На основании данной типовой учебной программы одобрено дальнейшее ее внедрение. Кафедра казахского, русского и иностранных языков могут предоставить учебно-методический комплекс и писать учебники на их усмотрение, учитывая уровень студентов.

Цели и обязательства профессионального русского языка

В настоящее время современный процесс преподавания русского языка и его продвижение требует индивидуальный подход и учитывает особенности каждого по отдельности. Отсюда возникает необходимость правильного выбора методики преподавания русского языка. Речь идет об использовании современной технологии, о проведении систематической работы над усовершенствованием методов. Особо хочется подчеркнуть важность решения этой первоочередной проблемы в нашей стране.

Цель курса – обучить студентов свободной разговорной речи и довести их уровень практического языка до составления диалога по своей специальности. Освоение часто употребляемой лексики и научных терминов в данной сфере. Также постепенно перейти к изучению сложной синтаксической структуры языка.

«Профессиональный русский язык» преследует цель придерживаться основных

требований профессиональной подготовки специалистов по уровню знания по данной дисциплине.

По окончании курса обучающийся должен:

- выбрать нужную информацию из общего потока новостей на русском языке и уметь использовать ее в коммуникативно- функциональном направлении;
- уметь выразить, доказать и отстоять свое мнение на языке;
- обогащать постоянно свое знание и повышать квалификацию, развивать терминологию и лексику;
- уметь произносить речь, развивать ораторские способности на русском языке;
- уметь принимать решение в любой ситуации;
- выявить проблему и найти пути решения, уметь донести свои мысли на русском языке и т.д.

Обязанности курса:

- обучение студентов по данной специальности писать письма, отзывы, эссе, доклады; понимать содержание текста по специальности; слушать систематически последние известия и смотреть телепередачи на языке;
- овладеть разговорной речью и уметь поддерживать разговор в любой ситуации по специальности;
- формирование навыков при выборе основной информации; чтение различных текстов разного жанра; чтение трудов и научных исследований по своей специальности;
- формирование навыков для составления информации о себе; написать резюме, аннотацию, рецензии и поздравительные письма;
- понимать радио и телепередачи; понимать речь носителя языка; понимать интервью по своей специальности;
- формирование навыков для усвоения монолога; различить главную мысль при прослушивании различных информационных;
- понимать профессионально ориентированные рекламы; понимать деловую бумагу и инструкции;
- умение работать с отраслевыми словарями; найти смысл слов в толковом словаре;
- умение решать познавательную проблему; прослушать и понимать суть проблемы;
- написать свое мнение на научный текст; уметь писать научную статью и доклад;

Пререквизиты: русский язык в ВУЗ-ах

Постреквизиты: дисциплины по специальности, чтение литературы о спорте.

Компетенции:

- разрабатывать бизнес-планы и практические задания на русском языке
- иметь способность осуществлять сбор и анализ научной информации, обобщать отечественный и зарубежный опыт в области профессиональной деятельности, проводить анализ литературы;
- готовить презентации, научно-технические отчеты по результатам выполненной работы, оформлять результаты исследований в виде статей и докладов на научно-практических конференциях;
- уметь формировать новые конкурентоспособные идеи и реализовывать их в проектах.

Согласно общеобразовательным стандартам государства в ВУЗ-х кредитного обучения выделено 2 кредита по предмету «Профессиональный русский язык».

Преподавание русского языка рассматривается в этом контексте и углубленное обучение проводится на уроках СРСП и СРС. Безусловно, практические занятия тесно переплетены с СРСП и СРС.

Содержание предмета опирается на новые когнитивно-лингвистические и культурные комплексы. Их составными частями являются:

- коммуникативная отрасль, которая определяет содержание уровня обучения (социально-бытовая, социально- культурная и профессиональная отрасль общения);
- совокупность разговорной тематики и топиков в общении;

- простые ситуации общения.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ПО УРОВНЮ

МОДУЛЬ 1. Темы: «Образование. Профессия » подробно рассматриваются в следующих топиках: «Академия. Выбор профессии», «Моя будущая профессия», «Профессиональные качества спортсменов», «Преимущества и недостатки профессии».

МОДУЛЬ 2. Тема: «Олимпийские игры» состоит из следующих топиков: «Стать призёром Олимпийских игр – мечта каждого спортсмена», «Олимпийские спортивные достижения», «Национальная сборная Казахстана», «Призёры Олимпиады».

МОДУЛЬ 3. Тема: «Казахские национальные виды спорта» состоят из: «Связи национальных игр и народного творчества», «Национальные виды спорта – неотъемлемая часть воспитания», «Разновидности национальных видов спорта», «Алтыбақан – национальная игра».

МОДУЛЬ 4. Тема: «Физическая культура и спорт - главный фактор укрепления здоровья» подробно рассматриваются в следующих топиках: «Здоровый образ жизни и есть физическая культура», «Совершенствование высоких спортивных достижений», «Педагогическое направление высоких спортивных достижений».

МОДУЛЬ 5. Тема: «Известные национальные спортсмены» рассматривается в следующих топиках: «Қажымұқан – первый профессиональный борец», «Балуан Шолақ – батыр казахской земли», «Знаменитые спортсмены независимого Казахстана».

МОДУЛЬ 6. Тема: «Виды борьбы» включает в себя: «Развитие в Казахстане вольной борьбы», «Национальный вид спорта - казахша курес», «Развитие бокса в Казахстане», «Система совершенствования профессионализма у борцов», «Теоретические и практические основы казахской национальной борьбы».

МОДУЛЬ 7. Тема: «Шахматы - основа научного мышления и прикладного творчества» состоит из: «Первые соревнования по шахматам в Казахстане», «Тоғызқұмалақ».

МОДУЛЬ 8. Тема: «Королева спорта – лёгкая атлетика» состоит из топиков: «Художественная гимнастика», «Спортивная гимнастика», «Синхронное плавание», «Теннис».

МОДУЛЬ 9. Тема: «Физическая культура и спорт и спортивная терминология» рассматриваются в топиках: «Спортивная терминология по видам спорта», «Глоссарий спортивной терминологии», «Спортивная терминология Олимпиады».

Содержание Программы определяется по четырем основным уровням обучения (слушание, чтение, говорение, написание). Целью обучаемого рассматривается в практическом применении языка в повседневной жизни. Также важно расширение и обогащение словарной лексики обучающегося и умение использования языковых единиц в непосредственном общении. Поэтому надо особо подчеркнуть важность соответствия данной программы международным стандартам. При составлении этого важного документа мы учли все требования реформы, проводимой в общеобразовательной сфере. Преподавание русского языка в иноязычной аудитории базируется на коммуникативно-направленной методике.

Коммуникативная роль в разговорной речи является основным условием и для студентов, и для тех, кто изучает язык. В неязыковых ВУЗ-х преподавание русского языка

соответствует европейским стандартам B2+LSP и LAP. Отраслевые дисциплины при изучении языка опираются на целевую программу (LSP, LAP) и достигают уровня профессионального общения.

Первый (основной) уровень – A1 A2;

Уровень с профессиональным ориентиром - B1-B2;

Уровень с углубленным изучением по специальности - C1-C2;

Выполнение коммуникативных задач

Студент должен выполнить следующие коммуникативные задания.

СЛУШАНИЕ требует от студентов понимать текст после прослушивания и объяснить содержание информации, раскрыть суть проблемы.

Слушать и понимать точную и абстрактную мысль при высказывании в пределах допущенной языковой нормы. Вступить в разговор без подготовки с носителем языка. В рамках своей профессиональной сферы понимать точную и абстрактную информацию относительно лингвистической структуры языка. Понимать мысль текста по аудио записи и выявить суть данной темы.

Понимать радио и телепередачи в пределах литературной нормы. Определить манеру и стиль выступающего оратора.

ЧТЕНИЕ требует от студента устное переложение содержания текста после прочтения, умения отвечать на вопросы по определенной теме. Именно на этом этапе можно узнать уровень лексики студента. Тексты должны составляться по заданной теме. В обязанность обучающегося входит освоение и понимание содержания, должен передать содержание с детальным описанием.

При чтении литературы по специальности студент обязан:

- применить различные стратегии чтения;
- раскрыть суть текста и понимать основную идею.

НАПИСАНИЕ требует от студентов четкого понимания и письменного изложения своих мыслей и мнения по той или иной выбранной теме. Данное задание показывает уровень знания языка студента и его словарный запас. На этом этапе он должен написать краткое изложение содержания прочитанной книги, уметь составить резюме и маленький доклад на выбранную тему.

ГОВОРЕНИЕ включает в себя составление разговора на тему по специальности. При этом следует придерживаться следующих правил:

- студент должен свободно составлять предложения по заданной теме и свободно говорить;
- уметь свободно излагать свою мысль после прочтения текста по выбранной теме; высказать свое мнение и дополнить своими словами;

У студентов следует развивать навыки устной речи: донести информацию, составлять интервью, поддержание разговора и т.д.

Уровень с профессиональным ориентиром

СЛУШАНИЕ определяет после прослушивания следующие требования:

- понимать информацию по своей специальности;
- понимать после прослушивания мысль, тему и основное содержание;
- во время деловой встречи понимать суть разговора между двумя или более присутствующих; уметь делать заключение для себя; темы, выбранные студентами обязательно должны соответствовать их специальности.

ЧТЕНИЕ на этом уровне предполагает следующие действия:

- понимать содержание прочитанного текста и логически построить внутреннюю взаимосвязь;
- студент должен дополнить и пересказать текст по специальности своими словами после его прочтения; содержание текста, в свою очередь, снабжается специальной научной терминологией.

При чтении научной статьи по специальности студент должен выполнять следующие

требования:

- применять основные стратегии чтения; понимать главную мысль текста; уметь выделить для себя основную идею;

- составить самостоятельное заключение прочитанного; оценить идею автора;

НАПИСАНИЕ требует от студента глубокого понимания и освоения материала, предназначенного для чтения и умения донести смысл прочитанного своими словами. Также он должен написать своими словами смысл и дать оценку в виде концепции.

Если студенты пишут эссе, оно должно включать 800-1000 слов. Для написания реферата достаточно 10-15 стр., аннотации и деловые бумаги обычно состоят из 0,8 стр., объем конспекта не превышает 3-5 стр.

Наряду с этими навыками студент должен:

- составлять план по прослушанной теме, которая связана со своей специальностью; дополнить своими словами и уметь корректировать, если того требует тема;

- написать аннотацию после прочтения книг и статей по специальности; уметь составлять сообщение по прослушанному заданию на слух ;

Также студент может дать критическую оценку художественного текста и составить сложный план, написать свободно эссе и рецензию.

ГОВОРЕНИЕ предполагает составление беседы или интервью по той или другой теме в рамках специальности. При этом студенты должны учитывать следующие условия: он составляет рассказ и устно излагает свои мысли; делает короткие сообщения и вступает в разговор без подготовки. Составление диалога от студента требует:

- понимать и уметь отвечать собеседнику своими словами; с помощью вопросов узнать нужную информацию;

- свободно излагать мысль и делиться информацией с партнером; донести свое мнение собеседнику.

- защитить свою точку зрения и отстоять свое мнение;

Следует отметить, что невозможно представить в настоящей типовой программе ВУЗов весь список лексических тем. Каждый вуз исходит из своего плана профессиональной подготовки и всегда ориентируется на международные стандарты для выявления уровня.

Критерий определения уровней обучающихся

В1 – основной уровень

Студент может выполнить следующие задания по коммуникации:

- понимать профессиональные термины по своей специальности и уметь их употреблять при общении;

- понимать основную мысль текстов по специальности, выразить свое мнение, излагать устно свое отношение к данной теме; уметь составлять краткое сообщение с помощью дополнительных источников. Студент обязан изложить письменно свои мысли о своей профессии и рассказать о будущей специальности.

В2 – основной стандартный уровень

Студент должен выполнить следующие задачи по языку:

- в профессиональной сфере уметь пользоваться структурными особенностями общения и использовать в разговорной речи;

- освоить основные закономерности языка и применять их по своей специальности;

- быть в состоянии претворить в жизнь приобретенные знания во время учебного процесса;

- уметь доходчиво донести до слушателя свои мысли относительно профессиональной сферы;

- понимать содержание текста по своей специальности и освоить печатную информацию СМИ;

- способность выразить свою мысль относительно будущей специальности;

- правильно выразить свои мысли на русском языке и дать оценку о прочитанном материале, включающего профессиональные термины;

- самостоятельно составить рассказ о своей специальности.

C1- C2 – уровень выше обычного стандарта

На основании этого уровня студент должен выполнить следующие коммуникативные задачи:

Понимать беглую речь говорящего. Пересказать содержание прочитанного научного текста. Делать записи на собраниях и конференциях. Давать рекомендации на языке по своей специальности и выразить свое мнение. Написать доклад и статью по своей специальности и отстоять свое мнение. Написать эссе на научную тему, составить план и высказать свою мысль по докладу.

Прослушивание требует от студента четкое изложение мысли по поводу записанного и услышанного материала и:

- уметь не только понимать, но и освоить профессиональные навыки после прослушивания текста;

понимать монолог, в котором предложены профессиональные особенности специальности; уловить основную идею и главную тему передаваемой информации;

- во время официальной и деловой встречи понимать двух или более собеседников, участвующих в беседе; уметь обосновать свое мнение.

Текущая контрольная работа проводится по графику до 2 раз. Она проводится в виде повторения, и закрепления пройденных материалов в течение 7 недель. Виды текущей контрольной следующие: устная форма, письменная работа, в виде теста и т.д.

Относительно итогового контроля (экзамен), он проводится после окончания учебного года. Количество экзаменационных вопросов колеблется от 75 до 100.

Экзамен допускается принимать в устном, письменном и в виде теста. Можно также контрольную работу принимать в смешанном (комбинированном) варианте. Экзаменационные вопросы должны составляться в рамках пройденного материала. Каждый билет состоит из 3 вопросов. Тестовые вопросы составляются на базе аудиторных часов и содержания материала курса. Следует дать 5 вариантов ответа на каждые 25 вопросов. Материал экзамена и тестовые вопросы в обязательном порядке утверждаются на заседании кафедры.

Самостоятельная работа студента (СРС)

В наше время очень востребованы компетентные специалисты, которые способны самостоятельно решать вопросы и трудности, возникающие перед ними. Наряду с человеческими качествами очень ценится их целеустремленность и профессионализм. Для становления полноценного специалиста каждый студент должен самостоятельно совершенствоваться. Этот процесс называется самопознание и самовоспитание.

Самостоятельную работу по русскому языку в вузах можно разделить :

- самостоятельная работа студента под руководством преподавателя;
- самостоятельная работа без участия преподавателя.

Самостоятельная работа – это особая форма самостоятельного освоения языка. Она отличается тем, что нет непосредственного руководства со стороны преподавателя. Здесь преподаватель выступает как консультант и помощник.

При организации СРС следует обратить внимание на следующие требования:

- задания по СРС должны соответствовать тематике и быть предельно ясными;
- объем СРС и прием контрольной работы;
- принимать СРС в различной форме.

Организация и технология приема СРС состоит из следующих ступеней:

- план СРС, обеспечить методической инструкцией;
- контроль СРС и оценка;
- детальный анализ и дальнейшее развитие.

Все запланированные работы СРС и темы, включая форму приема контрольной работы, время, объем и др. материалы должны быть указаны в протоколах кафедры и учебно-методического совета.

Самостоятельная работа студентов включает доклады, рефераты и другие виды творчества.

Выступление студентов на конференции и участие в различных деловых дискуссиях является результатом самостоятельной работы.

Виды самостоятельной работы студентов

Задания	Письменная форма контроля
- умение работать с источниками (учебники, научная литература, исследования, Интернет и т.д.); - самостоятельно освоить аудио и видеоматериалы, включая занятия на электронных носителях	Конспект, реферат, контрольная работа, ответы на заданные вопросы, эссе, отчет (информация) о работе группы, доклад , письменный обзор (аналитический) составить глоссарий
-по заданной теме подготовить презентацию на уроке	Конспект, реферат
- организовать деловую игру (ролевую игру) и провести на уроке	Сценарий Письменный отчет (информация)
- составить семестровый проект	Еженедельный отчет о подготовке проекта. Проект
- сбор материалов на определенную тему	Список источников Презентация списка План занятия
-составить план работы с целью проведения в аудитории	Презентация плана занятия
- проводить соревнование	Составить правила конкурса
- анализ статистических данных по пройденной теме	Отчет
- анализ ситуаций Case-study, обсуждение вероятных ответов	Письменный отчет об исполнении заданий Case-study
- брать интервью по заданной теме	Составить текст интервью и его анализ
- составить опрос – анкету на определенную тему среди специалистов (студенты, жильцы, потребители, спортсмены и т.д.)	Опрос Анализ проведения опроса

Грамматическая компетентность по профессиональному русскому языку

Грамматическая компетентность означает знание грамматических единиц и их правильное использование. Типовая программа во главу угла ставит именно грамматическую структуру языка и ее освоение. При этом обращают большое внимание на коммуникативную функцию.

B1 –основной уровень

В2 - уровень профессионального ориентира

Система сложных предложений. Виды предложений и их особенности. Ясность мысли говорящих при разговоре. Прагматические свойства словосочетаний для составления предложения. Порядок слов в сложном предложении и их функциональные и семантические особенности. Роль и значение окончаний в сложных предложениях. Определение интонации и единицы интонаций в русском предложении.

Анализ предложения; роль интонации при чтении; пауза и синтагма.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

- 1 Типовой учебный план специальности «Физическая культура и спорт» МОиН РК, приказ № 158 от 10.04.2012.
- 2 Государственный общеобязательный стандарт образования Республики Казахстан. Бакалавриат. ГОСО РК 2011. Издание официальное, МОиН РК. - Астана. - 2011
- 3 Шевякова Т.В., Дюсупова Р.А. Республика Казахстан: учебное пособие по русскому языку для студентов специальности «Физическая культура и спорт». – Алматы, 2012.
- 4 Омарова Г.Е., Дюсупова Р.А., Изимбергенова С.К. Стили речи: учебное пособие по русскому языку для студентов специальности «Физическая культура и спорт». – Алматы. 2012.
- 5 Кунанбаева С.С. Современное иноязычное образование: Методология и теория. Алматы, 2005.
- 6 «Концепция развития иноязычного образования РК». - Алматы: Казахский университет международных отношений и мировых языков имени Абылай хана, 2006 г.
- 7 Федосюк М.Ю., Ладыженская Т.А., Михайлова О.А., Николина Н.А. Русский язык для студентов-нефилологов: учебное пособие. – М., 2000.
- 8 Жаналина Л.К., Сарбаева Т.М. Практический курс русского языка. – Алма-Ата: Рауан, 1992. – 173 с.
- 9 Англо-русский, русско-английский словарь. Москва, 2013

Дополнительная литература:

- 1 Турым А.Ш., Берикулы А.Б. Русско-казахский словарь IT-технологий.
- 2 Проскуракова И.Г., Боженкова Р.К., Боженова Н.А. Пособие по научному стилю речи. Для вузов технического профиля. 2-е издание. - М.: Наука, 2004. – 320 с.
- 3 Мотина Е.И. Язык и специальность: лингвометодические основы обучения русскому языку студентов-нефилологов. - М.: Русский язык, 1983. – 68 с.
- 4 Солганик Г.Я. Практическая стилистика русского языка. 4-е издание. М.: Академия, 2010. – 298 с.
- 5 Карымсакова Р.Д., Вилиметова Г.К. Русский язык в учебно-профессиональной сфере: географический профиль. - Часть I. Алматы: Қазақ университеті, 2003. – 75 с.
- 6 Миронова В.Г., Хмельницкая И.Б. Обучение научному стилю речи. Алматы: Ана тілі, 1993. – 143 с.
- 7 Демидова А.К. Пособие по русскому языку. (Научный стиль. Оформление научной работы). - М.: Русский язык, 1991. – 201 с.
- 8 Воителева Т.М. Русский язык и культура речи: методические рекомендации. М.: Академия, 2008. – 144 с.
- 9 Культура устной и письменной речи делового человека. Справочник-практикум. М.: Наука, 2000. – 314 с.
- 10 Зуева Н.Ю. Практическое пособие по развитию навыков научной речи. Алматы: Қазақ университеті, 2007. – 242 с.

11 Солганик Г.Я. Практическая стилистика русского языка. 4-е издание. - М.: Академия, 2010. – 298 с.

12 Миронова В.Г., Хмельницкая И.Б. Обучение научному стилю речи. - Алматы: Ана тілі, 1993. – 143 с.

Составители:

1. Дюсупова Р.А. - к.п.н., доцент;
2. Айталиева Н.К. ст.преподаватель;
3. Нуржанова Б.К., ст.преподаватель

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ

**Жоғары педагогикалық білім
(Бакалавриат)**

«КӘСІБИ ҚАЗАҚ ТІЛІ»

ТИПТІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ

Пәннің коды: КК(О)Т3206

2 кредит

5B010800 - «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы

Базалық пәндер

Алматы
АЛҒЫСӨЗ

1 Бакалавриаттың 5B010800 - «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша Қазақ спорт және туризм академиясында **құрастырылған және енгізілген**

2 **Пікір жазғандар: Алтыбаева С.М.**, филология ғылымдарының докторы, доцент м.а. Абай ат. ҚазҰПУ, МжРhD институты, филологиялық пәндер кафедрасы;

Изимбергенова С.К., филология ғылымдарының кандидаты, ҚазСТА доценті, Қазақ, орыс және шетел тілдері кафедрасы.

3 ҚР Білім және Ғылым Министрлігімен 2016 ж. 30 маусымда **БЕКІТІЛДІ ЖӘНЕ ІСКЕ ҚОСЫЛДЫ.**

4 **Типтік оқу бағдарламасы** Қазақстан Республикасының 5B010800 – «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша 2014 жылғы Типтік оқу жоспары негізінде жасалған.

5 **Бағдарламаны** басылымға ұсынуға нұсқау берген «Дене шынықтыру және спорт» Республикалық оқу - әдістемелік секциясы.

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің рұқсатынсыз осы типтік бағдарламасын көбейтуге және таратуға рұқсат етілмейді

МАЗМҰНЫ

- 1 ТҮСІНІКТЕМЕ
- 2 КУРСТЫҢ ДЕҢГЕЙЛІК МАЗМҰНЫ
- 3 1 МОДУЛЬ. БІЛІМ. МАМАНДЫҚ
- 4 2 МОДУЛЬ. ОЛИМПИАДА ОЙЫНДАРЫ
- 5 3 МОДУЛЬ. ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ СПОРТ ТҮРЛЕРІ
- 6 4 МОДУЛЬ. ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ –
ДЕНСАУЛЫҚТЫ НЫҒАЙТУ МЕН ТӘРБИЕЛЕУДЕГІ МАҢЫЗДЫ
ФАКТОР
- 7 5 МОДУЛЬ. СПОРТТАҒЫ ҰЛЫ ТҰЛҒАЛАР
- 8 6 МОДУЛЬ. КҮРЕС ТҮРЛЕРІ
- 9 7 МОДУЛЬ. ШАХМАТ – ҒЫЛЫМИ АҚЫЛ-ОЙ ЖӘНЕ ХАЛЫҚ
ШЫҒАРМАСЫНЫҢ НЕГІЗІ
- 10 8 МОДУЛЬ. ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА- СПОРТ ПАДИШАСЫ
- 11 9 МОДУЛЬ. ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ
ТЕРМИНОЛОГИЯСЫ ЖӘНЕ ОНЫҢ ТҮРЛЕРІ
- 12 АҒЫМДЫ, АРАЛЫҚ ЖӘНЕ ҚОРЫТЫНДЫ БАҚЫЛАУ, ӨЗІНДІК
ЖҰМЫСТАР БОЙЫНША ӘДІСТЕМЕЛІК НҰСҚАУЛЫҚТАР
- 13 СТУДЕНТТІҢ ӨЗІНДІК ЖҰМЫСЫ (СӨЖ)
- 14 ӨЗІНДІК ЖҰМЫСТЫҢ ТҮРЛЕРІ
- 15 ПАЙДАЛАНУҒА ҰСЫНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

ТҮСІНІКТЕМЕ

Қазіргі таңдағы тіл саясатының басым бағыттарының бірі – мемлекеттік тілді дамыту және оның қолданылу аясын кеңейту болса, оның кешенді тармағы – тәуелсіз мемлекетіміздің болашағына адал қызмет ететін мемлекеттік тілді жетік меңгерген кәсіби мамандар даярлау болып табылады. Мамандандырылған жоғары оқу орындарында мемлекеттік тілді оқыту – тыңдаушылардың тілді болашақ кәсіптік қызмет бабында және жеке қарым-қатынасында қолдана алатындай іскерліктер мен дағдыларды игерту мақсатын көздейді. Осы орайда мемлекеттік тілдің қолданылу аясының кеңейіп, іс қағаздары, бұйрықтар, баянат, өзге де құжаттардың мемлекеттік тілде жүргізілуіне байланысты атқарылып жатқан кешенді іс-шаралардың оң нәтижелерін бүгінде іс жүзінде көруге болады.

Мемлекеттік тілді оқыту арқылы студенттерді кәсіби іс-әрекетке даярлаудың концептуалдық негіздерін әдіснамалық-теориялық тұрғыда дамыту және осы даярлық үдерісін оқу-әдістемелік кешенмен қамтамасыз ету; өзгетілді дәрісханада қазақ тілін оқыту әдістемесіне байланысты оқытудың ұтымды әдістемелік жүйесін жасау бүгінгі таңда басты мәселеге айналып отыр.

Қазақстан Республикасының мемлекеттік жалпыға міндетті білім беру стандартының құрамды бөлімі, сондай-ақ «Дене шынықтыру және спорт» мамандығының міндетті құрылымы ретінде «Кәсіби қазақ тілі» пәнінен дайындықты қамтамасыз ету үшін осы типтік оқу бағдарламасы құрастырылды.

Ұсынылып отырған типтік оқыту бағдарламасы ЖОО-дағы қазақ тілінің қолданыс аясын барынша кеңейтіп, мемлекеттік тіл ретінде өмірлік қажеттілікке айналдыру мақсатында білім беру жүйесінде жасалып жатқан реформаларды басшылыққа алып, бүгінгі күннің талаптарына толық жауап беруді көздейді.

Бағдарлама төмендегідей бөлімдерден тұрады:

1. Пәннің мақсаты мен міндеті.
2. Курстың құрылымы.
3. Курстың деңгейлік мазмұны.
4. Тіл үйренушілердің деңгейлігін анықтау критерийлері.
5. Студенттердің өзіндік ағымдық-аралық және қорытынды бақылау жұмыстары бойынша әдістемелік нұсқаулықтар.
6. Пайдалануға ұсынылған әдебиеттер.

ЖОО-ның қазақ тіл кафедралары мамандықтарына сай тіл үйренушілердің тілдік дайындығын ескере отырып, ұсынылып отырған бағдарлама негізінде жұмыс-оқу бағдарламаларын, оқу-әдістемелік кешені мен оқу құралдарын шығаруларына болады.

Кәсіби қазақ тілі пәнінің мақсаты мен міндеттері

Заманауи білім беру үдерісі ең алдымен жеке тұлғаға бағытталып, тіл үйренушінің іскерлігін, коммуникативтік құзыреттілігін дамыту міндеттерімен ұштасып жатқандықтан, кәсіби қазақ тілінің білім мазмұнын құрудың әдіснамасын дұрыс таңдап алу қажеттілігі туындайды. Ол үшін қазіргі заман талабына сай мемлекеттік тілді меңгертуде озық

технологияларды, ұтымды әдіс-тәсілдерді пайдалану, білім беру саласында жүйелі жұмыстар атқару – еліміздегі ең маңызды әрі кезек күттірмейтін ауқымды мәселелердің бірі болып отыр.

Курстың мақсаты – студенттерді күнделікті қарым-қатынас түрлеріне еркін араласып, өз мамандығы бойынша сұхбаттар жүргізе алуға үйрету. Мамандық саласына қарай жиі кездесетін лексиканы, ғылыми терминдерді, күрделі синтаксистік құрылымдарды қолдануға үйрету.

«Кәсіби қазақ тілінің» мақсаты мамандыққа кіріспе емес, қазақ тілін кәсіби деңгейде жетік меңгеру талаптарын негізге алады. Бұл пәнді аяқтаған тіл үйренуші:

- мемлекеттік тілде таратылатын мол ақпараттар толқынынан өзіне, өз мамандығына қажеттісін тандап алып, оны коммуникативті-функционалдық бағытта қолдана білуі керек;
- мемлекеттік тілде өзіндік көзқарасын таныта білу, оны дәлелдеп, қорғай білуі;
- өзінің алған білімі мен білік-дағдыларын, қазақ тіліндегі сөздік қорын, терминологияны үнемі дамытып отыруы;
- мемлекеттік тілде өз мамандығы аясында шешен сөйлеуге дағдылануы;
- кез келген жағдайда өз бетінше шешім қабылдай білуі;
- проблеманы танып, оны шешудің жолдарын айқындау, оны мемлекеттік тілде көркем жеткізе білуі керек және т.б.

Курстың міндеттері:

- студенттерді өз мамандығы бойынша хаттар, баяндамалар, пікірлер, эссе жазуға үйрету, мамандық бойынша мәтіндерді, нұсқауларды оқып, түсінуге үйрету, радио, теледидардан ақпараттар тыңдап, түсінуге машықтандыру.

- күнделікті тұрмыстық және кәсіби сөйлеу жағдаяттарында сұхбат түрлеріне еркін араласып, сөйлесу, әңгімені қолдау дағдыларын қалыптастыру;

- әртүрлі стилде жазылған мәтін түрлерін, өз мамандығына сәйкес еңбектер мен ғылыми зерттеулерді оқып, негізгі ақпараттарды ала білу дағдысын қалыптастыру;

- өзі туралы ақпаратты, түйіндеме, рецензияларды, құттықтау хаттарын жаза білуге дағдыландыру;

- теледидар, радио арқылы берілген ақпараттарды, тіл иесінің табиғи айтылған сөзін, өз мамандығы бойынша сұхбаттарды түсіне білуін қалыптастыру;

- монолог түрінде берілген мәтіннің жеке мағыналық бөліктері бойынша негізгі ойды ақпаратты есту тыңдау арқылы түсіне білу дағдысын дамыту;

- қазақ тіліндегі кәсіби бағдарлы жарнамаларды, іс-қағаздарды, нұсқауларды оқып, түсіну қабілетін қалыптастыру;

- аударма, кәсіби бағыттағы түсіндірме сөздіктерді пайдалана білуге үйрету;

- белгілі бір кәсіби қатынас саласындағы танымдық-қатысымдық міндетті шешуге керекті ақпаратты тыңдау арқылы түсіне білуге дағдыландыру;

- өз мамандығы бойынша ғылыми мәтіндерге пікір беруге, ғылыми мақала, баяндама жазуға машықтандыру.

Пәннің пререквизиттері: ЖОО-дағы қазақ тілі, мемлекеттік тілде іс-қағаздарын жүргізу.

Постреквизиттері: мамандық пәндері, спортқа қатысты әдебиеттерді оқу.

Пәннің құзыреттіліктері:

- бизнес-жоспар мен парктикалық тапсырмаларды ағылшын тілінде әзірлеу;

- ғылыми еңбектерді жинау әрі талдай жасай білуі, кәсіби мамандығы бойынша отандық және шетелдік тәжірибені іске асыруы және пайдаланған әдебиетті талдай білуі қажет;

- іске асырған жұмысы бойынша презентациялар мен ғылыми-техникалық есеп жаза білуі және ғылыми еңбектерінің нәтижесі бойынша ғылыми конференцияларға мақала немесе баяндама жаза білуі тиіс;

- бәсекеге түсе алатын идеяны мақсат етіп қойып, жобаны жүзеге асыра білуі тиіс.

Курстың құрылымы

Мемлекеттік білім беру стандартына сай жоғары оқу орындарында «Кәсіби қазақ тілі» пәнін кредиттік жүйе бойынша оқытуға 2 кредит бөлінген. Кәсіби қазақ тілін оқыту осы көлем аясында қарастырылып, тілді тереңірек үйрену СОӨЖ, СӨЖ сағаттарында меңгертіледі. Практикалық сабақтары мен СОӨЖ, СӨЖ материалдары бір-бірімен сабақтастырылып қарастырылады.

Пәннің мазмұны жаңа когнитивтік-лингвистикалық-мәдени кешендер арқылы ұйымдастырылады. Оның құрылымды бөлімдеріне жататындар:

- оқытудың деңгейлік мазмұнын көрсететін коммуникативтік сала (қатысымның әлеуметтік-тұрмыстық, әлеуметтік-мәдени және кәсіби саласы);
- қатысымның әрбір саласын жүзеге асыратын сөйлеу тақырыптары мен тақырыпшалар жиынтығы;
- қатысымның қарапайым жағдаяттары.

КУРСТЫҢ ДЕҢГЕЙЛІК МАЗМҰНЫ

1 МОДУЛЬ. «Білім. Мамандық» мына тақырыптарда кеңінен қарастырылады: «Университет, мамандық таңдау», «Менің болашақ мамандығым», «Кәсіби біліктілік», «Маман сапасы», «Өртүрлі мамандықтың артықшылықтары мен кемшіліктері».

2 МОДУЛЬ. «Олимпиада ойындары» мына тақырыптардан тұрады: «Олимпиада жеңімпазы болу – әр спортшының арманы», «Олимпиададағы жетістіктер», «Қазақстанның ұлттық құрамасы», «Олимпиада ойындарының жеңімпаздары».

3 МОДУЛЬ. «Қазақтың ұлттық спорт түрлері» келесі тақырыптарды қамтиды: «Ұлттық ойындар мен өнердің тәрбиелік сипаты», «Ұлттық ойын-сауық түрлері туралы», «Әдет-ғұрып ойындарының арнаулы жырмен, айтыспен басталуы», «Алтыбақан – қазақтың ежелгі ұлттық ойыны».

4 МОДУЛЬ. «Дене шынықтыру және спорт – денсаулықты нығайту мен тәрбиелеудегі маңызды фактор» мына тақырыптарда кеңінен қарастырылады: «Салауатты өмір салтының маңызды себепкері – дене шынықтыру», «Жоғары дәрежелі спортшыларды дайындау жүйесін жетілдіру», «Жоғары дәрежелі спортшыларды дайындаудың педагогикалық шарттары».

5 МОДУЛЬ. «Спорттағы ұлы тұлғалар» келесі тақырыптарды қамтиды: «Қажымұқан – қазақ халқының тұңғыш кәсіпқой балуаны», «Балуан Шолақ», «Тәуелсіз Қазақстанның атақты спортшылары».

6 модуль. «Күрес түрлері» мына тақырыптарда кеңінен қамтылады: «Қазақстанда еркін күрестің дамуы», «Қазақтың ұлттық спорт түрі – қазақша күрес», «Қазақстанда бокстың дамуы», «Күресшілерді дайындау жүйесін жетілдіру», «Қазақ ұлттық күресінің теоретикалық және тәжірибелік негіздерін жоспарлау».

7 МОДУЛЬ. «Шахмат – ғылыми ақыл-ой және халық шығармасының негізі» келесі тақырыптан тұрады: «Қазақстандағы алғашқы шахмат жарысы», «Тоғызқұмалақ».

8 МОДУЛЬ. «Жеңіл атлетика- спорт падишасы» мына тақырыптардан тұрады: «Көркем гимнастика», «Спорттық гимнастика», «Синхронды жүзу», «Теннис».

9 МОДУЛЬ. «Дене шынықтыру және спорт терминологиясы және оның түрлері» келесі тақырыптарды қамтиды, «Спорт түрлерінің терминологиясы», «Спорт түрлері бойынша заманауи терминологияның глоссарийі», «Олимпиададағы қатысты терминология».

Бағдарламаның мазмұны тіл үйренушінің қарым-қатынасқа түсу салаларын ескере отырып, сөйлеу әрекетінің 4 қағидатына (тыңдалым, оқылым, айтылым, жазылым) негізделген тіл үйренушінің мақсаты, тілді қолдану саласы, коммуникативтік жағдаяттар құрылымдарына, контекспен байланыстылығы тіл бірліктерінің қолданыстағы қызметіне сай анықталады. Осы ретте жоғары оқу орындарына арналған типтік бағдарлама халықаралық стандарттарға сай болуы – бүгінгі күннің басты қажеттіліктерінің бірі. Білім беру жүйесінде жүргізіліп жатқан реформаларға сай кәсіби қазақ тілін өзге тілді аудиторияларда оқыту деңгейлік, коммуникативті-бағдарлы оқыту әдістемесіне негізделеді. Қазақ тілін оқытудың

сапалық деңгейін арттыру мақсатында Тілдерді меңгертудің халықаралық стандарттарында көрсетілген тілді меңгеру деңгейлері басшылыққа алынады.

Бағдарламаның мазмұны студенттердің ғылыми-кәсіби аясында, қазақ тілін ғылыми іс-әрекет тәсілі ретінде оқыту мақсаттары мен міндеттері коммуникативті қажеттілікпен анықталады. Тілдік емес жоғары оқу орындарында басқа тілді оқыту B2+LSP, LAP еуропалық деңгейде үйрету болып табылады. Осы кезеңдегі дайындықтың ерекшелігі өндірістік іс-әрекетте нақты мамандық саласы бойынша кәсіби бағдарлы қатынасты пайдалану деңгейіндегі (LSP, LAP) арнайы мақсат үшін тілдерді үйрену болып табылады.

A1 – A2 – негізгі деңгей; B1 – B2– кәсіби бағдарлы деңгей; C1 – C2 – мамандық тілі деңгейі:

Кәсіби бағдарлы деңгей

Студент берілген деңгей негізінде бірқатар коммуникативті тапсырмаларды орындай алуы керек.

Тыңдалым бойынша студенттер бейтаныс кәсіби бағдарлы мәтінді таспадан тыңдап, ақпараттың мазмұнын, тақырыбын, негізгі идеясын, негізгі және қосымша хабарды толық түсіне білуі тиіс.

Әдеби нормада қалыпты жылдамдықпен айтылған нақты және абстрактылы тақырыптағы ақпараттарды тыңдап, түсіну. Тіл иесімен дайындықсыз сұхбатқа түсуі. Өз қызметі шеңберіндегі тақырыптар бойынша қалыпты нормада айтылған лингвистикалық құрылымы мен мағыналық жағынан орта, нақты және абстрактылы тақырыптардағы негізгі ойды түсіну. Әдеби нормада ұнтаспаға жазылған хабарламаларды тыңдап, ондағы айтушының көзқарасын анықтай алуы.

Радиодан әдеби нормада берілген деректі радио хабарлардың және басқа да материалдардың көпшілігін түсіну. Ондағы сөйлеушінің сөйлеу мәнерін көңіл-күйін анықтай алуы тиіс.

Оқылым әрекеті бойынша студент мәтінді оқып, түсінгенін ауызша айтып, сұрақтарға жауап беруі немесе мәтін бойынша түсінгенін өз сөзімен әңгімелеп беруі қажет. Бұдан студент мәтін мазмұнын түсінген-түсінбегенін және сөздік қорының ауқымын бірден аңғаруға болады. Мәтіндер кәсіби-іскери, арнайы ресми бағытта оқиғаны хабарлау, мазмұндау, суреттеу негізінде арнайы құрастырылуы қажет.

Кәсіби мәтінді оқу барысында студент келесі жайттарды орындай білуі қажет:

- оқудың әр түрлі стратегияларын қолдана білуі;
- мәтіннің тақырыбын анықтап, оның негізгі идеясын түсіне білуі.

Жазылым бойынша жұмысты орындауда студенттер таңдаған тақырып мазмұнын терең түсініп, оны өз сөзімен жазбаша жеткізе білуі және сонымен қатар өзінің осы тақырып бойынша жеке көзқарасын, тұжырымында жеткізе білгені жөн. Мұның өзі студенттің кәсіби қазақ тілін қалай меңгергенін, оның қазақша сөз байлығының ауқымын көрсетеді. Студент сонымен қатар кәсіби бойынша оқыған кітаптары, мақалалары немесе тыңдаған хабарлары жайында шағын мәлімдеме, түйіндеме жаза білуі қажет.

Айтылымда студенттер өздеріне ұсынылған кәсіби бағыттағы тақырыптардың біріне сұхбат (сөйлесім) құрады. Таңдаған тақырыпқа сай сөйлесімде төмендегідей шарттар ескеріледі:

- берілген тақырып бойынша студент сөйлемдерді байланыстырып, еркін сөйлей білуі қажет;
- мамандығы бойынша тыңдаған немесе оқыған мәтіннің, естіген ақпараттың мазмұнын айта білуі, ондағы оқиғаға өз көзқарасын білдіре білуі, оны өзінше толықтыра білуі тиіс.

Студенттің берілген тақырып бойынша мәлімдеме жасау, сұхбат құру, әңгімені қоштау т.б. бағытта білім, білік дағдысы болуы қажет.

Мамандық тілі деңгейі

Тыңдалым бойынша кәсіби мәтінді таспадан тыңдап, студент:

- берілген нақты мамандық саласындағы танымдық-қатысымдық міндетті шешуге керекті ақпаратты тыңдап түсіне білуі;

- түсіндірмелі сипаттағы монолог түрінде берілген мамандық саласы жайындағы ойды, тақырыпты, негізгі мазмұнды, оның жеке мағыналық бөлімдері бойынша негізгі ақпаратты тыңдау арқылы түсіне білуі тиіс. Сонымен қатар:

- іскери-ресми екі немесе бірнеше адамдардың арасындағы кездесулердегі сұхбат мазмұнын, негізгі ойды түсініп, қорытынды жасай білуі керек. Мәтіндердің тақырыбы студенттердің таңдап алған мамандықтарына сәйкес алынады.

Оқылым әрекеті бойынша мамандықтарына сай мәтінді мұқият оқып, студент:

- оқылған мәтіннің негізгі мазмұнын, жеке мағыналық бөлімдері арасындағы логикалық және себеп-салдарлық байланысты түсіне білуі керек.

- студент мамандық саласы бойынша берілген мәтіннің мазмұнын өз көзқарасы тұрғысынан толықтырып, өзгертулер енгізе отырып, әңгімелеп бере білуі қажет. Мәтіннің түрі: жалпы ғылыми, жалпы кәсіби және арнайы мамандық саласы бойынша құрастырылуы тиіс. Мамандық саласы бойынша берілген мәтінді, ғылыми мақаланы, баяндаманы оқу барысында студент төмендегі жайттарды орындай білуі қажет:

- оқудың басты стратегияларын қолдана білуі; мәтіннің негізгі идеясын түсініп, оның ішінен өзіне қажетті ақпаратты ала білуі;

- хабарға, апаратқа өзінше түйіндеме жасап, автордың ойына баға бере білуі тиіс.

Жазылым бойынша жұмысты орындауда студенттер таңдаған тақырып мазмұнын терең түсініп, оны өз сөзімен жазбаша жеткізе білуі және сонымен қатар өзінің осы тақырып бойынша жеке көзқарасын, тұжырымында жеткізе білгені жөн.

Егер эссе-шығарма болса, мәтін мазмұнының ауқымы 800-1000 сөзден тұруы тиіс. Реферат мәтінінің ауқымы 10-15 бет, аннотация және кәсіби іскерлік қағаз үлгілері 0,8-1 бет, ал конспект мәтінінің ауқымы 3-5 болуы тиіс.

Студент сонымен қатар:

- мамандығы бойынша таңдап алған тақырыпқа жоспар құру арқылы осы тақырып бойынша естіген, оқыған мәтін мазмұнында берілген ойды байыта жаңғыртып, толықтырып, өз бетінше өңдей білуі тиіс;

- ғылыми баяндама, мәлімдеме, хабарлама жазу үшін ойды логикалық жүйемен жазбаша құра білуі тиіс;

- нақты мамандығы бойынша оқыған кітаптары, мақалалары немесе тыңдаған хабарлары жайында шағын мәлімдеме, түйіндеме жаса білуі қажет.

Әдеби шығармалар немесе мақалаларға сын баға беріп, күрделі жоспар, эссе, түйіндеме, пікір жаса алады.

Айтылым бойынша студенттер өздеріне ұсынылған тақырыптардың біріне таңдауы бойынша сұхбат (сөйлесім) құрады. Таңдаған тақырыпқа сай сөйлесімде төмендегідей шарттар ескеріледі: Студенттің берілген тақырып бойынша таңдаған кәсібі, мамандығы жайында әңгімелеп айта білуі, баяндама жасай алуы, сұхбат құра білуі тиіс. Диалогтық сөйлеуде студент:

- айтушының ой-пікіріне өзінің тұжырымдарымен жауап беріп, әр түрлі сұрақтар қою негізінде өзіне қажетті ақпаратты ала білуі;

- мамандығы бойынша жаңалықтармен бөлісіп, ол жайында өз көзқарасын серіктесіне жеткізе білуі;

- естіген ақпараты жайындағы өзіндік тұжырымын дәлелдей білуі тиіс.

Типтік бағдарламада ЖОО-да дайындалатын барлық мамандық түрлері бойынша лексикалық тақырыптар тізімін беру мүмкін емес. Оны әр оқу орны өз бағдары мен жоғарыда көрсетілген халықаралық стандартқа сай анықтайды.

Тіл үйренушілердің деңгейін анықтау критерилері

В₁ – негізгі жеткілікті деңгей

Студент бітқатар коммуникативті тапсырмаларды орындай алуы қажет:

- кәсіби қатынас саласындағы қатысымды-тілдік құрылымдарды түсіне және қолдана білуі керек;

- кәсіби бағдарлы мәтіндердегі негізгі ойларды түсінуі, оған қатысты өз ойын білдіруі, мәтін мазмұнын құптауы немесе келіспеуі, қосымша деректер негізінде баяндай алуы қажет. Студент өз мамандығы бойынша ойын жаза алуы, болашақ қызметі туралы баяндай алуы міндетті.

В₂ – негізгі стандартты деңгей

Студент берілген деңгей негізінде төмендегідей коммуникативті тапсырмаларды орындай алуы қажет:

- кәсіби қатынас саласындағы әр түрлі қатысымдық міндеттерді шешу кезінде мамандығы бойынша түрлі қатысымдық-тілдік құрылымдарды түсініп, қолдана білуі қажет;

- қазақ тілі грамматикасының негізгі заңдылықтарын меңгеріп, оны кәсіби жағдаяттарда қолдана алу қабілеттілігі;

- оқыту үдерісі кезінде алған білімін, білігі мен дағдысын кәсіби қызметте қолдана алу қабілеттілігі;

- өз мамандығына қатысты кәсіби жағдаяттарда ойын қазақ тілінде дәлелді, жүйелі жеткізе білу қабілеттілігі;

- кәсіби бағдарлы мәтіндердегі негізгі ойды, БАҚ -тағы күнделікті жаңалықтан кәсібіне қатысты ақпараттарды түсіну қабілеттілігі;

- қазақ тілінде өз мамандығы, болашақ қызметі туралы баяндай алу қабілеттілігі.

- кәсіби терминдермен жұмыс істеу барысында оқығаны туралы өзінің бағасын бере отырып, пікірін, ойын қазақ тілінде дұрыс айта білу қабілеті.

- өзінің кәсібі туралы әңгіме құра білу, сипаттау қабілеті.

С₁ – С₂ – негізгі стандарттан жоғары деңгей

Студент берілген деңгейі негізінде мынадай коммуникативтік тапсырмаларды орындай алуы қажет.

Тіл иесінің жылдам айтылған сөзін түсіну. Ғылыми еңбектерді оқып баяндай білу. Мәжіліс, жиналыстарда өзіне қажетті ақпарат пен мәліметтерді жаза алуы. Өз кәсіби шеңберінде кеңес беріп, пікір білдіруі. Өзінің ғылыми зерттеу тақырыбы бойынша мақала, баяндама жазып, өз пікірлерін қорғай білуі қажет. Ғылыми еңбекке эссе, жоспар (жай және күрделі), пікір, түйіндеме жаза алуы міндетті.

Тыңдалым бойынша бейтаныс түпнұсқадағы кәсіби мәтінді таспадан тыңдап, студент:

- берілген нақты мамандық саласындағы танымдық-қатысымдық міндетті шешуге керекті ақпаратты тыңдап түсіне білуі;

- түсіндірмелі сипаттағы монолог түрінде берілген мамандық саласы жайындағы ойды, тақырыпты, негізгі мазмұнды, оның жеке мағыналық бөліктері бойынша негізгі ақпаратты тыңдау арқылы түсіне білуі тиіс. Сонымен қатар:

- іскери-ресми кездесулердегі екі немесе бірнеше адамдардың арасындағы сұхбат мазмұнын, негізгі ойды түсініп, қорытынды жасай білуі керек.

АҒЫМДЫ, АРАЛЫҚ ЖӘНЕ ҚОРЫТЫНДЫ БАҚЫЛАУ, ӨЗІНДІК ЖҰМЫСТАР БОЙЫНША ӘДІСТЕМЕЛІК НҰСҚАУЛЫҚТАР

Кредиттік технология бойынша баллдық жүйе студенттің білім деңгейін бағалауда маңызды рөл атқарады. Студент біліміне объективті түрде қойылатын қорытынды баға бақылау түрлеріне қойылған, бөлінген балл көрсеткіштері мен емтихан қорытындысы және оқу кезеңіндегі студенттің жалпы жинаған баллдың көрсеткішімен анықталады.

Бақылаудың 3 түрі бар:

1) ағымды (апта сайын немесе модульді аяқтаған соң);

2) аралық (кесте бойынша, 7 апта, 14 апта);

3) қорытынды (курсты аяқтағаннан кейін).

Әр аптада сұрақ-жауап, тест тапсырмалары, сөздік диктант және т.б. түріндегі ағымды бақылау алынады.

Аралық бақылау кесте бойынша, 1 кезеңде 2 рет өткізіледі. Ол 7 аптада өтілген материалдарды қайталау, пысықтау, бекіту түрінде алынады. Өткізу түрі – ауызша, жазбаша, тест тапсырмалары және т.б.

Ал қорытынды бақылау (емтихан) жұмысы оқу кезеңі аяқталғанда өткізіледі. Бақылау тапсырмалары мен сұрақтары алдын ала беріледі. Сұрақ саны 75-100-ге дейін аралықта болуы керек.

Қорытынды бақылау-емтиханды ауызша, жазбаша, тест және аралас түрде өткізуге болады. Емтихан сұрақтары курс бағдарламасының мазмұнын қамтуы керек. Билет саны студенттің санына сай болуы қажет. Әрбір билет 3 сұрақтан тұрады. Егер тест тапсырмалары түрінде болса, аудиториялық сағат саны және курс мазмұнының ерекшелігіне қарай құрылуы керек. Тест тапсырмалары түрінде берілген 25 сұрақтың әрқайсысына 5 нұсқадан жауаптары берілуі керек. Тест сұрақтары, билеттер сессия алдында кафедра мәжілісінде бекітілуі қажет.

СТУДЕНТТІҢ ӨЗІНДІК ЖҰМЫСЫ (СӨЖ)

Қазіргі заманымызда қоғамға өз бетімен жұмыс атқаратын, еркін де кеңінен ойлайтын, өздігінен алдына мақсат қойып және оған жетудің әдіс-тәсілін шығармашылықпен анықтап, сондай-ақ қолдана алатын кәсіби-маман тұлғасы болуы керек. Мұндай тұлғаның дамуына бағытталған білім берудің негізі болып тұлғаның өздігінен білім алу, өзін-өзі тәрбиелеу, өзін жетілдіру үдерісі жатады.

Жоғары оқу орындарында кәсіби қазақ тілін оқыту тәжірибесінде ұйымдастырылатын студенттердің өзіндік жұмысы келесідей болып бөлінеді: студенттердің оқытушының басшылығымен орындайтын өзіндік жұмыс; студенттердің жеке өздері орындайтын өзіндік жұмыс. Студенттердің өзіндік жұмысы–олардың оқу танымдық әрекетінің ерекше түрі. Оның өзіне тән сипаты мынада: бұл жұмысты орындау барысында оқытушы жағынан тікелей басшылық болмайды. Оқытушы тек кеңес беруші, көмекші рөлін атқарады.

Кредиттік оқу жүйесінде СӨЖ ұйымдастыру кезінде төмендегі мәселелерге назар аудару қажет:

- тақырыптарға сәйкес СӨЖ тапсырмалары дәл және анық болуына;
- СӨЖ тапсырмаларының көлеміне және оны қабылдау түріне;
- СӨЖ тапсырмаларын орындауға ықпал ететін әдістемелік құралдардың болуына;
- СӨЖ орындауды және қабылдауды әр түрде өткізуге.

СӨЖ ұйымдастыру және қабылдау технологиясы төмендегідей сатылардан тұрады: СӨЖ жоспарлау, әдістемелік жағын қамтамасыз ету, СӨЖ бақылау мен бағалау, талдау және одан ары дамыту.

Жоспарланған СӨЖ тақырыптары мен қабылдау түрі, уақыты, көлемі т.б. мәліметтер пәндердің жұмыс оқу бағдарламасында және кафедраның оқу-әдістемелік құжаттарында көрсетілуі тиіс. Әр пән үшін СӨЖ өткізу формасы мен түрін таңдауға оқылатын пәннің мақсаттары мен міндеттерін, студенттердің даярлығын және СӨЖ-ге бөлінген сағат санын ескеру қажет.

Студенттердің өзіндік жұмысы реферат, баяндама, шығармашылық жұмыс, бақылау жұмысы, ғылыми мақала түрінде дайындалуы мүмкін.

Студенттердің өзіндік жұмысының нәтижелері конференция, іскерлік ойын, жеке сұхбаттасу түрінде өтуі мүмкін.

Өзіндік жұмыс түрлері

Тапсырмалар	Жазбаша бақылау нысандары

Ақпарат көздерімен (оқулықтар, ғылыми әдебиет, зерттеулер, Интернет т.б.) өздігімен немесе студенттердің шағын тобы құрамында жұмыс жасау	Конспект Реферат Бақылау жұмысы Берілген сұрақтарға жауап Эссе Топ жұмысы туралы есеп (ақпарат) Баяндама Талдау (аналитикалық) шолуын жазу Глоссарий құрастыру
Бейне-, аудио-, СБ-құралдарда (электрондық дәріс) берілген дәріс материалдарын өздігінше игеру	Конспект, реферат
Берілген тапсырма бойынша дәрісханалық сабақта презентация дайындау	Сценарий
Семестрлік жоба дайындау	Апта сайын жоба дайындығы туралы есеп беру Жоба

Кестенің жалғасы

Студенттердің бір-бірімен ұйымдастырған іскерлік ойын (рөлдік ойын) форматында өтiзген кеңес	Жазбаша есеп (ақпарат)
Белгiлi бiр тақырып бойынша ақпарат жинақтау	Ақпарат көздерiнiң тiзiмi Ақпарат көздерiнiң тiзiмiн презентациялау
Берiлген тақырып бойынша өз тобында өткiзу мақсатында сабақ жоспарын дайындау	Сабақ жоспары Сабақ жоспарын презентациялау
Жарыс өткiзу	Жарыс ережесiн құрастыру
Берiлген тақырып бойынша статистикалық мәлiметтердi талдау	Есеп беру
Case-study-да берiлген жағдаяттарды талдап, оларға берiлуi мүмкiн жауаптарды бiр топ студенттердiң талқылауы	Case-study тапсырмаларын орындау туралы жазбаша есеп
Берiлген тақырып бойынша сұқбат алу	Сұқбат мәтiнiн құрастыру және оны талдау
Қандай да бiр пiкiр алуандығын туғызатын мәселе бойынша мамандар (студенттер, тұрғындар, тұтынушылар, спортшылар т.б.) арасында сауалнама құрастыру және оны өткiзу	Сауалнама Сауалнама нәтижелерiн талдау

Кәсiби қазақ тiлi курсы бойынша меңгерiлетiн грамматикалық құзыреттiлiктерi

Грамматикалық құзыреттiлiк дегенiмiз – грамматикалық бiрлiктердi бiлу және оны дұрыс пайдалана бiлу. Типтiк бағдарлама тiлдiң грамматикалық құрылысын меңгертудi, яғни саналы-коммуникативтi бағдарды басшылыққа алады. Онда грамматикалық құзыреттiлiктi қалыптастыруда коммуникативтi функционалды қағидатқа басымдылық берiле отырып, тiлдiң жүйелiлiк-құрылымдық қағидасы сақталады.

В₁ – негiзгi жеткiлiктi және В₂ – стандартты кәсiби бағдарлы деңгей

Күрделi сөйлемдер жүйесi. Лебiздегi сөйлем құрылымы мен олардың өзiндiк ерекшелiктерi. Сөйлем құрылымындағы ой мен олардың айтушы мен тыңдаушы арасындағы қатынаста түсiнiктiлiгi. Сөз тiркесi арқылы сөйлем құраудың прагматикалық сипаты. Құрмалас сөйлем жүйесiндегi орын тәртiбi, олардың семантикалық, функционалдық

ерекшеліктері. Күрделі сөйлем құраудағы жалғаулықтардың рөлі мен маңызы. Қазақ сөйлеміндегі интонация бірлігі. Интонацияның, сөйлемнің жалпы коммуникативтік түрлерін анықтай алу қызметі; сөйлемнің өзекті талдануы, сөйлемдерді, синтагмаларды мәтінде бір-бірінен айырып, бөліп алудағы интонацияның қызметі; пауза және синтагма.

С₁ – С₂ негізгі стандарттан жоғары мамандық тіл деңгейі

Салалық терминдер жүйесін қажетіне қарай меңгеру. Лебізде қазақ тілінің төл байлығы саналатын мақал-мәтелдерді, нақыл сөздерді, фразеологиялық бірліктерді пайдалана білу. Әдеби тіл мен жергілікті тіл ерекшеліктерін анықтайтын тұлғаларды саралау, сөз әдебі, дұрыс сөйлеу мәдениетін, орфоэпиялық және орфографиялық заңдылықтар мен заңдарды меңгеруі қажет.

ПАЙДАЛАНУҒА ҰСЫНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

Негізгі әдебиет:

- 1 Қазақстан Республикасының Білім туралы заңы. 27.07.2007 ж. № 319-111.
- 2 ҚР МЖМБС. Бакалавриат. ЖЖКБД негізгі ережелері, 2011ж.
- 3 «Дене шынықтыру және спорт» мамандығының Типтік оқу жоспары. ҚР БЖҒМ 10.04.2012 жылғы №158 бұйрығы.
- 3 Салқынбай А.Б., Иманқұлова С.М. Типтік оқу бағдарламасы «Қазақ тілі» ЖОО орыс бөлімі студенттеріне арналған.- Алматы, 2012ж.
- 4 Ақажанова А.А., Есенбаева Г.Ж. Кәсіби қазақ тілі («Дене шынықтыру және спорт» мамандықтарына арналған), – Алматы, 2012ж., – 105 б.
- Есенбаева Г.Ж., Ақажанова А.А. Қазақ тілі («Дене шынықтыру және спорт» мамандықтарына арналған), – Алматы, 2012ж., – 110 б.
- 5 Ақажанова А.А. Қазақ тілі («Дене шынықтыру және спорт» мамандықтарына арналған), – Алматы, 2010ж.
- 6 Қиламбаев С.Н. Шаңғы спортын оқыту және жаттықтыру тәсілдері. Оқу құралы, – Алматы, 1996 ж., ҚДТМИ, – 78 бет.
- 7 Бектұров Ш.К., Бектұров А.Ш. Қазақ тілі. Ана тілі деңгейінде үйрету құралы. – Алматы, – 2002ж. – 288 б.
- 8 Әлімбек Г. Қазақ тілі. «Сөздік-Словарь». – 2005ж. – 110 б.
- 9 Кәмәләшұлы Б. Қазақтың дәстүрлі құсбегілігі және атбегілігі. – Алматы: Өнер, 2006. – 120 б.
- 10 Сағындықов Е. Қазақтың ұлттық ойындары. – Алматы: Рауан, 1991. – 174 б.
- 11 Бүркітбаев Ә. Қазақтың ат спорты. – Алматы: Қазақстан, 1974. – 29 б.
- 12 Болғанбаев М. Қазақтың ұлттық спорт түрлері. – Алматы: Қайнар, 1985. – 128 б.
- 13 Рақымқұлов М. Тоғызқұмалақ. – Алматы, 1975.

Қосымша әдебиет:

- 1 Казахская грамматика для русскоязычных. Справочник - самоучитель для начинающих с упражнениями и ответами. Елена Романенко, Алматы, 2006 г.
- 2 Т. Шаңбай, К. Байғабылова Самоучитель казахского языка. 1500 слов и сочетаний., Алматы, "Аруна", 2005 г.
- 3 Ш.К Бектуров, А.Ш. Бектурова .Казахский язык для всех. , Алматы, "Атамұра", 2004г.
- 4 Л.С. Кажбулатова. Основы грамматики казахского языка. Пособие для начинающих.,

Алматы, "Издательство ЛЕМ", 2010г.

5 Қазақ тілі. Г.Ә. Амандықова, Алматы, "ИП Волкова А.В.", 2010г.

6 И. Кубаева .Казахский язык. Просто о невероятно сложном, Алматы, 2007г.

7 Бірге сөйлейік. Русско-казахско-английский разговорник.

8 Г.К. Досмамбетова .Менің қазақ тілім. (Учебники для школьников с 1-го по 4-ый класс) Г.К. Досмамбетова, Алматы, "Раритет", 2003г.

Құрастырғандар:

1.Г.Ж. Есенбаева - аға оқытушы

2.М.Т.Арынова - п.ғ.к., доцент

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ

**Жоғары педагогикалық білім
(Бакалавриат)**

«КӘСІБИ-БАҒЫТТАЛҒАН ШЕТЕЛ ТІЛІ»

ТИПТІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ

Пәннің коды: KBShT3207

2 кредит

5B010800 - «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы

Базалық пәндер

Алматы
АЛҒЫСӨЗ

1 Бакалавриаттың 5B010800 - «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша Қазақ спорт және туризм академиясында **құрастырылған және енгізілген**

2 ШҚІР ЖАЗҒАНДАР: **А.Т.Чакликова** - педагогика ғылымдарының докторы, Абылай хан атындағы ҚазХҚ және ӨТУ оқу ісі жөніндегі проректоры; **Р.А. Дюсупова** - педагогика ғылымдарының кандидаты.

3 ҚР Білім және Ғылым Министрлігімен 2016 ж. 30 маусымда **БЕКІТІЛДІ ЖӘНЕ ІСКЕ ҚОСЫЛДЫ**

4 Типтік оқу бағдарламасы Қазақстан Республикасының 5B010800 – «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша 2016 жылғы Типтік оқу жоспары негізінде жасалған.

5 Бағдарламаны басылымға ұсынуға нұсқау берген «Дене шынықтыру және спорт» Республикалық оқу - әдістемелік секциясы

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің рұқсатынсыз осы типтік бағдарламасын көбейтуге және таратуға рұқсат етілмейді

МАЗМҰНЫ

- 1 ТҮСІНІКТЕМЕ
- 2 КӘСІБИ БАҒЫТТАЛҒАН ШЕТЕЛ ТІЛІ ПӘНІНІҢ МАҚСАТЫ
МЕН МІНДЕТТЕРІ
- 3 1 МОДУЛЬ. БІЛІМ. МАМАНДЫҚ
- 4 2 МОДУЛЬ. ОЛИМПИАДА ОЙЫНДАРЫ
- 5 3 МОДУЛЬ. ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ СПОРТ ТҮРЛЕРІ
- 6 4 МОДУЛЬ. ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ –
ДЕНСАУЛЫҚТЫ НЫҒАЙТУ ЖӘНЕ ТӘРБИЕЛЕУДЕГІ
МАҢЫЗДЫ ФАКТОР
- 7 5 МОДУЛЬ. СПОРТТАҒЫ ҰЛЫ ТҰЛҒАЛАР
- 8 6 МОДУЛЬ. КҮРЕС ТҮРЛЕРІ
- 9 7 МОДУЛЬ. ШАХМАТ – ҒЫЛЫМИ АҚЫЛ-ОЙ ЖӘНЕ ХАЛЫҚ
ШЫҒАРМАСЫНЫҢ НЕГІЗІ
- 10 8 МОДУЛЬ. ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА - СПОРТ ПАДИШАСЫ
- 11 9 МОДУЛЬ: ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ
ТЕРМИНОЛОГИЯСЫ ЖӘНЕ ОНЫҢ ТҮРЛЕРІ
- 12 СТУДЕНТТІҢ ӨЗІНДІК ЖҰМЫСЫ (СӨЖ)
- 19 ПАЙДАЛАНУҒА ҰСЫНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

ТҮСІНІКТЕМЕ

Қазіргі таңдағы тіл саясатының басым бағыттарының бірі – ағылшын тілді дамыту және оның қолданылу аясын кеңейту болса, оның кешенді тармағы – тәуелсіз мемлекетіміздің болашағына адал қызмет ететін мемлекеттік тілді жетік меңгерген кәсіби мамандар даярлау болып табылады. Мамандандырылған жоғары оқу орындарында ағылшын тілді оқыту – тыңдаушылардың тілді болашақ кәсіптік қызмет бабында және жеке қарым-қатынасында қолдана алатындай іскерліктер мен дағдыларды игерту мақсатын көздейді. Осы орайда ағылшын тілінің қолданылу аясының кеңейіп, іс қағаздары, бұйрықтар, баянат, өзге де құжаттардың шетел тілде жүргізілуіне байланысты атқарылып жатқан кешенді іс-шаралардың оң нәтижелерін бүгінде іс жүзінде көруге болады.

Шетел тілді оқыту арқылы студенттерді кәсіби іс-әрекетке даярлаудың концептуалдық негіздерін әдіснамалық-теориялық тұрғыда дамыту және осы даярлық үдерісін оқу-әдістемелік кешенмен қамтамасыз ету; өзгетілді дәрісханада ағылшын тілін оқыту әдістемесіне байланысты оқытудың ұтымды әдістемелік жүйесін жасау бүгінгі таңда басты мәселеге айналып отыр.

Қазақстан Республикасының мемлекеттік жалпыға міндетті білім беру стандартының құрамды бөлігі, сондай-ақ «Дене шынықтыру және спорт» мамандығының міндетті құрылымы ретінде «Кәсіби бағытталған ағылшын тілі» пәнінен дайындықты қамтамасыз ету үшін осы типтік оқу бағдарламасы құрастырылды.

Ұсынылып отырған типтік оқыту бағдарламасы ЖОО-дағы ағылшын тілінің қолданыс аясын барынша кеңейтіп, мемлекеттік тіл ретінде өмірлік қажеттілікке айналдыру мақсатында білім беру жүйесінде жасалып жатқан реформаларды басшылыққа алып, бүгінгі күннің талаптарына толық жауап беруді көздейді.

Бағдарлама төмендегідей бөлімдерден тұрады:

1. Пәннің мақсаты мен міндеті.
2. Курстың құрылымы.
3. Курстың деңгейлік мазмұны.
4. Тіл үйренушілердің деңгейлігін анықтау критерийлері.
5. Студенттердің өзіндік ағымдық-аралық және қорытынды бақылау жұмыстары бойынша әдістемелік нұсқаулықтар.

6. Пайдалануға ұсынылған әдебиеттер.

ЖОО-ның қазақ, орыс және шетел тілдер кафедралары мамандықтарына сай тіл үйренушілердің тілдік дайындығын ескере отырып, ұсынылып отырған бағдарлама негізінде жұмыс-оқу бағдарламаларын, оқу-әдістемелік кешені мен оқу құралдарын шығаруларына болады.

Кәсіби бағытталған шетел тілі пәнінің мақсаты мен міндеттері

Заманауи білім беру үдерісі ең алдымен жеке тұлғаға бағытталып, тіл үйренушінің іскерлігін, коммуникативтік құзыреттілігін дамыту міндеттерімен ұштасып жатқандықтан, кәсіби қазақ тілінің білім мазмұнын құрудың әдіснамасын дұрыс таңдап алу қажеттілігі туындайды. Ол үшін қазіргі заман талабына сай мемлекеттік тілді меңгертуде озық технологияларды, ұтымды әдіс-тәсілдерді пайдалану, білім беру саласында жүйелі жұмыстар атқару – еліміздегі ең маңызды әрі кезек күттірмейтін ауқымды мәселелердің бірі болып отыр.

Курстың мақсаты – студенттерді күнделікті қарым-қатынас түрлеріне еркін араласып, өз мамандығы бойынша сұхбаттар жүргізе алуға үйрету. Мамандық саласына қарай жиі кездесетін лексиканы, ғылыми терминдерді, күрделі синтаксистік құрылымдарды қолдануға үйрету.

«Кәсіби бағытталған ағылшын тілі» мақсаты мамандыққа кіріспе емес, ағылшын тілін кәсіби деңгейде жетік меңгеру талаптарын негізге алады. Бұл пәнді аяқтаған тіл үйренуші:

- ағылшын тілінде таратылатын мол ақпараттар толқынынан өзіне, өз мамандығына қажеттісін таңдап алып, оны коммуникативті-функционалдық бағытта қолдана білуі керек;
- ағылшын тілінде өзіндік көзқарасын таныта білу, оны дәлелдеп, қорғай білуі;
- өзінің алған білімі мен білік-дағдыларын, ағылшын тіліндегі сөздік қорын, терминологияны үнемі дамытып отыруы;
- мемлекеттік тілде өз мамандығы аясында шешен сөйлеуге дағдылануы;
- кез келген жағдайда өз бетінше шешім қабылдай білуі;
- проблеманы танып, оны шешудің жолдарын айқындау, оны мемлекеттік тілде көркем жеткізе білуі керек және т.б.

Курстың міндеттері:

- студенттерді өз мамандығы бойынша хаттар, баяндамалар, пікірлер, эссе жазуға үйрету, мамандық бойынша мәтіндерді, нұсқауларды оқып, түсінуге үйрету, радио, теледидардан ақпараттар тыңдап, түсінуге машықтандыру.
- күнделікті тұрмыстық және кәсіби сөйлеу жағдаяттарында сұхбат түрлеріне еркін араласып, сөйлесу, әңгімені қолдау дағдыларын қалыптастыру;
- әртүрлі стилде жазылған мәтін түрлерін, өз мамандығына сәйкес еңбектер мен ғылыми зерттеулерді оқып, негізгі ақпараттарды ала білу дағдысын қалыптастыру;
- өзі туралы ақпаратты, түйіндеме, рецензияларды, құттықтау хаттарын жаза білуге дағдыландыру;
- теледидар, радио арқылы берілген ақпараттарды, тіл иесінің табиғи айтылған сөзін, өз мамандығы бойынша сұхбаттарды түсіне білуін қалыптастыру;
- монолог түрінде берілген мәтіннің жеке мағыналық бөліктері бойынша негізгі ойды ақпаратты есту тыңдау арқылы түсіне білу дағдысын дамыту;
- ағылшын тіліндегі кәсіби бағдарлы жарнамаларды, іс-қағаздарды, нұсқауларды оқып, түсіну қабілетін қалыптастыру;
- аударма, кәсіби бағыттағы түсіндірме сөздіктерді пайдалана білуге үйрету;
- белгілі бір кәсіби қатынас саласындағы танымдық-қатысымдық міндетті шешуге керекті ақпаратты тыңдау арқылы түсіне білуге дағдыландыру;
- өз мамандығы бойынша ғылыми мәтіндерге пікір беруге, ғылыми мақала, баяндама жазуға машықтандыру.

Пәннің пререквизиттері: ЖОО-дағы ағылшын тілі, ағылшын тілде іс-қағаздарын жүргізу.

Пәннің постреквизиттері: мамандық пәндері, спортқа қатысты әдебиеттерді оқу.

Құзыреттіліктері:

- бизнес-жоспар мен парктикалық тапсырмаларды ағылшын тілінде әзірлеу;
- ғылыми еңбектерді жинау әрі талдай жасай білуі, кәсіби мамандығы бойынша отандық және шетелдік тәжірибені іске асыруы және пайдаланған әдебиетті талдай білуі қажет;
- іске асырған жұмысы бойынша презентациялар мен ғылыми-техникалық есеп жаза білуі және ғылыми еңбектерінің нәтижесі бойынша ғылыми конференцияларға мақала немесе баяндама жаза білуі тиіс;
- бәсекеге түсе алатын идеяны мақсат етіп қойып, жобаны жүзеге асыра білуі тиіс.

Курстың құрылымы

Мемлекеттік білім беру стандартына сай жоғары оқу орындарында «Кәсіби бағытталған ағылшын тілі» пәнін кредиттік жүйе бойынша оқытуға 2 кредит бөлінген. Кәсіби бағытталған ағылшын тілін оқыту осы көлем аясында қарастырылып, тілді тереңірек үйрену СОӨЖ, СӨЖ сағаттарында меңгертіледі. Практикалық сабақтары мен СОӨЖ, СӨЖ материалдары бір-бірімен сабақтастырылып қарастырылады.

Пәннің мазмұны жаңа когнитивтік-лингвистикалық-мәдени кешендер арқылы ұйымдастырылады. Оның құрылымды бөлімдеріне жататындар:

- оқытудың деңгейлік мазмұнын көрсететін коммуникативтік сала (қатысымның әлеуметтік-тұрмыстық, әлеуметтік-мәдени және кәсіби саласы);
- қатысымның әрбір саласын жүзеге асыратын сөйлеу тақырыптары мен тақырыпшалар жиынтығы;
- қатысымның қарапайым жағдаяттары.

КУРСТЫҢ ДЕҢГЕЙЛІК МАЗМҰНЫ

1 МОДУЛЬ. «Білім. Мамандық» мына тақырыптарда кеңінен қарастырылады: «Университет, мамандық таңдау», «Менің болашақ мамандығым», «Кәсіби біліктілік», «Маман сапасы», «Әртүрлі мамандықтың артықшылықтары мен кемшіліктері».

2 МОДУЛЬ. «Олимпиада ойындары» мына тақырыптардан тұрады: «Олимпиада жеңімпазы болу – әр спортшының арманы», «Олимпиададағы жетістіктер», «Қазақстанның ұлттық құрамасы», «Олимпиада ойындарының жеңімпаздары».

3 МОДУЛЬ. «Қазақтың ұлттық спорт түрлері» келесі тақырыптарды қамтиды: «Ұлттық ойындар мен өнердің тәрбиелік сипаты», «Ұлттық ойын-сауық түрлері туралы», «Әдет-ғұрып ойындарының арнаулы жырмен, айтыспен басталуы», «Алтыбақан – қазақтың ежелгі ұлттық ойыны».

4 МОДУЛЬ. «Дене шынықтыру және спорт – денсаулықты нығайту және тәрбиелеудегі маңызды фактор» мына тақырыптарда кеңінен қарастырылады: «Салауатты өмір салтының маңызды себепкері – дене шынықтыру», «Жоғары дәрежелі спортшыларды дайындау жүйесін жетілдіру», «Жоғары дәрежелі спортшыларды дайындаудың педагогикалық шарттары».

5 МОДУЛЬ. «Спорттағы ұлы тұлғалар» келесі тақырыптарды қамтиды: «Қажымұқан – қазақ халқының тұңғыш кәсіпқой балуаны», «Балуан Шолақ», «Тәуелсіз Қазақстанның атақты спортшылары».

6 МОДУЛЬ. «Күрес түрлері» мына тақырыптарда кеңінен қамтылады: «Қазақстанда еркін күрестің дамуы», «Қазақтың ұлттық спорт түрі – қазақша күрес», «Қазақстанда бокстың дамуы», «Күресшілерді дайындау жүйесін жетілдіру», «Қазақтың ұлттық күресінің теоретикалық және тәжірибелік негіздерін жоспарлау».

7 МОДУЛЬ. «Шахмат – ғылыми ақыл-ой және халық шығармасының негізі» келесі тақырыптан тұрады: «Қазақстандағы алғашқы шахмат жарысы», «Тоғызқұмалақ».

8 МОДУЛЬ. «Жеңіл атлетика - спорт падишасы» мына тақырыптардан тұрады: «Көркем гимнастика», «Спорттық гимнастика», «Синхронды жүзу», «Теннис».

9 МОДУЛЬ. «Дене шынықтыру және спорт терминлогиясы және оның түрлері» келесі тақырыптарды қамтиды, «Спорт түрлерінің терминологиясы», «Спорт түрлері бойынша заманауи терминологияның глоссарийі», «Олимпиадағы қатысты терминология».

Бағдарламаның мазмұны тіл үйренушінің қарым-қатынасқа түсу салаларын ескере отырып, сөйлеу әрекетінің 4 қағидатына (тыңдалым, оқылым, айтылым, жазылым) негізделген тіл үйренушінің мақсаты, тілді қолдану саласы, коммуникативтік жағдаяттар құрылымдарына, контекспен байланыстылығы тіл бірліктерінің қолданыстағы қызметіне сай анықталады. Осы ретте жоғары оқу орындарына арналған типтік бағдарлама халықаралық стандарттарға сай болуы – бүгінгі күннің басты қажеттіліктерінің бірі. Білім беру жүйесінде жүргізіліп жатқан реформаларға сай кәсіби ағылшын тілін өзге тілді аудиторияларда оқыту деңгейлік, коммуникативті-бағдарлы оқыту әдістемесіне негізделеді. Ағылшын тілін оқытудың сапалық деңгейін арттыру мақсатында тілдерді меңгертудің халықаралық стандарттарында көрсетілген тілді меңгеру деңгейлері басшылыққа алынады.

Бағдарламаның мазмұны студенттердің ғылыми-кәсіби аясында, ағылшын тілін ғылыми іс-әрекет тәсілі ретінде оқыту мақсаттары мен міндеттері коммуникативті қажеттілікпен анықталады. Тілдік емес жоғары оқу орындарында басқа тілді оқыту B2+LSP, LAP еуропалық деңгейде үйрету болып табылады. Осы кезеңдегі дайындықтың ерекшелігі өндірістік іс-әрекетте нақты мамандық саласы бойынша кәсіби бағдарлы қатынасты пайдалану деңгейіндегі (LSP, LAP) арнайы мақсат үшін тілдерді үйрену болып табылады.

A1 – A2 – негізгі деңгей; B1 – B2– кәсіби бағдарлы деңгей; C1 – C2 – мамандық тілі деңгейі:

Кәсіби бағдарлы деңгей

Студент берілген деңгей негізінде мынадай коммуникативті тапсырмаларды орындай алуы керек.

Тыңдалым бойынша студенттер бейтаныс кәсіби бағдарлы мәтінді таспадан тыңдап, ақпараттың мазмұнын, тақырыбын, негізгі идеясын, негізгі және қосымша хабарды толық түсіне білуі тиіс.

Әдеби нормада қалыпты жылдамдықпен айтылған нақты және абстрактылы тақырыптағы ақпараттарды тыңдап, түсіну. Тіл иесімен дайындықсыз сұхбатқа түсуі. Өз қызметі шеңберіндегі тақырыптар бойынша қалыпты нормада айтылған лингвистикалық құрылымы мен мағыналық жағынан орта, нақты және абстрактылы тақырыптардағы негізгі ойды түсіну. Әдеби нормада ұнтаспаға жазылған хабарламаларды тыңдап, ондағы айтушының көзқарасын анықтай алуы.

Радиодан әдеби нормада берілген деректі радио хабарлардың және басқа да материалдардың көпшілігін түсіну. Ондағы сөйлеушінің сөйлеу мәнерін көңіл күйін анықтай алуы тиіс.

Оқылым әрекеті бойынша студент мәтінді оқып, түсінгенін ауызша айтып, сұрақтарға жауап беруі немесе мәтін бойынша түсінгенін өз сөзімен әңгімелеп беруі қажет. Бұдан студент мәтін мазмұнын түсінген-түсінбегенін және сөздік қорының ауқымын бірден аңғаруға болады. Мәтіндер кәсіби-іскери, арнайы ресми бағытта оқиғаны хабарлау, мазмұндау, суреттеу негізінде арнайы құрастырылуы қажет.

Кәсіби мәтінді оқу барысында студент келесі жайттарды орындай білуі қажет:

- оқудың әртүрлі стратегияларын қолдана білуі;
- мәтіннің тақырыбын анықтап, оның негізгі идеясын түсіне білуі.

Жазылым бойынша жұмысты орындауда студенттер таңдаған тақырып мазмұнын терең түсініп, оны өз сөзімен жазбаша жеткізе білуі және сонымен қатар өзінің осы тақырып бойынша жеке көзқарасын, тұжырымында жеткізе білгені жөн. Мұның өзі студенттің кәсіби ағылшын тілін қалай меңгергенін, оның ағылшынша сөз байлығының ауқымын көрсетеді. Студент сонымен қатар кәсіби бойынша оқыған кітаптары, мақалалары немесе тыңдаған хабарлары жайында шағын мәлімдеме, түйіндеме жаза білуі қажет.

Айтылымда студенттер өздеріне ұсынылған кәсіби бағыттағы тақырыптардың біріне сұхбат (сөйлесім) құрады. Таңдаған тақырыпқа сай сөйлесімде төмендегідей шарттар ескеріледі:

- берілген тақырып бойынша студент сөйлемдерді байланыстырып, еркін сөйлей білуі қажет;

– мамандығы бойынша тыңдаған немесе оқыған мәтіннің, естіген ақпараттың мазмұнын айта білуі, ондағы оқиғаға өз көзқарасын білдіре білуі, оны өзінше толықтыра білуі тиіс.

Студенттің берілген тақырып бойынша мәлімдеме жасау, сұхбат құру, әңгімені қоштау т.б. бағытта білім, білік дағдысы болуы қажет.

Мамандық тілі деңгейі

Тыңдалым бойынша кәсіби мәтінді таспадан тыңдап, студент:

- берілген нақты мамандық саласындағы танымдық-қатысымдық міндетті шешуге керекті ақпаратты тыңдап түсіне білуі;

- түсіндірмелі сипаттағы монолог түрінде берілген мамандық саласы жайындағы ойды, тақырыпты, негізгі мазмұнды, оның жеке мағыналық бөлімдері бойынша негізгі ақпаратты тыңдау арқылы түсіне білуі тиіс. Сонымен қатар:

- іскери-ресми кездесулердегі екі немесе бірнеше адамдардың арасындағы бойынша сұхбат мазмұнын, негізгі ойды түсініп, қорытынды жасай білуі керек. Мәтіндердің тақырыбы студенттердің таңдап алған мамандықтарына сәйкес алынады.

Оқылым әрекеті бойынша мамандықтарына сай мәтінді мұқият оқып, студент:

- оқылған мәтіннің негізгі мазмұнын, жеке мағыналық бөлімдері арасындағы логикалық және себеп-салдарлық байланысты түсіне білуі керек.

- студент мамандық саласы бойынша берілген мәтіннің мазмұнын өз көзқарасы тұрғысынан толықтырып, өзгертулер енгізе отырып, әңгімелеп бере білуі қажет. Мәтіннің түрі: жалпы ғылыми, жалпы кәсіби және арнайы мамандық саласы бойынша құрастырылуы тиіс. Мамандық саласы бойынша берілген мәтінді, ғылыми мақаланы, баяндаманы оқу барысында студент төмендегі жайттарды орындай білуі қажет:

- оқудың басты стратегияларын қолдана білуі; мәтіннің негізгі идеясын түсініп, оның ішінен өзіне қажетті ақпаратты ала білуі;

- хабарға, апаратқа өзінше түйіндеме жасап, автордың ойына баға бере білуі тиіс.

Жазылым бойынша жұмысты орындауда студенттер таңдаған тақырып мазмұнын терең түсініп, оны өз сөзімен жазбаша жеткізе білуі және сонымен қатар өзінің осы тақырып бойынша жеке көзқарасын, тұжырымында жеткізе білгені жөн.

Егер эссе-шығарма болса, мәтін мазмұнының ауқымы 800-1000 сөзден тұруы тиіс. Реферат мәтінінің ауқымы 10-15 бет, аннотация және кәсіби іскерлік қағаз үлгілері 0,8-1 бет, ал конспект мәтінінің ауқымы 3-5 болуы тиіс.

Студент сонымен қатар:

- мамандығы бойынша таңдап алған тақырыпқа жоспар құру арқылы осы тақырып бойынша естіген, оқыған мәтін мазмұнында берілген ойды байыта жаңғыртып, толықтырып, өз бетінше өңдей білуі тиіс;

- ғылыми баяндама, мәлімдеме, хабарлама жазу үшін ойды логикалық жүйемен жазбаша құра білуі тиіс;

- нақты мамандығы бойынша оқыған кітаптары, мақалалары немесе тыңдаған хабарлары жайында шағын мәлімдеме, түйіндеме жасау білуі қажет.

Әдеби шығармалар немесе мақалаларға сыни баға беріп, күрделі жоспар, эссе, түйіндеме, пікір жаза алады.

Айтылым бойынша студенттер өздеріне ұсынылған тақырыптардың біріне таңдауы бойынша сұхбат (сөйлесім) құрады. Таңдаған тақырыпқа сай сөйлесімде төмендегідей шарттар ескеріледі: Студенттің берілген тақырып бойынша таңдаған кәсібі, мамандығы жайында әңгімелеп айта білуі, баяндама жасай алуы, сұхбат құра білуі тиіс. Диалогтық сөйлеуде студент:

- айтушының ой-пікіріне өзінің тұжырымдарымен жауап беріп, әртүрлі сұрақтар қою негізінде өзіне қажетті ақпаратты ала білуі;

- мамандығы бойынша жаңалықтармен бөлісіп, ол жайында өз көзқарасын серіктесіне жеткізе білуі;

- естіген ақпараты жайындағы өзіндік тұжырымын дәлелдей білуі тиіс.

Типтік бағдарламада ЖОО-да дайындалатын барлық мамандық түрлері бойынша лексикалық тақырыптар тізімін беру мүмкін емес. Оны әр оқу орны өз бағдары мен жоғарыда көрсетілген халықаралық стандартқа сай анықтайды.

Тіл үйренушілердің деңгейін анықтау критерийлері

В₁ – негізгі жеткілікті деңгей

Студент мынандай коммуникативті тапсырмаларды орындай алуы қажет:

кәсіби қатынас саласындағы қатысымды-тілдік құрылымдарды түсіне және қолдана білуі керек;

кәсіби бағдарлы мәтіндердегі негізгі ойларды түсінуі, оған қатысты өз ойын білдіруі, мәтін мазмұнын құптауы немесе келіспеуі, қосымша деректер негізінде баяндай алуы қажет. Студент өз мамандығы бойынша ойын жаза алуы, болашақ қызметі туралы баяндай алуы міндетті.

В₂ – негізгі стандартты деңгей

Студент берілген деңгей негізінде мынандай коммуникативті тапсырмаларды орындай алуы қажет:

- кәсіби қатынас саласындағы әртүрлі қатысымдық міндеттерді шешу кезінде мамандығы бойынша түрлі қатысымдық-тілдік құрылымдарды түсініп, қолдана білуі қажет;
- тіл грамматикасының негізгі заңдылықтарын меңгеріп, оны кәсіби жағдаяттарда қолдана алу қабілеттілігі;
- оқыту үдерісі кезінде алған білімін, білігі мен дағдысын кәсіби қызметте қолдана алу қабілеттілігі;
- өз мамандығына қатысты кәсіби жағдаяттарда ойын қазақ тілінде дәлелді, жүйелі жеткізе білу қабілеттілігі;
- кәсіби бағдарлы мәтіндердегі негізгі ойды, БАҚ-тағы күнделікті жаңалықтан кәсібіне қатысты ақпараттарды түсіну қабілеттілігі;
- ағылшын тілінде өз мамандығы, болашақ қызметі туралы баяндай алу қабілеттілігі.
- кәсіби терминдермен жұмыс істеу барысында оқығаны туралы өзінің бағасын бере отырып, пікірін, ойын ағылшын тілінде дұрыс айта білу қабілеті.
- өзінің кәсібі туралы әңгіме құра білу, сипаттау қабілеті.

С₁ – С₂ – негізгі стандарттан жоғары деңгей

Студент берілген деңгейі негізінде мынадай коммуникативтік тапсырмаларды орындай алуы қажет.

Тіл иесінің жылдам айтылған сөзін түсіну. Ғылыми еңбектерді оқып баяндай білу. Мәжіліс, жиналыстарда өзіне қажетті ақпарат пен мәліметтерді жаза алуы. Өз кәсіби шеңберінде кеңес беріп, пікір білдіруі. Өзінің ғылыми-зерттеу тақырыбы бойынша мақала, баяндама жазып, өз пікірлерін қорғай білуі қажет. Ғылыми еңбекке эссе, жоспар (жай және күрделі), пікір, түйіндеме жаза алуы міндетті.

Тыңдалым бойынша бейтаныс түпнұсқадағы кәсіби мәтінді таспадан тыңдап, студент:

- берілген нақты мамандық саласындағы танымдық-қатысымдық міндетті шешуге керекті ақпаратты тыңдап түсіне білуі;
- түсіндірмелі сипаттағы монолог түрінде берілген мамандық саласы жайындағы ойды, тақырыпты, негізгі мазмұнды, оның жеке мағыналық бөліктері бойынша негізгі ақпаратты тыңдау арқылы түсіне білуі тиіс. Сонымен қатар:
- іскери-ресми кездесулердегі екі немесе бірнеше адамдардың арасындағы сұхбат мазмұнын, негізгі ойды түсініп, қорытынды жасай білуі керек.

Ағымды, аралық және қорытынды бақылау, өзіндік жұмыстар бойынша әдістемелік нұсқаулықтар

Кредиттік технология бойынша баллдық жүйе студенттің білім деңгейін бағалауда маңызды рөл атқарады. Студент біліміне объективті түрде қойылатын қорытынды баға

бақылау түрлеріне қойылған, бөлінген балл көрсеткіштері мен емтихан қорытындысы және оқу кезеңіндегі студенттің жалпы жинаған балдың көрсеткішімен анықталады.

Бақылаудың 3 түрі бар:

- 1) ағымды (апта сайын немесе модульді аяқтаған соң);
- 2) аралық (кесте бойынша, 7 апта, 14 апта);
- 3) қорытынды (курсты аяқтағаннан кейін).

Әр аптада сұрақ-жауап, тест тапсырмалары, сөздік диктант және т.б. түріндегі ағымды бақылау алынады.

Аралық бақылау кесте бойынша, 1 кезеңде 2 рет өткізіледі. Ол 7 аптада өтілген материалдарды қайталау, пысықтау, бекіту түрінде алынады. Өткізу түрі – ауызша, жазбаша, тест тапсырмалары және т.б.

Ал қорытынды бақылау (емтихан) жұмысы оқу кезеңі аяқталғанда өткізіледі. Бақылау тапсырмалары мен сұрақтары алдын ала беріледі. Сұрақ саны 75-100-ге дейін аралықта болуы керек.

Қорытынды бақылау-емтиханды ауызша, жазбаша, тест және аралас түрде өткізуге болады. Емтихан сұрақтары курс бағдарламасының мазмұнын қамтуы керек. Билет саны студенттің санына сай болуы қажет. Әрбір билет 3 сұрақтан тұрады. Егер тест тапсырмалары түрінде болса, аудиториялық сағат саны және курс мазмұнының ерекшелігіне қарай құрылуы керек. Тест тапсырмалары түрінде берілген 25 сұрақтың әрқайсысына 5 нұсқадан жауаптары берілуі керек. Тест сұрақтары, билеттер сессия алдында кафедра мәжілісінде бекітілуі қажет.

СТУДЕНТТІҢ ӨЗІНДІК ЖҰМЫСЫ (СӨЖ)

Қазіргі заманымызда қоғамға өз бетімен жұмыс атқаратын, еркін де кеңінен ойлайтын, өздігінен алдына мақсат қойып және оған жетудің әдіс-тәсілін шығармашылықпен анықтап, сондай-ақ қолдана алатын кәсіби-маман тұлғасы болуы керек. Мұндай тұлғаның дамуына бағытталған білім берудің негізі болып тұлғаның өздігінен білім алу, өзін-өзі тәрбиелеу, өзін жетілдіру үдерісі жатады.

Жоғары оқу орындарында кәсіби қазақ тілін оқыту тәжірибесінде ұйымдастырылатын студенттердің өзіндік жұмысы келесідей болып бөлінеді: студенттердің оқытушының басшылығымен орындайтын өзіндік жұмыс; студенттердің жеке өздері орындайтын өзіндік жұмыс. Студенттердің өзіндік жұмысы - олардың оқу танымдық әрекетінің ерекше түрі. Оның өзіне тән сипаты мынада: бұл жұмысты орындау барысында оқытушы жағынан тікелей басшылық болмайды. Оқытушы тек кеңес беруші, көмекші ролін атқарады.

Кредиттік оқу жүйесінде СӨЖ ұйымдастыру кезінде төмендегі мәселелерге назар аудару қажет:

- тақырыптарға сәйкес СӨЖ тапсырмалары дәл және анық болуына;
- СӨЖ тапсырмаларының көлеміне және оны қабылдау түріне;
- СӨЖ тапсырмаларын орындауға ықпал ететін әдістемелік құралдардың болуына;
- СӨЖ орындауды және қабылдауды әр түрде өткізуге.

СӨЖ ұйымдастыру және қабылдау технологиясы төмендегідей сатылардан тұрады: СӨЖ жоспарлау, әдістемелік жағын қамтамасыз ету, СӨЖ бақылау мен бағалау, талдау және одан ары дамыту.

Жоспарланған СӨЖ тақырыптары мен қабылдау түрі, уақыты, көлемі т.б. мәліметтер пәндердің жұмыс оқу бағдарламасында және кафедраның оқу-әдістемелік құжаттарында көрсетілуі тиіс. Әр пән үшін СӨЖ өткізу формасы мен түрін таңдауға оқылатын пәннің мақсаттары мен міндеттерін, студенттердің даярлығын және СӨЖ-ге бөлінген сағат санын ескеру қажет.

Студенттердің өзіндік жұмысы реферат, баяндама, шығармашылық жұмыс, бақылау жұмысы, ғылыми мақала түрінде дайындалуы мүмкін.

Студенттердің өзіндік жұмысының нәтижелері конференция, іскерлік ойын, жеке сұхбаттасу түрінде өтуі мүмкін.

Өзіндік жұмыс түрлері

Тапсырмалар	Жазбаша бақылау нысандары
Ақпарат көздерімен (оқулықтар, ғылыми әдебиет, зерттеулер, Интернет т.б.) өздігімен немесе студенттердің шағын тобы құрамында жұмыс жасау	Конспект. Реферат. Бақылау жұмысы Берілген сұрақтарға жауап Эссе Топ жұмысы туралы есеп (ақпарат) Баяндама Талдау (аналитикалық) шолуын жазу Глоссарий құрастыру
Бейне-, аудио-, СБ-құралдарда (электрондық дәріс) берілген дәріс материалдарын өздігінше игеру	Конспект, реферат
Берілген тапсырма бойынша дәрісханалық сабақта презентация дайындау	Сценарий
Семестрлік жоба дайындау	Апта сайын жоба дайындығы туралы есеп Жоба
Студенттердің бір-бірімен ұйымдастырған іскерлік ойын (рөлдік ойын) форматында өткізген кеңес	Жазбаша есеп (ақпарат)

Кестенің жалғасы

Белгілі бір тақырып бойынша ақпарат жинақтау	Ақпарат көздерінің тізімі Ақпарат көздерінің тізімін презентациялау
Берілген тақырып бойынша өз тобында өткізу мақсатында сабақ жоспарын дайындау	Сабақ жоспары Сабақ жоспарын презентациялау
Жарыс өткізу	Жарыс ережесін құрастыру
Берілген тақырып бойынша статистикалық мәліметтерді талдау	Есеп беру
Case-study-да берілген жағдаяттарды талдап, оларға берілуі мүмкін жауаптарды бір топ студенттердің талқылауы	Case-study тапсырмаларын орындау туралы жазбаша есеп
Берілген тақырып бойынша сұқбат алу	Сұқбат мәтінін құрастыру және оны талдау
Қандай да бір пікір алуандығын туғызатын мәселе бойынша мамандар (студенттер, тұрғындар, тұтынушылар, спортшылар т.б.) арасында сауалнама құрастыру және оны өткізу	Сауалнама Сауалнама нәтижелерін талдау

Кәсіби бағытталған ағылшын тілі курсы бойынша меңгерілетін грамматикалық құзыреттілік

Грамматикалық құзыреттілік дегеніміз – грамматикалық бірліктерді білу және оны дұрыс пайдалана білу. Типтік бағдарлама тілдің грамматикалық құрылысын меңгертуді, яғни саналы-коммуникативті бағдарды басшылыққа алады. Онда грамматикалық құзыреттілікті қалыптастыруда коммуникативті функционалды қағидатқа басымдылық беріле отырып, тілдің жүйелілік-құрылымдық қағидасы сақталады.

В₁ – негізгі жеткілікті және В₂ – стандартты кәсіби бағдарлы деңгей

Күрделі сөйлемдер жүйесі. Лебіздегі сөйлем құрылымы мен олардың өзіндік ерекшеліктері. Сөйлем құрылымындағы ой мен олардың айтушы мен тыңдаушы арасындағы қатынаста түсініктілігі. Сөз тіркесі арқылы сөйлем құраудың прагматикалық сипаты.

Құрмалас сөйлем жүйесіндегі орын тәртібі, олардың семантикалық, функционалдық ерекшеліктері. Күрделі сөйлем құраудағы жалғаулықтардың рөлі мен маңызы. Ағылшын сөйлеміндегі интонация бірлігі. Интонацияның, сөйлемнің жалпы коммуникативтік түрлерін анықтай алу қызметі; сөйлемнің өзекті талдануы, сөйлемдерді, синтагмаларды мәтінде бір-бірінен айырып, бөліп алудағы интонацияның қызметі; пауза және синтагма.

С₁ – С₂ негізгі стандарттан жоғары мамандық тіл деңгейі

Салалық терминдер жүйесін қажетіне қарай меңгеру. Лебізде ағылшын тілінің төл байлығы саналатын мақал-мәтелдерді, нақыл сөздерді, фразеологиялық бірліктерді пайдалана білу. Әдеби тіл мен жергілікті тіл ерекшеліктерін анықтайтын тұлғаларды саралау, сөз әдебі, дұрыс сөйлеу мәдениетін, орфоэпиялық және орфографиялық заңдылықтар мен заңдарды меңгеруі қажет.

ПАЙДАЛАНУҒА ҰСЫНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

Негізгі әдебиет:

- 1 Закон об образовании Республики Казахстан. № 319-III от 27.07.2007.
- 6 Типовой учебный план специальности «Физическая культура и спорт» приказ МОиН РК №158 от 10.04.2012.
- 7 Государственный общеобязательный стандарт образования Республики Казахстан. Бакалавриат. Положение ГОСО ДВиПО, 2011.
- 8 N.T.Khudaibergenova, G.Utegenova, Professionally-oriented foreign language. Almaty, 2016
- 9 Хамитова Р.Ф., Оспанова А.Б., Английский язык по специальности «Физическая культура и спорт». - Алматы, 2012
- 10 Хамитова Р.Ф., Оспанова А.Б., Профессионально-ориентированный английский язык по специальности «Физическая культура и спорт». Алматы, 2012.
- 11 Кунанбаева С.С. Современное иноязычное образование: методология и теории. Алматы, 2005.
- 12 «Концепция развития иноязычного образования РК». - Алматы: Казахский университет международных отношений и мировых языков имени Абылай хана, 2006 г.
- 13 Абдыгаппарова С.Б., Ахметова Г.К., Ибатуллин С.Р. и др. Основы кредитной системы обучения в Казахстане. - Алматы, 2004.
- 14 Кузнецова Н. Учись читать литературу по специальности. М.: Высшая школа, 1985.
- 11 Улдис Швинкс, Латвийская Академия спортивной педагогики (терминология по видам спорта), 2010
- 12 Russian-English, English-Russian Dictionary of Sports Terms. Moscow, 2013.

Қосымша әдебиет:

- 1 Методическое пособие для студентов неязыковых факультетов “Useful English Vocabulary”, Калинина Н.М, Климова И.А., Коняхина Л.М., УдГУ, 2010
- 2 Английский язык для физкультурных специальностей = English for Students of Physical Education: [учеб. для вузов / Е. А. Баженова и др.]. – 4-е изд., стер. – М. : Академия, 2010. – 345 с.
- 3 Кожарская, Е. Э. Английский язык для студентов естественно-научных факультетов = English for sciences: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Е. Э. Кожарская, Ю. А. Даурова ; под ред. Л. В. Полубиченко. – М. : Академия, 2012. – 175 с.
- 4 Практический курс английского языка: [учеб. для вузов] : 1 курс / [В. Д. Аракин и др.] ; под ред. В. Д. Аракина. – 6-е изд., доп. и испр. – М. : ВЛАДОС, 2012. – 536 с. – (Учебник для вузов).
- 5 Афанасьева, И. В. Английский язык в вузе: инновационные технологии обучения: учебно-методическое пособие / И. В. Афанасьева. - М. : МПГУ, 2013. – 130 с.

6 Ершова, О. В. Английская фонетика Электронный ресурс : от звука к звуку : учебное пособие по развитию навыков чтения и произношения / О. В. Ершова, А. Э. Максаева. – М. : Флинта : Наука, 2011. – 130 с. –

7 Кордон, Т. А. Дизайн : спецтексты на английском языке : учеб. пособие (на англ. яз.) Часть 1 / Т. А. Кордон. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2013. – 117 с.

8 Майкова, Л. В. Устные разговорные темы по английскому языку для неязыковых факультетов педагогических вузов : учеб. пособие.

9 Степанова, С. Н. Английский язык для направления «Педагогическое образование» = English for the direction «Pedagogical education» : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / С. Н. Степанова, С. И. Хафизова, Т. А. Гревуева; под ред. С. Н. Степановой. – Изд. 3-е, испр. – М. : Академия, 2012. – 224 с.

Құрастырғандар:

1. Н. Т. Худайбергенова - ҚазСТА доценті, тілдер кафедрасының меңгерушісі;
2. М. Т. Арынова - п.ғ.к., доцент;

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

Высшее педагогическое образование
Бакалавриат

ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

**«ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ
ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК»**

Код дисциплины: ПОГУа3207

2 кредита

Специальность 5В010800 - «Физическая культура и спорт»

Базовые дисциплины

Алматы
ПРЕДИСЛОВИЕ

1 РАЗРАБОТАНА И ВНЕСЕНА Казахской академией спорта и туризма по специальности бакалавриата 5В010800 - «Физическая культура и спорт»

2 Рецензенты: **Чакликова А.Т.**, доктор педагогических наук, проректор по учебной работе КазУМОиМЯ им. Абылай хана; **Дюсупова Р.А.**, кандидат педагогических наук.

3 СОГЛАСОВАНА И ВВЕДЕНА В ДЕЙСТВИЕ Министерством образования и науки Республики Казахстан 30 июня 2016 г.

4 Типовая учебная программа **РАЗРАБОТАНА** в соответствии с Типовым учебным планом 2016 года специальности 5В010800 - «Физическая культура и спорт»

5 Рассмотрена на заседании Республиканской учебно-методической секции специальности «Физическая культура и спорт»

Настоящая типовая учебная программа не может быть тиражирована и распространена без разрешения Министерства образования и науки Республики Казахстан

СОДЕРЖАНИЕ

- 1 Пояснительная записка
- 3 СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ПО УРОВНЮ
- 4 Модуль 1. Темы « Образование. Профессия ».
- 5 Модуль 2 . Тема «Олимпийские игры».
- 6 Модуль 3 . Тема «Казахские национальные виды спорта».
- 7 Модуль 4. Тема «Физическая культура и спорт - главный фактор укрепления здоровья ».
- 8 Модуль 5. Тема: «Известные национальные спортсмены».
- 9 Модуль 6. Тема «Виды борьбы».
- 10 Модуль 7. Тема «Шахматы - основа научного мышления и прикладного творчества».
- 11 Модуль 8. Тема «Королева спорта – лёгкая атлетика».
- 12 Модуль 9. Тема « Физическая культура и спорт и спортивная терминология».
- 13 Самостоятельная работа студента (СРС)
- 14 Список рекомендуемой литературы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Подготовка настоящих специалистов своего дела является одним из приоритетных задач языковой политики нашей страны. В специализированных ВУЗ-х целью обучения английского языка в первую очередь ставится его практическое применение. Хочется подчеркнуть, что в настоящее время все глубже расширяется владение английским языком в различных сферах. Приказы, рапорты, доклады и другие деловые бумаги на деле пишутся как на казахском языке так и на русском, английском. Таким образом, успешно претворяются в жизнь комплексные меры государства.

Еще одной важной задачей в преподавании английского языка студентам является развитие профессиональных концептуальных основ. При этом развивать методико-теоретический процесс остается не до конца решенной проблемой. Здесь нужно будет перенимать опыт зарубежных коллег в обучении иностранных языков.

Целью данной учебной программы является расширение применения английского языка в ВУЗ-х, достойно отвечать на требования государственного масштаба по развитию языка.

Программа состоит из нижеследующих основных разделов:

1. Цели и задачи дисциплины.
2. Структура курса.
3. Содержание уровня курса.
4. Критерии, определяющие уровень обучающихся.
5. Методические указания студентам для проведения контрольных работ.
6. Рекомендуемая литература.

На основании данной типовой учебной программы одобрено дальнейшее ее внедрение. Кафедра казахского, русского и иностранных языков могут предоставить учебно-методический комплекс и писать учебники на их усмотрение, учитывая уровень студентов.

Цели и обязательства профессионально-ориентированного английского языка

В настоящее время современный процесс преподавания английского языка и его

продвижение требует индивидуального подхода и учитывает особенности каждого по отдельности. Отсюда возникает необходимость правильного выбора методики преподавания английского языка. Речь идет об использовании современной технологии, о проведении систематической работы над усовершенствованием методов.

Цель курса – обучить студентов свободной разговорной речи и довести их уровень практического языка до составления диалога по своей специальности. Освоение часто употребляемой лексики и научных терминов в данной сфере. Также постепенно перейти к изучению сложной синтаксической структуры языка.

«Профессионально-ориентированный иностранный язык» преследует цель придерживаться основных требований профессиональной подготовки специалистов по уровню знания по данной дисциплине.

По окончании курса обучающийся должен:

- выбрать нужную информацию из общего потока новостей на английском языке и уметь использовать ее в коммуникативно-функциональном направлении;
- уметь выразить, доказать и отстоять свое мнение на языке;
- обогащать постоянно свое знание и повышать квалификацию, развивать терминологию и лексику;
- уметь произносить речь, развивать ораторские способности на английском языке;
- уметь принимать решение в любой ситуации;
- выявить проблему и найти пути решения, уметь донести свои мысли на английском языке и т.д.

Обязанности курса:

- обучение студентов по данной специальности писать письма, отзывы, эссе, доклады; понимать содержание текста по специальности; слушать систематически последние известия и смотреть телепередачи на языке;
- овладеть разговорной речью и уметь поддерживать разговор в любой ситуации по специальности;
- формирование навыков при выборе основной информации; чтение различных текстов разного жанра; чтение трудов и научных исследований по своей специальности;
- формирование навыков для составления информации о себе; написать резюме, аннотацию, рецензии и поздравительные письма;
- понимать радио и телепередачи; понимать речь носителя языка; понимать интервью по своей специальности;
- формирование навыков для усвоения монолога; различать главную мысль при прослушивании различных информационных;
- понимать профессионально-ориентированные рекламы; понимать деловую бумагу и инструкции;
- умение работать со специализированными словарями; найти смысл слов в толковом словаре;
- умение решать познавательную проблему; прослушать и понимать суть проблемы;
- написать свое мнение на научный текст; уметь писать научную статью и доклад;

Пререквизиты: английский язык

Постреквизиты: дисциплины по специальности, чтение литературы о спорте.

Компетенции:

- разрабатывать бизнес-планы и практические задания на английском языке;
- иметь способность осуществлять сбор и анализ научной информации, обобщать отечественный и зарубежный опыт в области профессиональной деятельности, проводить анализ литературы;
- готовить презентации, научно-технические отчеты по результатам выполненной работы, оформлять результаты исследований в виде статей и докладов на научно-практических конференциях;
- уметь формировать новые конкурентоспособные идеи и реализовывать их в проектах.

Структура курса

Согласно общеобразовательным стандартам государства в ВУЗ-х кредитного обучения выделено 2 кредита по предмету «Профессионально-ориентированный иностранный язык».

Преподавание английского языка рассматривается в этом контексте и углубленное обучение проводится на СРСП и СРС. Безусловно, практические занятия тесно переплетены с СРСП и СРС.

Содержание предмета опирается на новые когнитивно-лингвистические и культурные комплексы. Их составными частями являются:

- коммуникативная отрасль, которая определяет содержание уровня обучения (социально-бытовая, социально- культурная и профессиональная отрасль общения);
- совокупность разговорной тематики и топики в общении;
- простые ситуации общения.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ПО УРОВНЮ

МОДУЛЬ 1. Темы: «Образование. Профессия » подробно рассматриваются в следующих топиках: «Университет. Выбор профессии», «Моя будущая профессия», «Профессиональные качества спортсменов», «Преимущества и недостатки профессии».

МОДУЛЬ 2 . Тема: «Олимпийские игры» состоит из следующих топики: «Стать призёром Олимпийских игр – мечта каждого спортсмена», «Олимпийские спортивные достижения», «Национальная сборная Казахстана», «Призёры Олимпиады».

МОДУЛЬ 3. Тема: «Казахские национальные виды спорта» состоит из: «Связь национальных игр и народного творчества», «Национальные виды спорта – неотъемлемая часть воспитания», «Разновидности национальных видов спорта», «Алтыбақан – национальная игра».

МОДУЛЬ 4. Тема: «Физическая культура и спорт - главный фактор укрепления здоровья» подробно рассматривается в следующих топиках: «Здоровый образ жизни и есть физическая культура», «Совершенствование высоких спортивных достижений», «Педагогическое направление высоких спортивных достижений».

МОДУЛЬ 5. Тема: «Выдающиеся национальные спортсмены» рассматривается в следующих топиках: «Қажымұқан – первый профессиональный борец», «Балуан Шолақ – батыр казахской земли», «Знаменитые спортсмены независимого Казахстана».

МОДУЛЬ 6. Тема: «Виды борьбы» включает в себя: «Развитие в Казахстане вольной борьбы», «Национальный вид спорта - қазақша күрес», «Развитие бокса в Казахстане», «Система совершенствования профессионализма у борцов», «Теоретические и практические основы казахской национальной борьбы».

МОДУЛЬ 7. Тема: «Шахматы - основа научного мышления и прикладного творчества» состоит из: «Первые соревнования по шахматам в Казахстане», «Тоғызқұмалақ».

МОДУЛЬ 8. Тема «Королева спорта – лёгкая атлетика» состоит из топики: «Художественная гимнастика», «Спортивная гимнастика», «Синхронное плавание», «Теннис».

МОДУЛЬ 9. Тема: «Физическая культура и спорт и спортивная терминология» рассматривается в топиках: «Спортивная терминология по видам спорта», «Глоссарий

спортивной терминологии», «Спортивная терминология Олимпиады».

Содержание Программы определяется по четырем основным уровням обучения (слушание, чтение, говорение, написание). Целью обучаемого рассматривается в практическом применении языка в повседневной жизни. Также важно расширение и обогащение словарной лексики обучающегося и умение использования языковых единиц в непосредственном общении. Поэтому надо особо подчеркнуть важность соответствия данной программы международным стандартам. При составлении этого важного документа мы учли все требования реформы проводимой в общеобразовательной сфере. Преподавание английского языка в иноязычной аудитории базируется на коммуникативно-направленной методике. На первое место ставится преподавание и освоение английского языка по международным стандартам.

Коммуникативная роль в разговорной речи является основным условием и для студентов, и для тех, кто изучает язык. В неязыковых ВУЗ-х преподавание английского языка соответствует европейским стандартам B2+LSP и LAP. Отраслевые дисциплины при изучении языка опираются на целевую программу (LSP, LAP) и достигают уровня профессионального общения.

Первый (основной) уровень – A1 A2;

Уровень с профессиональным ориентиром - B1-B2;

Уровень с углубленным изучением по специальности - C1-C2.

Уровень с профессиональным ориентиром

Студент должен выполнить следующие коммуникативные задания.

СЛУШАНИЕ требует от студентов понимать текст после прослушивания и объяснить содержание информации, раскрыть суть проблемы.

Слушать и понимать точную и абстрактную мысль при высказывании в пределах допущенной языковой нормы. Вступить в разговор без подготовки с носителем языка. В рамках своей профессиональной сферы понимать точную и абстрактную информацию относительно лингвистической структуры языка. Понимать мысль текста по магнитофонной записи и выявить суть данной темы.

Понимать радио и телепередачи в пределах литературной нормы. Определить манеру и стиль выступающего оратора.

ЧТЕНИЕ требует от студента устное переложение содержания текста после прочтения, уметь отвечать на вопросы по определенной теме. Именно на этом этапе можно узнать уровень лексики студента. Тексты должны составляться по заданной теме. В обязанность обучающегося входит освоение и понимание содержания. Должен передать содержание с детальным описанием.

При чтении литературы по специальности студент обязан:

- применить различные стратегии чтения;
- раскрыть суть текста и понимать основную идею.

НАПИСАНИЕ требует от студентов четкое понимание и изложение письменно свои мысли и мнение по той или иной выбранной теме. Данное задание показывает уровень знания языка студента и его словарный запас. На этом этапе он должен написать краткое изложение содержания прочитанной книги. Также умеет составлять резюме и маленький доклад на выбранную тему.

ГОВОРЕНИЕ включает в себя составление разговора на тему по специальности. При этом следует придерживаться следующих правил:

- студент должен свободно составлять предложения по заданной теме и свободно говорить;
- уметь свободно излагать свою мысль после прочтения текста по выбранной теме; высказать свое мнение и дополнить своими словами;

У студентов следует развивать навыки устной речи: донести информацию, составлять интервью, поддержание разговора и т.д.

Выполнение коммуникативных задач

СЛУШАНИЕ определяет после прослушивания следующие требования:

- понимать информацию по своей специальности;
- понимать после прослушивания мысль, тему и основное содержание;
- во время деловой встречи понимать суть разговора между двумя или более присутствующих; уметь делать заключение для себя; Темы, выбранные студентами обязательно должны соответствовать их специальности.

ЧТЕНИЕ на этом уровне предполагает следующие действия:

- понимать содержание прочитанного текста и логически построить внутреннюю взаимосвязь;
- студент должен дополнить и пересказать текст по специальности своими словами после его прочтения; Содержание текста, в свою очередь, снабжается специальной научной терминологией.

При чтении научной статьи по специальности студент должен выполнять следующие требования:

- применять основные стратегии чтения; понимать главную мысль текста; уметь выделить для себя основную идею;
- составить самостоятельное заключение прочитанного; оценить идею автора;

НАПИСАНИЕ требует от студента глубокое понимание и освоение материала, предназначенного на чтение и уметь донести смысл прочитанного своими словами. Также он должен написать своими словами смысл и дать оценку в виде концепции.

Если студенты пишут эссе, оно должно включать 800-1000 слов. Для написания реферата достаточно 10-15 стр., аннотации и деловые бумаги обычно состоят из 0,8 стр., объем конспекта не превышает 3-5 стр.

Наряду с этими навыками студент должен:

- составлять план по прослушанной теме, которая связана со своей специальностью; дополнить своими словами и уметь корректировать если того требует тема;
- написать аннотацию после прочтения книг и статей по специальности; уметь составлять сообщение по предложенному на слух заданию;

Также студент может дать критическую оценку художественного текста и составить сложный план, написать свободно эссе и рецензию.

ГОВОРЕНИЕ предполагает составление беседы или интервью по той или другой теме в рамках специальности. При этом студенты должны учитывать следующие условия: он составляет рассказ и устно излагает свои мысли; делает короткие сообщения и вступает в разговор без подготовки. Составление диалога от студента требует:

- понимать и умение ответить собеседнику своими словами; с помощью вопросов узнать нужную информацию;
- свободно излагать мысль и делиться информацией с партнером; донести свое мнение собеседнику.
- защитить свою точку зрения и отстоять свое мнение;

Следует отметить, что невозможно представить в настоящей типовой программе вузов весь список лексических тем. Каждый вуз исходит из своего плана профессиональной подготовки и всегда ориентируется на международные стандарты для выявления уровня.

Критерий определения уровней обучающихся

В1 – основной уровень

Студент может выполнить следующие задания по коммуникации:

- понимать профессиональные термины по своей специальности и уметь их употреблять при общении;
- понимать основную мысль текстов по специальности, выразить свое мнение, излагать устно свое отношение к данной теме; уметь составлять краткое сообщение с помощью дополнительных источников. Студент обязан изложить письменно свои мысли о своей

профессии и рассказать о будущей специальности.

B2 – основной стандартный уровень

Студент должен выполнить следующие задачи по языку:

- в профессиональной сфере уметь пользоваться структурными особенностями общения и умение использовать в разговорной речи;
- освоить основные закономерности языка и применять их по своей специальности;
- быть в состоянии претворить в жизнь приобретенные знания во время учебного процесса;
- уметь доходчиво донести до слушателя свои мысли относительно профессиональной сферы;
- понимать содержание текста по своей специальности и освоить печатную информацию СМИ;
- способность выразить свою мысль относительно будущей специальности;
- правильно выразить свои мысли на английском языке и дать оценку о прочитанном материале включающий профессиональные термины;
- самостоятельно составить рассказ о своей специальности.

C1- C2 – уровень выше обычного стандарта

На основании этого уровня студент должен выполнить следующие коммуникативные задачи:

Понимать беглую речь говорящего. Пересказать содержание прочитанного научного текста. Делать записи на собраниях и конференциях. Давать рекомендации на языке по своей специальности и выразить свое мнение. Написать доклад и статью по своей специальности и отстоять свое мнение. Написать эссе на научную тему, составить план и высказать свою мысль по докладу.

Прослушивание требует от студента четкое изложение мысли по поводу записанного и услышанного материала и :

- уметь не только понимать, но и освоить профессиональные навыки после прослушивания текста;
- понимать монолог, в котором предложены профессиональные особенности специальности; уловить основную идею и главную тему передаваемой информации;
- во время официальной и деловой встречи понимать двух или более собеседников, участвующих в беседе; уметь обосновать свое мнение.

Виды контроля

Текущая контрольная работа проводится по графику до 2 раз. Она проводится в виде повторения, и закрепления пройденных материалов в течение 7 недель. Виды текущей контрольной следующие: устная форма, письменная работа, в виде теста и т.д.

Относительно итогового контроля (экзамен), он проводится после окончания учебного года. Количество экзаменационных вопросов колеблется от 75 до 100.

Экзамен допускается принимать в устном, письменном и в виде теста. Можно также контрольную работу принимать в смешанном (комбинированном) варианте. Экзаменационные вопросы должны составляться в рамках пройденного материала. Каждый билет состоит из 3 вопросов. Тестовые вопросы составляются на базе аудиторных часов и содержания материалов курса. Следует дать 5 вариантов ответа на каждые 25 вопросов. Материалы экзамена и тестовые вопросы утверждаются на заседании кафедры в обязательном порядке.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА (СРС)

В наше время очень востребованы компетентные специалисты, которые способны самостоятельно решать вопросы и трудности возникающие перед ними. Наряду с человеческими качествами очень ценится их целеустремленность и профессионализм. Для становления полноценного специалиста каждый студент должен самостоятельно совершенствоваться.

Самостоятельная работа по английскому языку в наших вузах можно разделить:

- самостоятельная работа студента под руководством преподавателя;
- самостоятельная работа без участия преподавателя.

Самостоятельная работа – это особая форма самостоятельного освоения языка. Она отличается тем, что нет непосредственного руководства со стороны преподавателя. Здесь преподаватель выступает как консультант и помощник.

При организации СРС следует обратить на следующие требования:

- задания по СРС соответствуют тематически и предельно ясные;
- объем СРС и прием контрольной работы;
- принимать СРС в различной форме.

Организация и технология приема СРС состоит из следующих ступеней:

- план СРС, обеспечить методической инструкцией;
- контроль СРС и оценка;
- детальный анализ и дальнейшее развитие.

Все запланированные работы СРС и темы, включая форму приема контрольной работы, время, объем и др. материалы должны быть указаны на протоколах кафедры и на ее учебно-методическом совете.

Самостоятельная работа студентов включает в себя самостоятельно написанные доклады, рефераты и другие виды творчества.

Результатом самостоятельной работы является их выступление на конференциях и участие в различных деловых дискуссиях.

Виды самостоятельной работы студента

Задание	Письменная форма контроля

- умение работать с источниками (учебники, научная литература, исследования, Интернет и т.д.); - самостоятельно освоить аудио и видеоматериалы включая занятия на электронных носителях.	Конспект, реферат, контрольная работа, ответы на заданные вопросы, эссе, отчет (информация) о работе группы, доклад, письменный обзор (аналитический), составить глоссарий
- по заданной теме подготовить презентацию на уроке;	Конспект, реферат
- организовать деловую игру (ролевую) и провести на уроке	Сценарий Письменный отчет (информация)
- составить семестровый проект	Еженедельный отчет о подготовке проекта. Проект
- сбор материалов на определенную тему	Список источников Презентация списка План занятия
-составить план работы с целью проведения в аудитории	Презентация плана занятия
- проводить соревнование	Составить правила конкурса
- анализ статистических данных по пройденной теме	Отчет

Продолжение таблицы

- анализ ситуаций Case-study, обсуждение вероятных ответов	Письменный отчет об исполнении заданий Case-study
- брать интервью по заданной теме	Составить текст интервью и его анализ
- составить опрос-анкету на определенную тему среди специалистов (студенты, жильцы, потребители, спортсмены и т.д.)	Опрос Анализ проведения опроса

Грамматическая компетентность по профессиональному английскому языку

Грамматическая компетентность означает знание грамматических единиц и их правильное использование. Типовая программа по английскому языку ставит именно грамматическую структуру языка и ее освоение. При этом обращают большое внимание на коммуникативную функцию.

B1 –основной уровень

B2 - уровень профессионального ориентира

Система сложных предложений. Виды предложений и их особенности. Ясность мысли говорящих при разговоре. Прагматические свойства словосочетаний для составления предложения. Порядок слов в сложном предложении и их функциональные и семантические особенности. Роль и значение окончаний в сложных предложениях. Определение интонации и единицы интонаций в английском предложении.

Анализ предложения; роль интонации при чтении; пауза и ситагма.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

- 1 Закон об образовании Республики Казахстан. № 319-III от 27.07.2007.
- 2 Типовой учебный план специальности «Физическая культура и спорт» приказ МОиН РК №158 от 10.04.2012.
- 3 Государственный общеобязательный стандарт образования Республики Казахстан. Бакалавриат. Положение ГОСО ДВиПО, 2011.
- 4 N.T.Khudaibergenova, A.Utegenova, Professionally-oriented foreign language. Almaty, 2016
- 5 Хамитова Р.Ф., Оспанова А.Б., Английский язык по специальности «Физическая Культура и Спорт». Алматы, 2012
- 6 Хамитова Р.Ф., Оспанова А.Б., Профессионально-ориентированный английский язык по специальности «Физическая Культура и Спорт». Алматы, 2012.
- 7 Кунанбаева С.С. Современное иноязычное образование: Методология и теории. Алматы, 2005.
- 8 «Концепция развития иноязычного образования РК». - Алматы: Казахский университет международных отношений и мировых языков имени Абылай хана, 2006 г.
- 9 Абдыгаппарова С.Б., Ахметова Г.К., Ибатуллин С.Р. и др. Основы кредитной системы обучения в Казахстане. Алматы, 2004.
- 10 Кузнецова Н. Учись читать литературу по специальности. Москва: Высшая школа, 1985.
- 11 Улдис Швинкс, Латвийская Академия спортивной педагогики (терминология по видам спорта), 2010
- 12 Russian-English, English-Russian Dictionary of Sports Terms. Moscow, 2013.

Дополнительная литература

- 1 Методическое пособие для студентов неязыковых факультетов “Useful English Vocabulary”, Калинина Н.М, Климова И.А., Коняхина Л.М., УдГУ, 2010

2 Английский язык для физкультурных специальностей = English for Students of Physical Education : [учеб. для вузов / Е. А. Баженова и др.]. – 4-е изд., стер. – М. : Академия, 2010. – 345 с.

3 Кожарская, Е. Э. Английский язык для студентов естественно-научных факультетов = English for sciences : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Е. Э. Кожарская, Ю. А. Даурова ; под ред. Л. В. Полубиченко. – М.: Академия, 2012. – 175 с.

4 Практический курс английского языка: [учеб. для вузов]: 1 курс / [В. Д. Аракин и др.] ; под ред. В. Д. Аракина. – 6-е изд., доп. и испр. – М. : ВЛАДОС, 2012. – 536 с. – (Учебник для вузов).

5 Афанасьева, И. В. Английский язык в вузе: инновационные технологии обучения : учебно-методическое пособие / И. В. Афанасьева. - М. : МПГУ, 2013. – 130 с.

6 Ершова, О. В. Английская фонетика Электронный ресурс : от звука к звуку : учебное пособие по развитию навыков чтения и произношения / О. В. Ершова, А. Э. Максаева. – М. : Флинта : Наука, 2011. – 130 с. –

7 Кордон, Т. А. Дизайн : спец.тексты на английском языке : учеб. пособие (на англ. яз.) Часть 1 / Т. А. Кордон. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2013. – 117 с.

8 Майкова, Л. В. Устные разговорные темы по английскому языку для неязыковых факультетов педагогических вузов: учеб. пособие / Л. В.

9 Степанова, С. Н. Английский язык для направления «Педагогическое образование» = English for the direction «Pedagogical education» : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / С. Н. Степанова, С. И. Хафизова, Т. А. Гревуева; под ред. С. Н. Степановой. – Изд. 3-е, испр. – М. : Академия, 2012. – 224 с.

Составители:

1. Н. Т. Худайбергенова, доцент КазАСТ, зав.кафедрой каз., рус. и ин.языков;
2. М. Т. Арынова, к.п.н, доцент.

**MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF THE
REPUBLIC OF KAZAKHSTAN**

**The Higher Professional Education
Bachelor degree**

STANDARD TRAINING PROGRAM

"THE PROFESSIONALLY-ORIENTED FOREIGN LANGUAGE"

Discipline code: RK(R)Ya3206

Specialty 5B010800 - "Physical Culture and Sport"

2 credits

Almaty
PREFACE

1. It is DEVELOPED AND BROUGHT by the Kazakh Academy of Sport and Tourism as a bachelor degree 5B010800 - "Physical Culture and Sport"

2 **Reviewers: Arynova M.T** - candidate of pedagogical sciences of KazAST, ass.prof.;
Chaklikova A.T. - doctor of pedagogical sciences, vice-president on study of KazUIR&WL after Ablaykhan, Dyussupova R. A., candidate of pedagogical sciences, vice-president on International development of KazAST.

3. It is COORDINATED AND PUT INTO OPERATION by the Ministry of Education and Science of the Republic of Kazakhstan on June 30, 2016.

4. The standard training program is DEVELOPED according to the standard curriculum of 2016 on specialty 5B010800 - "Physical Culture and Sport"

5. It is considered at a meeting of Republican educational and methodical section on specialty "Physical Culture and Sport"

Contents

- 1 Explanatory note
- 2 Purposes and obligations of professionally-oriented foreign language
- 3 Competences
- 4 Module 1. Subjects "Knowledge. Profession"
- 5 Module 2. The subject "Olympic Games"
- 6 Module 3. "The Kazakh national sports"
- 7 Module 4. A subject "Physical culture and sport - the main factor of strengthening health and education"
- 8 Module 5. Subject: "Outstanding athletes of the nation"
- 9 Module 6. The subject "Types of wrestling"
- 10 Module 7. The subject "Chess is the Basis of Scientific Thinking and Folk Art"
- 11 Module 8. The subject "The Queen of Sport — Track and Field Athletics"
- 12 Module 9. The subject "Types of Sports Terminology"
- 13 Performance of communicative tasks
- 14 Level with a professional reference point
- 15 Criterion of determination of levels of students

- 16 Types of control
- 17 Independent Work of the Student (IWS)
- 18 Types of independent work of the student
- 19 Grammatical competence on professional English
- 20 The list of recommended literature
- 21 Additional literature

EXPLANATORY NOTE

Training of these specialists of the case is one of priority tasks of language policy of our country. In specialized the Higher Education Institutions first of all is put by the purpose of training of English its practical application. Then we pass to professional development of terms and we develop skills of this branch. There is a wish to emphasize that now ownership of a foreign language in various spheres extends more and more deeply. Orders, official reports, reports and other official papers are in practice written also in English. Thus, complex measures of the state are successfully realized.

One more important task in teaching English to students is development of professional conceptual bases. At the same time to develop methodically-theoretical process remains not until the end of the solved problem. Here it will be necessary to adopt experience of foreign colleagues in training of foreign languages.

Proceeding from requirements of general education standards and as a component of structure in "Physical culture and Sport" we have developed this standard training program on discipline "The professionally- oriented foreign language".

The purpose of this training program is expansion of application of English in Higher Education Institutions , to respond adequately to requirements of the state scale for development of language.

The program consists of the following main sections:

1. Purposes and problems of discipline.
2. Structure of a course.
3. Maintenance of level of a course.
4. Criterion determining the level of students.
5. Methodical instructions to students for holding examinations.
6. The recommended literature.

On the basis of this standard training program is approved its further introduction.

Department of languages can provide an educational and methodical complex and write textbooks on their discretion, considering the level of students.

Purposes and obligations of professionally-oriented foreign language

Now modern process of teaching English and its promotion requires individual approach. Also considers features of everyone separately. From there is a necessity of a right choice of a technique of teaching a foreign language. It is about use of modern technology, about carrying out systematic work on improvement of methods. There is a special wish to emphasize importance of the solution of this first-priority problem in our country.

The course purpose – to train students of free informal conversation and to bring their level of practical language to drawing up dialogue on specialty. Development of often used lexicon and scientific terms in this sphere. To pass also gradually to studying of complex syntactic structure of language.

"Professionally-oriented foreign language" pursues the aim to keep to the main requirements of vocational training of specialists in the level of knowledge of this discipline. Upon termination of a course the student has to:

- to choose the necessary information from the general news flow English and to be able to use it in the communicative functional direction;
- to be able to express, prove and defend the opinion in language;
- constantly to enrich the knowledge and to improve skills, to develop terminology and lexicon;
- to be able to deliver a speech, to develop oratorical abilities in English;
- to be able to make the decision in any situation;
- to reveal a problem and to find solutions, to be able to inform of the think on English etc.

Course duties:

- training of students in this specialty to write letters, feedbacks, the essay, reports; to understand contents of the text on specialty; systematically listen the latest news and to watch telecasts in language;
- to seize informal conversation and to be able to keep up the conversation in any situation on specialty;
- formation of skills at the choice of the main information; reading various texts of a different genre; reading works and scientific research on specialty;
- forming of skills for creation of information on; to write the summary, reviews and congratulation letters;
- to understand radio and telecasts; to understand the speech of the native speaker; to understand an interview on specialty;
- forming of skills for assimilation of a monologue; to differentiate the main thought when listening the different informations;
- to understand professionally-oriented advertizing; to understand the official paper and instructions;
- ability to work with industry dictionaries; to find a sense of words in the explanatory dictionary;
- ability to solve an informative problem; to listen and understand a problem essence;
- to write the opinion on the scientific text; to be able to write the scientific article and the report;

Prerequisites: English

Post-requisites: disciplines on specialty, reading literature on sport.

Structure of a course:

According to general education standards of the state in Higher Education Institutions of credit training are allocated 2 credits on the subject "Professionally-oriented foreign language".

Teaching English is considered in this context and profound training is provided at lessons of IWST and IWS. Undoubtedly, a practical training is closely bound with IWST and IWS.

Content of a subject relies on new cognitive and linguistic and cultural complexes. Their

components are:

- communicative branch which defines the maintenance of level of training (social, social cultural and professional branch of communication);
- set of colloquial subject and topics in communication;
- simple situations of communication.

THE MAINTENANCE OF A COURSE ON LEVEL

MODULE 1. The theme "Knowledge. Profession" in detail are considered in the following topics: "University. Choice of profession", "My future profession", "Professional knowledge of specialty", "Professional qualities of athletes", "Advantages and disadvantages of different kinds of sport".

MODULE 2. The theme "Olympic Games" consists of the following topics: "The main purpose of each athlete - to become the winner of the Olympic Games", "The Olympic achievements", "The national team of Kazakhstan", "Winners of the Olympic Games".

MODULE 3. "The Kazakh national sports" consists from: "National sports - an integral part of education", "About types of national sport", "Aitys as a component of opening of games", "Altybakan - the Kazakh national game".

MODULE 4. The theme "Physical culture and sport - the main factor of strengthening of health and education" in detail are considered in the following topics: "The physical culture is also a healthy lifestyle",

"Improvement of high sporting achievements", "Pedagogical orientation of high sporting achievements".

MODULE 5. The theme "Outstanding athletes of the nation" is considered in the following topics: "Kazhymukan - first professional wrestler of the Kazakh nation", "Baluan Sholak – one of the greatest batyr of the nation", "The famous athletes of independent Kazakhstan".

MODULE 6. The theme "Types of wrestling" includes: "Development in Kazakhstan of free-style wrestling", "National sport - kazaksha kures", "Development of boxing in Kazakhstan", "System improvement of skills at wrestlers", "Theoretical and practical bases of the Kazakh national wrestling".

MODULE 7. The theme "Chess is the Basis of Scientific Thinking and Folk Art" consists from: "The first competitions in chess in Kazakhstan", "Togyzkumalak".

MODULE 8. The theme "The Queen of Sport — Track and Field Athletics" consists of

topics: "Rhythmic gymnastics", "Artistic gymnastics", "Synchronized swimming", "Tennis".

MODULE 9. The theme "Types of Sports Terminology" are considered in topics: "Sports terminology", "Glossary of sports terminology", "Sports Terminology of the Olympic Games".

The contents of the Program are determined by four main levels of training (hearing, reading, speaking, writing). Practical application of language in everyday life is considered by the purpose of the trainee. Expansion and enrichment of dictionary lexicon of the student and ability of use of language units is also important in direct communication. Therefore it is necessary to highlight importance of compliance of this program to the international standards. By drawing up this important document we have considered all requirements of the reform undertaken in the general education sphere. Teaching English in audience is based on communicatively-directed technique. Teaching and development of English according to the international standards is regarded as of paramount importance.

The communicative role in informal conversation is the main condition both for students, and for those who learn language. Teaching English in Higher Education Institutions, without language direction, conforms to the European B2+LSP and LAP standards. Branch disciplines when studying language rely on the target program (LSP, LAP) and reach the level of professional communication.

First (main) level – A1 A2;

Level a professional reference point - B1-B2;

Level with a professional reference point

The student has to perform the following communicative tasks.

HEARING demands from students to understand the text after listening and to explain contents of information, to open a problem essence.

To listen and understand an exact and abstract thought at the statement within the allowed language norm. To get into conversation without preparation with the native speaker. Within the professional sphere to understand exact and abstract information of rather linguistic structure of language. To understand a thought of the text on tape recording and to reveal an essence of this subject.

To understand radio and telecasts within literary norm. To define a manner and style of the acting speaker.

READING demands from the student oral transposition of contents of the text after reading, to be able to answer questions on a certain subject. At this stage it is possible to learn the level of lexicon of the student. Texts have to be formed on the set subject. The duty of the student includes development and understanding of contents. Retell the matter with the detailed description.

When reading literature in the specialty the student is obliged:

- to apply various strategy of reading;
- to open an essence of the text and to understand the main idea.

WRITING demands from students a clear understanding and a statement in writing the thoughts and opinion on this or that chosen subject. This task shows the level of knowledge of language of the student and his lexicon. At this stage he shall write a summary of contents of the read book. Also is able to constitute the summary and the small report on the chosen subject.

SPEAKING includes drawing up a conversation on a subject in the specialty. At the same time it is necessary to follow the following rules:

- the student has to make freely offers on the set subject and speak fluently;
- to be able to state freely the thought after reading of the text on the chosen subject; to express the opinion and to add by the own words;
- it is necessary to develop skills of oral speech at students: to convey information, to make an interview, maintenance of a conversation, etc.

Level with a professional reference point.

HEARING defines the following requirements after listening:

- to understand information on the specialty;
- to understand a thought, a subject and the main contents after listening;

- during the business meeting to understand a conversation essence between two or more listeners; to be able to do the conclusion for itself; The Subjects chosen by students surely have to correspond to their specialty.

READING at this level assumes the following actions:

- to understand contents of the read text and to logically construct internal interrelation;
- the student has to add and retell the text in the specialty by the own words after his reading;

The Contents of the text, in turn, are supplied with special scientific terminology.

When reading the scientific article in the specialty the student has to fulfill the following requirements:

- to apply the main strategy of reading; to understand the main thought of the text; to be able to mark out for itself the main idea;
- to make the independent conclusion of read; to estimate the idea of the author;

WRITING demands deep understanding and development of the material intended on reading from the student and to be able to inform of sense read by the own words. Also he has to write by the own words sense and give an assessment in the form of the concept.

If students write the essay, it has to include 800-1000 words. There are 10-15 pages of the paper enough for writing, summaries and official papers usually consist of 0,8 pages., the volume of the abstract doesn't exceed 3-5 p.

Along with these skills the student has to:

- to make the plan for the listened subject which is connected with the specialty; to add by the own words and to be able to correct if that is demanded by a subject;
- to write the summary after reading of books and articles in the specialty; to be able to make the message on an audio material;

Also the student can give critical evaluation of the art text and make a complicated plan, write freely the essay and the review.

SPEAKING assumes making up a conversation or interview on this or that subject within specialty. At the same time students have to consider the following conditions: he makes the story and orally states the thoughts; does short messages and gets into conversation without preparation. Making up dialogue demands from the student:

- to understand and be able to answer the interlocutor by the own words; by means of questions to find the necessary information;
- to freely state a thought and to share information with the partner; to inform of the opinion to the interlocutor.
- to protect the point of view and to defend the opinion;

It should be noted that it is impossible to present all list of lexical subjects in the present standard program of Higher Education Institutions. Each university proceeds from the plan of vocational training and is always guided by the international standards for identification of level.

Criterion of determination of levels of students

B1 – the main level

The student can perform the following tasks on communication:

- to understand professional terms on the specialty and to be able to use them at communication;
- to understand the main idea of texts in the specialty, to express the opinion, to state orally the relation to this subject; to be able to make the short message by means of additional sources. The student is obliged to state in writing the thoughts of the profession and to tell about future specialty.

B2 – the main standard level

The student has to carry out the following tasks of language:

- in the professional sphere to be able to use structural features of communication and to use in informal conversation;
- to master the main regularities of language and to apply them on the specialty;
- to be able to realize the acquired knowledge during educational process;

- to be able to inform intelligibly the listener of the thoughts of rather professional sphere;
- to understand contents of the text on the specialty and to master printing information of media;
- ability to express the thought to rather future specialty;
- it is correct to express the thoughts in English and to give an assessment about the read material including professional terms;
- independently make the story about the specialty.

C1-C2 – level is higher than the usual standard

On the basis of this level the student has to carry out the following communicative tasks:

To understand the fluent speech of speaking. To retell contents of the read scientific text. To make entries at meetings and conferences. To make recommendations in language about the specialty and to express the opinion. To write the report and article on the specialty and to defend the opinion. To write the essay on a scientific subject, to make the plan and to introduce the idea according to the report.

Listening demands from the student an accurate statement of a thought concerning the written-down and heard material and:

- to be able not only to understand, but also to master professional skills after listening of the text;
- to understand a monologue in which professional features of specialty are narrated; to catch the main idea and the main subject of the transmitted data;
- during the official and business meeting to understand two or more interlocutors participating in a conversation; to be able to prove the opinion.

The current, intermediate and final control. Methodical instructions for carrying out independent works of students.

The system of credit scoring plays an important role in assessment of level of the knowledge of student. Final estimates are determined after objective control of progress of students and results of examination including their training during educational process by the number of points scored.

There are 3 types of control:

- 1) current (once a week or upon completion of the module);
- 2) intermediate (according to the schedule of 7-14 weeks);
- 3) final (after the termination of a rate).

Weekly tests question-answer, a lexicon, dictations, etc. will be in the form of the current control.

The current examination is held according to the schedule for 2 times. It is carried out in the form of repetition, and fixing of the passable materials within 7 weeks. Types current control following: an oral form, written work, in the form of the test, etc.

Rather total control (examination), it is carried out after the termination of academic year. The quantity of examination questions fluctuates from 75 to 100.

Examination is allowed to be hosted in oral, written and in the form of the test. It is possible to take over also an examination in the mixed (combined) option. Examination questions have to be formed within the passable materials. Each ticket consists of 3 questions. Test questions are formed on the basis of classroom hours and content of materials of a course. It is necessary to give 5 possible answers on each 25 questions. Materials of examination and test questions are approved at a faculty meeting without fail.

Independent Work of the Student (IWS)

Presently competent specialists are very demanded who are capable to resolve independently issues and difficulties arising before them. Along with human qualities their commitment and skills is very much appreciated. For formation of the full-fledged specialist each student shall be enhanced independently. This process is called self-knowledge and self-education.

It is possible to divide Independent work on English in ours Higher Education Institutions:

- independent work of the student under the leadership of the teacher:

- independent work without participation of the teacher.

Independent work - it is a special form of independent development of language. It differs in the fact that there is no direct management from the teacher. Here the teacher acts as the consultant and the assistant.

At the organization of IWS it is necessary to turn on the following requirements:

- tasks on IWS correspond thematically and extremely clear;
- volume of IWS and take an examination;
- to accept IWS in various form.

The organization and technology of taking IWS consists of the following steps:

- the plan of IWS to provide with the methodical instruction;
- control IWS and assessment;
- detailed analysis and further development.

All planned works of IWS and subject including a form of taking of control work, time, volume, etc. materials have to be specified on the meeting of department and on its educational methodical council.

Independent work of students includes also their independently written reports, papers and other types of creativity.

Their performance at conferences and participation in various business discussions is result of independent work.

Types of independent work of the student

Task	Written form of a control
1. ability to work with sources (textbooks, scientific literature, researches, the Internet, etc.)	Abstract, paper, examination, answers to the asked questions, essay, report (information) on work of group report written overview (analytical) to constitute the glossary
- independently master audio and video records including electronic material;	Abstract, paper
- on the set subject to prepare the presentation on occupation	Scenario
to constitute the semester project	Weekly report on preparation of the project. Project
-to organize business game (role play) and to carry out at a lesson	Written report (information)
- collection of materials on a certain subject	List of sources. List of presentation.
- to constitute the work plan for the purpose of carrying out in audience	Plan of a lesson Presentation of the plan of a lesson
- to hold a competition	To constitute rules of tender
- the analysis of statistical data on the passable subject	Report

- analysis of situations of Case-study, discussion of probable answers	The written report about execution of the Case-study tasks.
- to interview on the set subject	To make the text of an interview and its analysis.
- to constitute poll questionnaire on a certain subject among specialists (students, residents, consumers, athletes, etc.)	Poll. Analysis of holding poll.

Grammatical competence on professional English

Grammatical competence means knowledge of grammatical units and their correct use. The standard program regards grammatical structure of language and its development as of paramount importance. At the same time draw great attention to communicative function.

B1 – the main level

B2 - the level of a professional reference point

System of compound sentences. Types of offers and their feature. Lucidity of mind speaking in case of a conversation. Pragmatical properties of phrases for creation of the sentence. Word order in a compound sentence both their functional and semantic features. A role and value of the terminations in compound sentences. Determination of intonation and unit of intonations in English sentences.

Analysis of the sentence; an intonation role when reading; pause and sitagma.

C1 – C2 - the high level of knowledge of the trained language

Development of branch terms in the specialty. Use in an informal and written language of a proverb and saying, catchwords and aphorisms including phraseological units of English. Ability to differentiate the literary language from a local dialect.

THE LIST OF RECOMMENDED LITERATURE

- 1 Закон об образовании Республики Казахстан. № 319-III от 27.07.2007.
- 2 Типовой учебный план специальности «Физическая культура и спорт» приказ МОиН РК №158 от 10.04.2012.
- 3 Государственный общеобязательный стандарт образования Республики Казахстан. Бакалавриат. Положение ГОСО ДВиПО, 2011.
- 4 N.T.Khudaibergenova, A.Utegenova, Professionally-oriented foreign language. - Almaty, 2016
- 5 Хамитова Р.Ф., Оспанова А.Б., Английский язык по специальности «Физическая Культура и Спорт». Алматы, 2012
- 6 Хамитова Р.Ф., Оспанова А.Б., Профессионально-ориентированный английский язык по специальности «Физическая Культура и Спорт». Алматы, 2012.
- 7 Кунанбаева С.С. Современное иноязычное образование: Методология и теории. Алматы, 2005.
- 8 «Концепция развития иноязычного образования РК». - Алматы: Казахский университет международных отношений и мировых языков имени Абылай хана, 2006 г.
- 9 Абдыгаппарова С.Б., Ахметова Г.К., Ибатуллин С.Р. и др. Основы кредитной системы обучения в Казахстане. Алматы, 2004.
- 10 Кузнецова Н. Учись читать литературу по специальности. – М.: Высшая школа, 1985.
- 11 Улдис Швинкс, Латвийская Академия спортивной педагогики (терминология по видам спорта), 2010
- 12 Russian-English, English-Russian Dictionary of Sports Terms. Moscow, 2013.

Additional literature

1 Методическое пособие для студентов неязыковых факультетов “Useful English Vocabulary”, Калинина Н.М, Климова И.А., Коняхина Л.М., УдГУ, 2010

2 Английский язык для физкультурных специальностей = English for Students of Physical Education : [учеб. для вузов / Е. А. Баженова и др.]. – 4-е изд., стер. – М. : Академия, 2010. – 345 с.

3 Кожарская, Е. Э. Английский язык для студентов естественно-научных факультетов = English for sciences : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Е. Э. Кожарская, Ю. А. Даурова ; под ред. Л. В. Полубиченко. – М. : Академия, 2012. – 175 с.

4 Практический курс английского языка : [учеб. для вузов] : 1 курс / [В. Д. Аракин и др.] ; под ред. В. Д. Аракина. – 6-е изд., доп. и испр. – М. : ВЛАДОС, 2012. – 536 с. – (Учебник для вузов).

5 Афанасьева, И. В. Английский язык в вузе: инновационные технологии обучения : учебно-методическое пособие / И. В. Афанасьева. - М. : МПГУ, 2013. – 130 с.

6 Ершова, О. В. Английская фонетика Электронный ресурс : от звука к звуку : учебное пособие по развитию навыков чтения и произношения / О. В. Ершова, А. Э. Максаева. – М. : Флинта : Наука, 2011. – 130 с.

7 Кордон, Т. А. Дизайн : спецтексты на английском языке : учеб. пособие (на англ. яз.) Часть 1 / Т. А. Кордон. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2013. – 117 с.

8 Майкова, Л. В. Устные разговорные темы по английскому языку для неязыковых факультетов педагогических вузов: учеб. пособие / Л. В.

9 Степанова, С. Н. Английский язык для направления «Педагогическое образование» = English for the direction «Pedagogical education» : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / С. Н. Степанова, С. И. Хафизова, Т. А. Гревуева; под ред. С. Н. Степановой. – Изд. 3-е, испр. – М. : Академия, 2012. – 224 с.

The authors:

1.N.T. Khudaibergenova – chair of Kazakh, Russian and foreign languages

2.M.T.Arynova - c.p.s., ass.prof.

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ

**Жоғары педагогикалық білім
(Бакалавриат)**

«ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ»

ТИПТІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ

Пәннің коды: DShSTA3208

5B010800 - «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы

Базалық пәндер

Алматы АЛҒЫСӨЗ

1 Бакалавриаттың 5B010800 - «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша Қазақтың спорт және туризм академиясында **құрастырылған және енгізілген**

2 Пікір білдірушілер: **Андрущишин И.Ф.** – п.ғ.д., профессор, «Дене шынықтыру және спорттың теориялық негіздері» кафедрасының меңгерушісі, Қаз СТА; **Тастанов А.Ж.** – п.ғ.к., Абай атындағы Қаз ҰПУ доценті.

3 ҚР Білім және ғылым министрлігімен 2016 ж. 30 маусымда **БЕКІТІЛДІ ЖӘНЕ ІСКЕ ҚОСЫЛДЫ**

4 Типтік оқу бағдарламасы Қазақстан Республикасының 5B010800 – «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша 2016 жылғы типтік оқу жоспары негізінде жасалған

5 Бағдарламаны басылымға ұсынуға нұсқау берген «Дене шынықтыру және спорт» Республикалық оқу - әдістемелік секциясы

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің рұқсатынсыз осы типтік бағдарламасын көбейтуге және таратуға рұқсат етілмейді

МАЗМҰНЫ

ТҮСІНІКТЕМЕ

КІРІСПЕ

1 МОДУЛЬ. ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІНІҢ ЖАЛПЫ НЕГІЗДЕРІ

- 1.1. Дене шынықтырудың түрлері мен әдістемелік қызметтері.
- 1.2. Дене шынықтыру жүйесі.
- 1.3. Дене шынықтырудың қағидаттары.
- 1.4. Дене шынықтыру құралдары.
- 1.5. Дене шынықтыру әдістері.
- 1.6. Қимыл-қозғалыс іс-әрекеттеріне үйрету.
- 1.7. Дене сапаларын тәрбиелеу негіздері.
- 1.8. Дене шынықтыру үдерісіндегі жеке тұлғаның бағытты дамуы.
- 1.9. Сабақта дене жаттығуларын құрудың негіздері.
- 1.10. Студенттің өзіндік жұмысы.

2 МОДУЛЬ. ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІНІҢ ЖАСЕРЕКШЕЛІК НЕГІЗДЕРІ

- 2.1. Ерте және мектеп жасына дейінгі балалар дене шынықтыруының негіздері.
- 2.2. Мектеп жасындағы дене шынықтырудың негіздері.
- 2.3. Мектеп жасындағы дене шынықтыруды жоспарлау мен бақылау.
- 2.4. Сабақ – мектептегі оқытудың негізгі түрі.
- 2.5. Дене шынықтыру сабақтарында дене сапаларын тәрбиелеу.
- 2.6. Бастауыш, орта және жоғары сыныптарда дене шынықтыру сабақтарын өткізудің құрылымы мен әдістемесі.
- 2.7. Дене шынықтыру бойынша жүргізілетін сыныптан тыс жұмыстар.

- 2.8. Оқушылардың дене шынықтыру бойынша мектептен тыс жұмыстары.
- 2.9. Ересек тұрғындар арасындағы дене шынықтырудың негізгі бағыттары.
- 2.10. Студент жастардың дене шынықтыруы.
- 2.11. Әскери қарулы күштердегі дене даярлығы.
- 2.12. Егде және үлкен жастағы дене шынықтыру.
- 2.13. Бейімдеу дене шынықтыруы.
- 2.14. Сауықтыру дене тәрбиесі.
- 2.15. Студенттің өзіндік жұмысы.

А Қосымшасы. Әдістемелік, практикалық (семинарлық) сабақтардың, СӨЖ тақырыптарының тізімі.

Б Қосымшасы. Пайдалануға ұсынылған әдебиеттер тізімі.

ТҮСІНІКТЕМЕ

Осы типтік оқу бағдарламасы «Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі» оқу пәнінің негізгі мазмұны мен құрылымын анықтайды. Бұл оқу пәні 05010800- «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша кәсіби мамандарды даярлауға арналған негізгі базалық пән болып табылады.

Пәнді оқытудың мақсаты - студенттерге дене шынықтыру мен спорт туралы терең теориялық білім берумен бірге, дене тәрбиесі жоғары оқу орындары мен педагогикалық ЖОО-ғы дене тәрбиесі факультеттерін бітіруші мамандар болашақта кәсіби маман ретінде осы пәннің негізгі түсініктерін тәжірибеде, спорттық ұйымдарда және басқа да әртүрлі оқу мекемелерінде дұрыс қолдана білуіне үйрету.

Пәнді оқыту міндеттері:

1. «Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің» негізгі санаттарының көлемі мен мазмұны, оның шектес ғылымдар саласындағы орны және студенттер мен дене тәрбиесі ЖОО-н бітіруші мамандық иелеріне маңыздылығын ашып көрсету.

2. Дене шынықтырудың жалпы мәдениеттің бір бөлігі ретіндегі рөлін, олардың өзара және адамның басқа да нақты өмірінің әртүрлі жақтарымен байланысын, оның құрылымын, мазмұны мен қызметтерін ашу.

3. Жеке тұлғаның дене шынықтыруды қалыптастыру әдістеріне, құралдарына, негізгі қағидаттарына, міндеттеріне, мақсаттарына оқытудағы жаңа тәсілдерге, дене қасиеттерін қалыптастыру және қимыл-қозғалыс іс-әрекеттеріне оқыту әдістемесі мен мазмұнының басты салаларына, дене жаттығу сабақтарын құру түрлеріне, жоспарлауға, бақылауға, және есеп жүргізуге сипаттама беру.

4. Адам өмірінің әртүрлі кезеңдерінде дене шынықтыруды бағытты қолдану ерекшеліктерін айқындау.

5. Спортқа дене шынықтырудың құрамдас бөлігі ретінде сипаттама беру, спорттық жаттығулардың мәнін, оның мақсатын, міндеттерін, өзіне тән қағидаттарын, мазмұнын, құрылымын және жоспарлау мен басқару технологиясын ашу.

6. Мамандарды даярлаудағы пәннің рөлі мен маңыздылығы, оны оқу үдерісіне енгізудің объективті қажеттілігі негізінде дене шынықтыру туралы ғылыми-практикалық білімдерді меңгеру арқылы қоғамдық құбылыс ретінде тани отырып, адам өмірі мен қызметіндегі білім, тәрбие, өндіріс, күнделікті тұрмыс, демалыс және қалпына келу, спорт пен мәдениет құндылықтарын арттыруға арналған өзіндік мәдениетін тереңдету арқылы оны кеңейте түсуде.

«Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі» оқу пәні жоғарғы кәсіби білімнің мемлекеттік жалпыға міндетті стандартына сәйкес дене мәдениеті теориясының қазіргі тұжырымдамалары негізіндегі білімнің, біліктілік пен дағдының ең аз көлемін ұсынады.

Бұл бағдарламаның құрылымы үш бөлімнен тұрады:

1. «Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері». Бұл жерде оқу пәнінің элементтері қарастырылады, яғни, пән, оның негізгі ұғымдары, дене шынықтыру білімі мен тәрбиесінің әдістері мен құралдары. Спорт пен дене шынықтырудың қоғамдағы негізгі түрлері мен қызметтері қарастырылады.

2. Дене шынықтырудың жасерекшелік негіздері. Мұнда ерте жастағы, мектепке дейінгі және мектеп жасындағы балалар, студент жастар мен ересек тұрғындардың дене тәрбиесінің негіздері жан-жақты талқыланады.

Курсты меңгеру барысында студенттерде келесі құзыреттіліктер қалыптасуы тиіс:

Негізгі құзыреттіліктер (НҚ):

- «ДШТӘ» пәні саласындағы білімдер мен тәжірибелік ептіліктерді меңгеру;
- Міндет қойып, оны орныдай білу, қалыпты емес шешім қабылдай білу;
- Оқушылар және дене шынықтыру мұғалімінің іс-әрекетін зерттеу, жоспарлау, моделдеу, болжау және ұйымдастыру;
- Оқытушы және жаттықтырушы іс-әрекетінде мультимедиялық, ғаламтор-технологияларды қолдану.

Пәндік құзыреттіліктер (ПҚ)

- Мектептегі дене шынықтыру сабағын жүргізуде және спортшыларды жаттықтыру жұмысында инновациялық технологияларды қолдана алу;
- Оқушылар мен спортшылардың шынайы оқу мүмкіндіктерін есепке алуда шығармашылық тұрғыдан қарай отырып, бейімделген іс-әрекет тәсілдерін, ғылыми білімдер жүйесін білу.

Арнайы құзыреттіліктер (АҚ)

- Теориялық білімдерді кәсіби іс-әрекетте қолдана алу дағдылары мен ептіліктерінің болуы;
- Кәсіби іс-әрекеттегі алдыңғы қатарлы идеяларды жүзеге асыруға шығармашылық, сыни тұрғыдан ойлау, қалыпты емес және балама шешім таба білу;
- Кәсіби өсуге мен тұрақты кәсіби мотивацияға деген дайындықты қалыптастыру.

Курсты меңгеру барысында студент:

білуі керек: жеке тұлғаның дене мәдениетін қалыптастыру әдістеріне, құралдарына, негізгі қағидаттарына, міндеттеріне, мақсаттарына оқытудағы жаңа тәсілдерге, дене қасиеттерін қалыптастыру және қимыл-қозғалыс іс-әрекеттеріне оқыту әдістемесі мен мазмұнының басты салаларына, дене жаттығу сабақтарын құру түрлеріне, жоспарлауға, бақылауға, және есеп жүргізуге сипаттама беру;

меңгеруі керек: спортқа дене мәдениетінің құрамдас бөлім ретінде сипаттама беру, спорттық жаттығулардың мәнін, оның мақсатын, міндеттерін, өзіне тән қағидаттарын, мазмұнын, құрылымын және жоспарлау мен басқару технологиясын ашуды

Пәннің пререквизиттері: «Таңдаған спорт түрінің теориясы мен әдістемесі».

Постреквизиттері: «Балалар мен жасөспірімдер және кәсіби спорттың теориясы мен

әдістемесі».

Курстың көлемі «Дене шынықтыру теориясы және әдістемесі» курсы «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы үшін типтік оқу жоспарына сәйкес - 3 кредиттен тұрады (135 сағат) және де дәріс, семинар сабақтарын, студенттің оқытушы басшылығымен жүргізілетін өзіндік жұмысын (СОӨЖ), аудиториядан тыс өзіндік жұмысты (СӨЖ) қамтиды.

ПӘННІҢ МАЗМҰНЫ

КІРІСПЕ

Дене шынықтырудың қоғамдағы орны

«Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі» оқу пәні мен ғылымының дамуына және оның негізгі кезеңдеріне қысқаша тарихи шолу.

«Дене шынықтыру теориясының» нысандары мен оның оқу және ғылыми пән ретіндегі құрылымы.

Негізгі түсініктерді анықтау: дененің дамуы, дене жаттығулары, дене бітімі, дене дайындығы, дененің жетілуі, дене тәрбие жүйесі, дене шынықтыру, спорт және т.б.

Дене шынықтыру теориясындағы ғылыми зерттеу әдістері мен әдістемелік негіздер.

1 МОДУЛЬ. ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІНІҢ ЖАЛПЫ НЕГІЗДЕРІ

1.1. Дене шынықтырудың түрлері мен әдістемелік қызметтері

«Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің» негізгі түсініктері.

Дене шынықтыру қоғамдағы жалпы мәдениеттің бір бөлімі ретінде. Дене шынықтырудың жалпы және кәсіби қызметтері. Дене шынықтырудың базалық, қолданбалы және тұрмыстық түрлерінің мәні.

1.2. Дене шынықтыру жүйесі

Дене шынықтырудың жүйесі жайлы түсінік. Дене шынықтыру жүйесінің негіздері мен айқындаушы белгілері. Бағдарламалық мазмұны, нормативті және әдіснамалық негіздері. Ұйымдастыру түрлері мен қызмет ету шарттары.

1.3. Дене шынықтырудың қағидағтары

Саналылық пен белсенділік, көрнекілік, жеткіліктілік пен даралық, жүйелілік пен

қозғалмалылық сияқты әдістемелік қағидаттарында көрінетін дене шынықтыру заңдылықтары. Дене шынықтыру саласында осы қағидаттарды нақтылай түсетін басты ерекшеліктер.

1.4. Дене шынықтыру құралдары

Дене шынықтыру құралдары жайлы түсінік.

Дене жаттығулары – дене шынықтырудың ең негізгі ерекше құралы. Дене жаттығуларының мазмұны, түрлері, техникасы, құрылымы, топтастырылуы. Табиғи және гигиеналық факторлар - дене шынықтырудың ерекше құралы ретінде.

1.5. Дене шынықтыру әдістері

Бастапқы түсініктер: «әдіс», «әдістік тәсіл», «әдістеме», «әдістемелік тұрғыдан келу», «әдістемелік бағыт».

Жүктеме мен демалыс дене шынықтыру әдістерінің өзара байланыс құрылымдары ретінде. Арнайы әдіс (қатаң шектеулі жаттығулар әдісі. Ойын және жарыс әдістері). Жалпы педагогикалық (көрнекілік және сөйлеу) әдістер. Идеомоторлық, психореттегіш және соған ұқсас әдістер; дене шынықтырудағы талдағышты-түзетулі, ақпараттық және т.б. техникалық қондырғылар.

1.6. Қимыл-қозғалыс іс-әрекеттеріне үйрету

Қимыл-қозғалыс іс-әрекеттер оқу пәні ретінде: қозғалу біліктіліктері мен дағдылары, оларды қалыптастыру механизмдері. Дағдылардың өзара байланысы. Қозғалысқа үйрету үдерісінің құрылымы. Үйрету кезеңдері: бастапқы үйрету, тереңдете үйрету, бекіту (пысықтау) және жетілдіру. Үйрету (оқыту) үдерісін басқару. Қателіктерді түзету және алдын алу.

1.7. Дене сапаларын тәрбиелеу негіздері

Дене сапалары туралы түсінік: олардың негізгі түрлері мен адамның дене дамуындағы мәні мен ролі.

Дене сапаларын тәрбиелеудегі негізгі заңдылықтар. Ептілік, күш, төзімділік, шапшаңдық, икемділікке тәрбиелеу әдістерінің мәні, өлшемі, міндеттері, құралдары және айқындаушы белгілері. Дене бітімінің тәрбиесі: дене салмағын реттеу негіздері.

1.8. Дене шынықтыру үдерісіндегі жеке тұлғаның бағытты дамуы

Жеке тұлға сапаларының қалыптасуындағы дене шынықтырудың орны мен ролі. Жеке тұлғаны бағытты қалыптастырудың факторлары мен шарттары. Дене шынықтыру үдерісіндегі зияткерлікті, адамгершілік, еңбек және эстетикалық тәрбиенің міндеттері, құралдары, әдістері мен түрлерінің ерекшелігі.

1.9. Сабақта дене жаттығуларын құрудың негіздері

Сабақтарды құру түрлерінің жалпы сипаттамасы.

Сабақ құрылымының негіздері: оқу сабақтарының сабақтағы және сабақтан тыс түрлерінің сипаттамасы.

1.10. Студенттің өзіндік жұмысы

Білім жүйесі мен дене шынықтырудың жалпы теориясын қалыптастыру. Зерттеудің ақпараттық негізін құрайтын материалдарды ашу және оны өңдеу әдістері.

Дене шынықтырудың мөлшерлік негізі мен мазмұны. Дене шынықтырудың сауықтыру және қолданбалы бағыттары.

Дене жаттығуларын жіктеудің негізгі белгілері. Жүктемені оның сипаттамасына, бағытына және мөлшеріне қарай қалыптастыру ерекшеліктері.

Қозғалыс-қимыл әрекеттеріне үйрету теориясының негіздері. Қозғалыс дағдылары мен біліктіліктерге бастапқы үйретудің және олардың қалыптасуының негізгі тәсілдері мен бақылауы.

Жаттығушылардың жынысы мен жас ерекшеліктеріне байланысты күш, шапшаңдық, шапшаңдықты-күшті және тепе-теңдікті сақтау қасиеттерін қалыптастырудың негізгі ережелері. Өртүрлі сипаттағы жаттығулар арқылы төзімділік пен икемділікке тәрбиелеу ерекшеліктері. Дене сапаларының өзара байланысы. Дене сапаларын тәрбиелеудегі

айналмалы жаттығулар әдісі.

Дене шынықтыру сабақтарын құрудың ұйымдастырушылық және әдістемелік негіздері.

2 МОДУЛЬ. ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІНІҢ ЖАСЕРЕКШЕЛІК НЕГІЗДЕРІ

2.1 Ерте және мектеп жасына дейінгі балалар дене шынықтыруының негіздері

Дене шынықтыру жүйесіндегі бастапқы жас буынның рөлі. Мектеп жасына дейінгі балаларды жасқа байланысты топтастыру. Мектеп жасына дейінгі кезеңдегі балалардың жасқа байланысты дамуы мен одан кейінгі іс-әрекетке дайындық шарттарының заңдылықтары арқылы айқындалатын дене шынықтыру міндеттерінің ерекшеліктері.

Бала бақшаларда жүзеге асырылып келе жатқан жалпы тәрбие жүйесіндегі дене шынықтыру әдістерінің бағыты, құралдар құрамы және айқындауыш белгілері.

Мектепке дейінгі сәбилердің күнделікті тұрмыстық жағдайларында дене шынықтыру бағытын тиімді пайдалануының әдіснамалық негіздері.

2.2 Мектеп жасындағы дене шынықтырудың негіздері

Мектеп жасындағы балалар дене шынықтыруының әлеуметтік-педагогикалық маңызы, бағыты мен міндеттері. Мектептегі дене шынықтыруды ұйымдастыру бойынша мемлекет тарапынан жүргізілетін іс-шаралар мен бағдарламалар.

2.3 Мектеп жасындағы дене шынықтыруды жоспарлау мен бақылау.

Жұмысты жоспарлаудағы негізгі бағыттар. «Оқушылардың дене шынықтыруы» бағдарламасының сипаттамасы. «Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу үдерісін жоспарлаудағы бірізділік. Жоспарлау құжаттарын құру технологиясы. Бағдарламадағы материалдарды өткізудің жылдық жоспары. Тоқсандық жоспар. Дене шынықтыру сабағының жоспары. Есепке алу және бақылау түрлері.

2.4 Сабақ - мектептегі оқытудың негізгі түрі

Сабақ құрылымы мен сабақ бөлімдерінің мазмұны, олардың міндеттері мен мазмұнына қарай топтастырылуы. Оқушылардың іс-әрекетін ұйымдастыру мен бақылау әдістері, оқушылар іс-әрекеттерінің белсенділігін арттыру әдістері. Сабақтағы жүктемелерді реттеу тәсілдері, үлгерімді тексеру мен бағалау түрлері. Дене шынықтыру сабағындағы мұғалімнің іс-әрекетінің құрылымы. Дене шынықтыру сабақтарын өткізудегі мұғалімнің дайындығы.

2.5 Дене шынықтыру сабақтарында дене сапаларын тәрбиелеу

Мектеп жасында дене сапаларын дамытудағы негізгі талаптар. Мектеп жасындағы балалардың дене сапаларын тәрбиелеу ерекшеліктері. Дене шынықтыру сабақтарында қимыл-қозғалыс қабілеттерін тәрбиелеудің ұйымдастырушылық және әдістемелік негіздері. Дене шынықтыру сабақтарында дене сапаларының даму деңгейін бақылау.

2.6 Бастауыш, орта және жоғары сыныптарда дене шынықтыру сабақтарын өткізудің құрылымы мен әдістемесі

Бастауыш, орта және жоғары сынып оқушыларының морфофункцио-налды және психологиялық ерекшеліктері. Білім беру, тәрбиелеу және сауықтыру міндеттерінің ерекшеліктері. Дене шынықтыру сабақтарының құрылымы мен мазмұнының ерекшеліктері. Қозғалуға үйрету, дене сапаларын тәрбиелеу, сабақтағы іс-әрекетті ұйымдастыру мен басқару әдістемелерінің ерекшеліктері.

2.7 Дене шынықтыру бойынша жүргізілетін сыныптан тыс жұмыстар

Сыныптан тыс жұмыстардың міндеттері мен маңызы, ұйымдастыру түрлері. Мектептің оқу және ұзартылған күн тәртібіндегі дене шынықтыру-сауықтыру іс-шаралары.

2.8 Оқушылардың дене шынықтыруы бойынша мектептен тыс жұмыстары

Сыныптан тыс және мектептен тыс жұмыстардың міндеттері мен мазмұны. Дене шынықтыру ұжымы (спорт клубы). Жүйелі түрде және арақідік жүргізілетін жұмыс түрлеріне сипаттама.

2.9 Ересек тұрғындар арасындағы дене шынықтырудың негізгі бағыттары.

Тұрғындардың ересек буын азаматтарының дене тәрбиесі сипаттамасы. Дене шынықтыру ерекшелігін сипаттайтын әлеуметтік факторлар. Ересектердің дене шынықтыру

мәселесінің биологиялық салалары. Мәселенің мәдениеттану саласы. Ересектердің дене шынықтыруының негізгі бағыттарының мақсаты мен міндеттері.

2.10 Студент жастардың дене шынықтыруы.

Кәсіптік білім беру құрылымындағы студенттердің дене шынықтыруының мазмұны мен қызметтері. Оның мақсаты, міндеттері, түрлері мен мазмұны. Оқу үдерісін ұйымдастыру және оқу топтарын құру әдістемесі. ЖОО-ң кафедра жұмысының және спорт клубының құрылымы мен мазмұны.

Студенттердің демалыс кезі мен тұрмысындағы дене шынықтыруы.

2.11 Әскери қарулы күштердегі дене даярлығы

Әскери қарулы күш қатарындағы дене даярлығының мазмұны мен құрылымы. Оның мақсаты, жалпы және өзіне тән ерекше міндеттері, әскер қатарындағы жауынгерлердің дене дайындығы түрлері.

2.12 Егде және үлкен жастағы дене шынықтыру

Дене шынықтыру қызметінің әлеуметтік-биологиялық ерекшеліктері мен міндеттері. Дене шынықтыруды бағытты тұрғыда пайдалану әдістемесі. Дене шынықтыру сабақтарында өзін-өзі бақылау түрлері.

2.13 Бейімдеу дене шынықтыруы

Бейімдеу дене шынықтыруының негізгі ұғымдары. Бейімдеу дене шынықтыруының мақсаты мен міндеттері. Бейімдеу дене шынықтыруының негізгі қағидаттары. Оның түрлері, құралдары мен әдістері.

2.14 Сауықтыру дене тәрбиесі

Сауықтыру дене тәрбиесінің негізгі заңдылықтары. Фитнесс бағдарламаларының жіктелуі, құрылымы мен мазмұны. Сауықтыру фитнесі бойынша мамандардың кәсіптік іс-әрекетінің ерекшеліктері.

2.15 Студенттің өзіндік жұмысы

Дене шынықтыру пәні мұғалімінің іс-әрекетінің мазмұны мен құрылымы. Дене шынықтыру сабақтарында үлгерімді тексеру және бағалау түрлері. Дене шынықтыру сабақтарының құрылымы мен мазмұнының және жас ерекшеліктеріне сәйкес топтарды ұйымдастыру әдістемесінің ерекшеліктері.

Әртүрлі жастағы оқушыларды қимыл-қозғалыс іс-әрекеттеріне үйретудің ерекшеліктері. Әртүрлі жас топтарындағы оқушылардың дене шынықтыру сабақтарында дене сапаларын тәрбиелеу әдістемесінің ерекшеліктері.

Оқу және ұзартылған күн тәртібіндегі дене шынықтыру және сауықтыру іс-шаралары.

Жалпы білім беретін мекептердегі дене шынықтыру бойынша оқу үдерісін жоспарлау әдістемесі. Сыныпқа арналған жұмысты жоспарлаудың негізгі құжаттарын құру.

Мектепте нақты дене шынықтыру, сауықтыру (спорттық) іс-шараларын өткізу әдістемесі.

Оқушылардың дене даярлығы деңгейін анықтау әдістемесі. Алынған мәліметтердің сараптамасы.

Дене шынықтырудың дифференциялық (деңгейлік) бағдарламасын құру.

Арнайы медициналық топтардағы оқушылар мен дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастыру және өткізу ерекшеліктері.

ЖОО-ғы студенттердің дене шынықтыру бағдарламасының сипаттамасы. ЖОО-ғы Дене шынықтыру кафедрасы жұмысының құрылымы мен мазмұны.

Әдістемелік, практикалық(семинарлық) сабақтардың, СӨЖ тақырыптарының тізімі

I. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері

1. Дене шынықтыру құралдары.
2. Дене шынықтырудың әдістері.
3. Айналмалы жаттығу сабақтарын өтуді ұйымдастыру әдістемелерінің түрі.
4. Дене шынықтырудың әдістемелік қағидаттары.
5. Қимыл-қозғалыстық іс-әрекеттерге үйрету.
6. Күшті тәрбиелеу.
7. Шапшаңдыққа тәрбиелеу.
8. Төзімділікке тәрбиелеу.
9. Икемділікке тәрбиелеу.
10. Ептілікке тәрбиелеу.
11. Дене шынықтыру үдерісіндегі жеке тұлғаның бағытты дамуы.
12. Дене жаттығулары сабақтарын құру негіздері.

II. Дене шынықтырудағы жасерекшелік негіздері

1. Мектеп жасындағы балалар дене шынықтыруының негіздері.
2. Сабақ – мектептегі негізгі оқу түрі.
3. 1-4 сыныптарға дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастыру және өткізу әдістемесі.
4. Мектептегі дене шынықтыруды жоспарлау.
5. Мектептегі дене шынықтыру жүйесі бойынша сыныптан тыс жұмыстар және бақылау түрлері.
6. Оқушылардың дене шынықтыру бойынша көкейкескі мәселелері.
7. Дене шынықтыру сабақтары тиімділігін арттыру жолдары.
8. 5-9 сыныптарда дене шынықтыру сабақтарын құру және өткізу әдістері.
9. 10-11 сыныптарда дене шынықтыру сабақтарын құру және өткізу әдістері.
10. Дене шынықтыру сабағында дене қасиеттерін арттыру.

11. Оқушылардың дене шынықтыру жүйесіне бақылау жасау.
12. Дене шынықтыру бойынша мектептен тыс жұмыстар.
13. Ересек тұрғындар дене шынықтыруының негізгі бағыттары.
14. Егде және үлкен жастағыларға арналған дене шынықтыру.
15. Студент жастардың дене шынықтыруы.

Б қосымшасы

ПАЙДАЛАНУҒА ҰСЫНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

Негізгі әдебиет:

- 1 Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учебник для студ. учреждений высшего проф. образования. – М.: издательский центр «Академия», 2013. – 256 с.
- 2 Муллер А.Б. Физическая культура: учебник для вузов. – М.: Издательство Юрайт, 2013. – 424 с.
- 3 Никитушкин В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник для вузов. – М.: Советский спорт, 2013. – 280 с.
- 4 Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник для студентов высших учебных заведений физической культуры / под общ. ред. С.П.Евсеева. – М.: Советский спорт, 2013. – 388 с.
- 5 Физическая реабилитация. В 2 т. Т1: учеб. для студ. учреждений высш. мед. проф. образования; под. ред. С.Н. Попова. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 288 с.; Т.2- 304 с.
- 6 Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход): научно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.
- 7 Евсеев Ю.И. Физическая культура. – Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 444 с.
- 8 Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. – М.: издательский центр «Академия», 2012. – 416 с.
9. Дене мәдениеті және спорттың теориясы мен әдістемесі. Оқу құралы / Е.Қ. Уанбаев, Ф.Ж. Уанбаева. – Өскемен: ШҚМУ Баспасы, 2006. – 267 б.

Қосымша әдебиет:

- 1 Якубов В.В. и др. Методические рекомендации для развития силовых качеств у студентов посредством круговой тренировки. – Алматы, 2013. – 48 с.
- 2 Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки /Ю.И. Гришина. – Ростов н\Д: Феникс, 2011. – 280 с.

Құрастырғандар:

1. С.И. Хаустов - п.ғ.д., профессор;
2. С.А. Абилдабеков - аға оқытушы.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

**Высшее педагогическое образование
Бакалавриат**

ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Код ТМФК 3208

3 кредита

Специальность 5В0108.01 - «Физическая культура и спорт»

Базовые дисциплины

Алматы
ПРЕДИСЛОВИЕ

1. **РАЗРАБОТАНА И ВНЕСЕНА** Казахской академией спорта и туризма по специальности бакалавриата 5В010800 - «Физическая культура и спорт»
2. **РЕЦЕНЗЕНТЫ:** Андрущишин И.Ф. - д.п.н., профессор, зав. кафедрой «Теоретических основ физической культуры и спорта» Казахской академии спорта и туризма; Тастанов А.Ж. - к.п.н., доцент КазНПУ им. Абая.
3. **СОГЛАСОВАНА И ВВЕДЕНА В ДЕЙСТВИЕ** Министерством образования и науки Республики Казахстан 30 июня 2016 г.
4. Типовая учебная программа **РАЗРАБОТАНА** в соответствии с типовым учебным планом 2016 года специальности 5В010800 - «Физическая культура и спорт»
5. Рассмотрена на заседании Республиканской учебно-методической секции специальности «Физическая культура и спорт»

Настоящая типовая учебная программа не может быть тиражирована и распространена без разрешения Министерства образования и науки Республики Казахстан

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ВВЕДЕНИЕ

МОДУЛЬ 1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- 1.1 Общественные функции и формы физической культуры
- 1.2 Система физического воспитания
- 1.3 Принципы физического воспитания
- 1.4 Средства физического воспитания
- 1.5 Методы физического воспитания
- 1.6 Обучение двигательным действиям
- 1.7 Основы воспитания физических качеств
- 1.8 Направленное развитие личности в процессе физического воспитания
- 1.9 Основы построения занятий физическими упражнениями
- 1.10 Самостоятельная работа

МОДУЛЬ 2. ВОЗРАСТНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- 2.1 Основы физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста
- 2.2 Основы физического воспитания в школьном возрасте
- 2.3 Планирование и контроль физического воспитания в школе

- 2.4 Урок как основная форма занятий в школе
- 2.5 Воспитание физических качеств на уроках физической культуры
- 2.6 Построение и методика проведения уроков физической культуры в младших, средних и старших классах
- 2.7 Внеклассная работа по физическому воспитанию в школе
- 2.8 Внешкольная работа по физическому воспитанию школьников
- 2.9 Основные направления физического воспитания взрослого населения
- 2.10 Физическое воспитание студенческой молодежи
- 2.11 Физическая подготовка в Вооруженных Силах
- 2.12 Физическая культура в пожилом и старшем возрастах
- 2.13 Адаптивное физическое воспитание
- 2.14 Оздоровительное физическое воспитание
- 2.15 Самостоятельная работа

Приложение А. Примерный перечень тем семинарских, практических занятий и СРС

Приложение Б. Список рекомендуемой литературы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа определяет основное содержание и структуру учебной дисциплины "Теория и методика физической культуры". Данная дисциплина является базовой для подготовки студентов по специальности 5В010800 - "Физическая культура и спорт".

Цель преподавания дисциплины – дать студентам глубокие знания по теоретическим основам физической культуры, научить их практически реализовать ее основные понятия в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях – по месту будущей профессиональной деятельности выпускников высших физкультурных учебных заведений и факультетов физической культуры педагогических ВУЗов.

Задачи преподавания дисциплины:

1. Раскрыть содержание и объем основных категорий «Теории физической культуры», ее место в системе смежных наук и значение для студентов и выпускников физкультурных ВУЗов.

2. Раскрыть роль физической культуры как вида культуры, ее структуру, содержание и функции, взаимные связи с культурой в целом и конкретными областями человеческой деятельности.

3. Дать характеристику новым подходам к учению о цели, задачах, наиболее общих принципах, средствах и методах формирования физической культуры личности, основным аспектам содержания и методики обучения двигательным действиям и формирования физических способностей, формам построения занятий физическими упражнениями, планированию, контролю и учету.

4. Изложить особенности направленного использования физической культуры в различные периоды жизни человека.

5. Дать знания о роли и значении дисциплины в подготовке специалистов по физической культуре, которые заключаются в объективной необходимости ее введения в учебный процесс.

6. Дать научно-практические знания о физической культуре как о многогранном общественном явлении, все шире и глубже проникающем во многие сферы жизни и деятельности человека – образование, воспитание, производство, повседневный быт, отдых и восстановление, собственно культурную деятельность по умножению ценностей самой культуры.

«Теория и методика физической культуры» излагает минимум знаний, умений и навыков на основе современных концепций теории культуры согласно Типовому учебному плану.

Структура программы складывается из двух разделов:

1. Общие основы «Теории и методики физической культуры», где рассматриваются наиболее общие элементы данной учебной дисциплины:

- предмет, основные понятия, основные функции и формы физической культуры и спорта в обществе, принципы, средства и методы физического образования и воспитания.

2. Возрастные основы физической культуры, где раскрываются основы физического воспитания детей раннего, дошкольного и школьного возрастов, основы методики физического воспитания учащейся молодежи и взрослого населения.

В результате изучения курса должны формироваться следующие **компетенции**:

Ключевые компетенции (КП):

- владеть знаниями и практическими умениями в области дисциплины «ТМФК»;
- уметь ставить и решать задачи, принимать нестандартные решения;
- исследовать, планировать, моделировать, прогнозировать и организовывать деятельность учащихся и учителя ф.к.;
- применять мультимедийные и интернет – технологии в преподавательской и тренерской деятельности.

Предметные компетенции (ПК)

- владеть умением использовать инновационные технологии при проведении уроков по физической культуре в школе и тренерской работе со спортсменами;
- владеть педагогической адаптированной системой научных знаний, способов деятельности, творческого подхода к обучению с учетом реальных учебных возможностей обучающегося и спортсмена.

Специальные компетенции (СК)

- владеть знаниями, умениями и навыками применения теоретических знаний в профессиональной деятельности;
- уметь находить нестандартные и альтернативные решения, критически мыслить, креативно подходить к реализации идей в профессиональной деятельности;
- формировать готовность к профессиональному росту, устойчивой профессиональной мотивации.

В результате изучения курса студенты **должны**:

знать:

- цель и задачи физического воспитания;
- основные законодательные документы, касающиеся системы физической культуры;
- средства, методы, закономерности и принципы воспитания физических качеств и совершенствования двигательных умений и навыков субъектов профессиональной спортивной деятельности;
- содержание и структуру программ, планов и учебников по физической культуре;
- методы и формы организации физического воспитания;

- специфику организации и проведения занятий по физической культуре в различных звеньях и образовательных учреждениях.

уметь:

- учитывать в педагогической деятельности возрастные и индивидуальные различия занимающихся физической культурой;
- отбирать наиболее эффективные средства и методы обучения и воспитания;
- использовать в профессиональной деятельности передовые приемы обучения и воспитания, приводить практические примеры;
- владеть основными элементами технологии преподавания физической культуры;
- работать с документами планирования;
- анализировать спортивно-методическую литературу и использовать ее для построения собственного изложения программного материала.

Пререквизиты: «Теория и методика избранного вида спорта»

Постреквизиты: «Теория и методика детско-юношеского и профессионального спорта».

Трудоемкость курса: Курс “Теория и методика физической культуры” в соответствии с типовым учебным планом для специальности «Физическая культура и спорт» составляет - 3 кредита (135 часов), включая лекционные и семинарские занятия, самостоятельную работу студентов под руководством преподавателя (СРСП) и внеаудиторную самостоятельную работу (СРС).

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

ВВЕДЕНИЕ

Место физической культуры в обществе.

Краткий исторический очерк развития науки и дисциплины «Теория и методика физической культуры», отражающий ее основные этапы.

Объект и предмет «Теории и методики физической культуры», ее структура как учебной и научной дисциплины. Цель, задачи дисциплины.

Определение основных понятий: физическое развитие, физические упражнения, физическое образование, физическая подготовка, физическое совершенство, система физического воспитания, физическая культура, спорт.

Методологическая основа и методы научных исследований в физической культуре.

МОДУЛЬ 1 ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1.1 Общественные функции и формы физической культуры

Основные понятия «Теории и методики физической культуры».

Физическая культура как часть общей культуры общества. Общие и специфические функции физической культуры. Сущность базовой, прикладной и бытовых форм физической культуры.

1.2 Система физического воспитания

Понятие о системе физической культуры.

Основы и определяющие черты системы физического воспитания. Программное содержание, нормативные и методологические основы. Организационные формы и условия функционирования.

1.3 Принципы физического воспитания

Закономерности физического воспитания, отражаемые в методических принципах сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности и динамичности. Главные положения, конкретизирующие эти принципы в сфере физического воспитания.

1.4 Средства физического воспитания

Понятия о средствах.

Физические упражнения как основное специфическое средство физического воспитания. Содержание, форма, техника, структура, классификация физических упражнений. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как неспецифические средства физического воспитания.

1.5 Методы физического воспитания

Исходные понятия: «метод», «методический прием», «методика», «методический подход», «методическое направление».

Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты методов физического воспитания. Метод строго регламентированного упражнения. Игровой и соревновательный методы, методы использования слова и средств наглядной демонстрации. Идеомоторные, психорегулирующие и подобные им методы; сенсорно-коррекционные, информационные и другие технические устройства в физическом воспитании.

1.6 Обучение двигательным действиям

Двигательные действия как предмет обучения: двигательные умения и навыки, механизм их формирования. Взаимодействие (перенос) навыков. Структура процесса обучения движениям. Этапы обучения: начального разучивания, углубленного разучивания, закрепления и совершенствования. Управление процессом обучения. Предупреждение и исправление ошибок.

1.7 Основы воспитания физических качеств

Понятие о физических качествах: их сущность и роль в физическом развитии человека, основные формы их проявления.

Сущность, критерии, задачи, средства и определяющие черты методики воспитания гибкости, ловкости, быстроты, силы и выносливости. Воспитание осанки; основы регулирования массы тела.

1.8 Направленное развитие личности в процессе физического воспитания

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.

Факторы и условия направленного формирования личности. Особенности задач, средств, методов и форм интеллектуального, нравственного, трудового и эстетического воспитания в процессе физического воспитания.

1.9 Основы построения занятий физическими упражнениями

Общая характеристика форм построения занятий.

Основы структуры занятий: характеристика урочных и неурочных форм занятий.

1.10 Самостоятельная работа

Формирование общей теории как системы знаний о физической культуре. Методы получения и обработки материала, составляющего информационную основу научного исследования.

Содержание и нормативные основы физического воспитания. Оздоровительная и прикладная направленности физического воспитания.

Основные признаки классификации физических упражнений. Особенности формирования нагрузки в зависимости от ее характера, направленности и величины.

Основы теории обучения двигательным действиям. Основные способы и контроль

начального разучивания, формирования двигательных умений и навыков.

Основные положения методики воспитания силовых, скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей в зависимости от возраста и пола занимающихся. Особенности воспитания выносливости и гибкости в упражнениях различного характера. Взаимосвязь физических качеств. Метод круговой тренировки при воспитании физических качеств.

Организационно-методические основы построения занятий по физическому воспитанию.

МОДУЛЬ 2. ВОЗРАСТНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

2.1 Основы физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста

Роль начального возрастного звена в системе физического воспитания.

Возрастная периодизация детей дошкольного возраста.

Особенности задач физического воспитания, определяемые закономерностями возрастного развития детей в дошкольном периоде и условиями подготовки к последующей деятельности. Направленность, состав средств и определяющих черт методики физического воспитания в общей системе воспитания, осуществляемых в яслях и детских садах. Формы занятий физическими упражнениями.

Методические основы направленного использования физической культуры в условиях семейного быта дошкольников.

2.2 Основы физического воспитания в школьном возрасте

Социально – педагогическое значение, направленность и задачи физической культуры в школьном возрасте. Государственные установления по организации физического воспитания в школе. Типичные возрастные особенности.

2.3 Планирование и контроль физического воспитания в школе

Основные направления планирования работы. Характеристика программы «Физическое воспитание школьников». Методическая последовательность в планировании учебного процесса по предмету «Физическая культура». Технология составления документов планирования. Годовой план прохождения программного материала. Четвертной план. План-конспект урока физической культуры. Учет и контроль.

2.4 Урок как основная форма занятий в школе

Структура урока и содержание частей урока, классификация уроков по задачам и содержанию. Методы организации и управления деятельностью учащихся, методы активизации деятельности учащихся. Способы регулирования нагрузки на уроке, проверка и оценка успеваемости. Структура деятельности учителя на уроке физической культуры. Подготовка учителя к проведению уроков физической культуры.

2.5 Воспитание физических качеств на уроках физической культуры

Основные требования к развитию физических качеств в школьном возрасте.

Особенности воспитания физических качеств у детей школьного возраста. Организационно-методические основы воспитания двигательных способностей на уроках физической культуры. Контроль за уровнем развития физических качеств на уроках физической культуры.

2.6 Построение и методика проведения уроков физической культуры в младших, средних и старших классах

Морфофункциональные и психологические особенности младшего, среднего и старшего школьного возрастов. Особенности образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. Особенности структуры и содержания уроков физической культуры.

Особенности методики обучения движениям, воспитания физических качеств, организации и управления деятельностью на уроке.

2.7 Внеклассная работа по физическому воспитанию в школе

Задачи и значение внеклассной работы, формы организации. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дней школы.

2.8 Внешкольная работа по физическому воспитанию школьников

Задачи и значение внешкольной работы. Коллектив физической культуры (спортивный клуб). Характеристика систематических и эпизодических форм занятий.

2.9 Основные направления физического воспитания взрослого населения

Характеристика взрослых контингентов населения. Социальные факторы, обуславливающие специфику физического воспитания. Биологические аспекты проблемы физической культуры взрослых. Культурологический аспект проблемы. Профессионально – прикладная физическая культура (ППФК). Система научной организации труда (НОТ). Физическая культура на производстве.

Цель и задачи основных направлений физического воспитания взрослых.

2.10 Физическое воспитание студенческой молодежи

Характеристика программы физического воспитания студентов ВУЗов.

Содержание и функции физической культуры студентов в структуре профессионального образования.

Цель, задачи, формы и содержание. Организация учебного процесса и методика комплектования учебных групп. Структура и содержание работы кафедры и спортивного клуба ВУЗа.

Физическая культура в быту студентов и в каникулярное время.

2.11 Физическая подготовка в Вооруженных Силах

Содержание и структура физической подготовки в Вооруженных Силах.

Цель, общие и специальные задачи физической подготовки военнослужащих.

Формы физической подготовки военнослужащих.

2.12 Физическая культура в пожилом и старшем возрастах

Социально-биологические особенности и задачи физкультурной деятельности. Методика направленного использования физической культуры. Самоконтроль при занятиях физической культурой.

2.13 Адаптивное физическое воспитание

Основные понятия адаптивного физического воспитания.

Цель и задачи адаптивного физического воспитания.

Основные принципы адаптивного физического воспитания. Средства и методы адаптивного физического воспитания. Формы адаптивного физического воспитания.

2.14 Оздоровительное физическое воспитание

Основные закономерности оздоровительного физического воспитания. Классификация, структура и содержание фитнес-программ. Особенности профессиональной деятельности специалистов по оздоровительному фитнесу.

2.15 Самостоятельная работа

Структура и содержание деятельности учителя физической культуры. Проверка и оценка успеваемости на уроках физической культуры. Особенности структуры и содержания уроков физической культуры, методов организации возрастных групп.

Особенности обучения двигательным действиям учащихся различных возрастных групп. Особенности методики воспитания физических качеств на уроках физической культуры с учащимися различных возрастных групп.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного продленного дня.

Методика планирования учебного процесса по физическому воспитанию в общеобразовательной школе. Составление основных документов планирования на класс.

Методика проведения конкретного физкультурно-оздоровительного мероприятия в школе.

Методика определения уровня физической подготовленности учащихся. Анализ полученных результатов.

Разработка программы дифференцированного физического воспитания.

Особенности организации и методики проведения уроков физической культуры с учащимися специальной медицинской группы.

Приложение А

Примерный перечень тем семинарских, практических занятий и СРС

1 Общие основы теории и методики физической культуры

- 1 Средства физического воспитания
- 2 Методы физического воспитания
- 3 Круговая тренировка как организационно-методическая форма проведения занятий
- 4 Методические принципы физического воспитания
- 5 Обучение двигательным действиям
- 6 Воспитание силы
- 7 Воспитание быстроты
- 8 Воспитание выносливости
- 9 Воспитание гибкости
- 10 Воспитание ловкости
- 11 Направленное развитие личности в процессе физического воспитания
- 12 Основы построения занятий физическими упражнениями

II Возрастные основы физической культуры

- 1 Основы физического воспитания в школьном возрасте
- 2 Урок как основная форма занятий в школе

- 3 Построение и методика проведения уроков физической культуры в I-IV классах
- 4 Планирование физического воспитания в школе
- 5 Внеклассная работа по физическому воспитанию и контроль
- 6 Актуальные проблемы физического воспитания школьников
- 7 Пути повышения эффективности школьного урока физической культуры
- 8 Построение и методика проведения уроков физической культуры в V -IX классах
- 9 Построение и методика проведения уроков физической культуры в X-XI классах
- 10 Воспитание физических качеств на уроках физической культуры
- 11 Контроль за физическим воспитанием школьников
- 12 Внешкольная работа по физическому воспитанию
- 13 Основные направления физического воспитания взрослого населения
- 14 Физическая культура в пожилом и старшем возрастах
- 15 Физическая культура студенческой молодежи

Приложение Б

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

- 1 Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учебник для студ. учреждений высшего проф. образования. – М.: издательский центр «Академия», 2013. – 256 с.
- 2 Муллер А.Б. Физическая культура: учебник для вузов. – М.: Издательство Юрайт, 2013.- 424 с.
- 3 Никитушкин В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник для вузов. – М.: Советский спорт, 2013. – 280 с.
- 4 Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник для студентов высших учебных заведений физической культуры / под общ. ред. С.П.Евсеева. – М.: Советский спорт, 2013. – 388 с.
- 5 Физическая реабилитация. В 2 т. Т1: учеб. для студ. учреждений высш. мед. проф. образования; под. ред. С.Н. Попова. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 288 с.; Т.2- 304 с.
- 6 Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход): научно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.
- 7 Евсеев Ю.И. Физическая культура. – Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 444 с.

8 Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры: учебник для студ.учреждений высш.проф.образования. – М.: издательский центр «Академия», 2012. – 416 с.

Дополнительная литература:

1 Якубов В.В. и др. Методические рекомендации для развития силовых качеств у студентов посредством круговой тренировки. – Алматы, 2013. – 48 с.

2 Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки /Ю.И. Гришина. – Ростов н\Д: Феникс, 2011. – 280 с.

Составитель:

1. Хаустов С.И. - д.п.н., профессор кафедры «Теоретических основ физической культуры и спорта» Казахской академии спорта и туризма

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ

**Жоғары педагогикалық білім
(Бакалавриат)**

**«БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕР ЖӘНЕ КӘСІБИ СПОРТТЫҢ
ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ»**

ТИПТІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ

Пәннің коды: BZhKSTA4209

2 кредит

5B010800 - «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы

Базалық пәндер

Алматы
АЛҒЫСӨЗ

1 Бакалавриаттың 5B010800 - «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша Қазақтың спорт және туризм академиясында **құрастырылған және енгізілген**

2 **Пікір білдірушілер:** **И.Ф. Андрущишин**– п.ғ.д., профессор, «Дене шынықтыру және спорттың теориялық негіздері» кафедрасының меңгерушісі, Қаз СТА; **А.Ж. Тастанов**– п.ғ.к., Абай атындағы Қаз ҰПУ доценті

3 ҚР Білім және ғылым министрлігімен 2016 ж. 30 маусымда **БЕКІТІЛДІ ЖӘНЕ ІСКЕ ҚОСЫЛДЫ**

4 **Типтік оқу бағдарламасы** Қазақстан Республикасының 5B010800 – «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша 2016 жылғы типтік оқу жоспары негізінде жасалған

5 **Бағдарламаны** басылымға ұсынуға нұсқау берген «Дене шынықтыру және спорт» Республикалық оқу - әдістемелік секциясы

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің рұқсатынсыз осы типтік бағдарламасын көбейтуге және таратуға рұқсат етілмейді

МАЗМҰНЫ

ТҮСІНІКТЕМЕ

КІРІСПЕ

1 МОДУЛЬ. БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕР СПОРТТЫНЫҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

- 1.1 Жас спортшыларды іріктеудің заманауи жүйесі.
- 1.2 Жасөспірімдер спортының анатомиялық-физиологиялық негіздері.
- 1.3 Жас спортшылардың жаттығу ерекшелігі.
- 1.4 Жас спортшылар даярлығының көпжылдық жүйесі.
- 1.5 Спорттық жаттығуды жоспарлау мен тиімділігін есептеу.

2 МОДУЛЬ. КӘСІБИ СПОРТ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

- 2.1 Спорттың мәні мен әлеуметтік қызметі.
- 2.2 Спорттық жарыстар жүйесі.
- 2.3 Спорттық даярлық жүйесі.
- 2.4 Спорттық жаттығулар сипаттамасы.
- 2.5 Спорттық жаттығулардың қағидалары мен заңдылықтары.
- 2.6 Спортшыны даярлаудың негізгі бөлімдері (жақтары) (мазмұны мен негізгі әдістемелері).
- 2.7 Спорттық жаттығулардың құрылымы.
- 2.8 Спортшыны дайындау - көп жылдық үдеріс.
- 2.9 Спортшыны дайындау жүйесіндегі басқару, жоспарлау және бақылау.

А Қосымшасы Әдістемелік, практикалық (семинарлық) сабақтардың, СӨЖ тақырыптарының тізімі.

Б Қосымшасы Пайдалануға ұсынылған әдебиеттер.

ТҮСІНІКТЕМЕ

Бұл бағдарлама «Балалар мен жасөспірімдер және кәсіби спорттың теориясы мен әдістемесі» оқу пәнінің негізгі мазмұны мен құрылымын айқындайды.

Бұл пән 05010800 – «Дене мәдениеті және спорт» мамандығы бойынша спорт және туризм академиясының студенттерін қосымша кәсіби дайындау болады.

Пәнді оқыту **мақсаты** – білім алушы студенттерге әртүрлі спорт түрлерінің жаттығу үдерісінің заңдылығын, балалар мен жасөспірімдердің спорттық сабақтарының ерекшеліктерін және ұйымдастыру түрлерінің мазмұнын ілімдік негізде тереңдете оқыту.

Пәнді оқыту **міндеттері**:

1. «Балалар мен жасөспірімдер және кәсіби спорттың теориясы мен әдістемесі» мазмұны мен негізгі түсінігін айқындау, бұл пәннің орны дене шынықтыру жоғары оқу орындарының бітірушілеріне және аралас білім жүйесіне арналған.

2. Балалар мен жасөспірімдер спорты бұқаралық спорттың, жоғары жетістіктер спортының бір бөлімі ретінде, оның мақсаты, міндеттері, мазмұны мен құрылымы, сондай-ақ бақылау мен құру ерекшеліктеріне сипаттама беру.

Мамандар даярлаудағы пәннің қажеттілігі мен рөлі, оны оқу үдерісіне енгізу психологиясы, анатомия және физиология пәндерінің негізінде адам ағзасының өсу ерекшеліктерінің ғылыми - әдістемелік білімдерін ойланып талаптануға бағытталған.

«Балалар мен жасөспірімдер және кәсіби спорттың теориясы мен әдістемесі» мамандар даярлығының сапасын жетілдіруде жоғары кәсіби білімнің мемлекеттік міндетті стандарты келісімімен икемін, білімін, дағдыларын қарастырады.

«Балалар мен жасөспірімдер және кәсіби спорт теориясы мен әдістемесін» оқытуда «Дене тәрбиесінің әдісі мен ілімі» пәнінің үлкен үш тарауын кешенді кәсіби оқу пәні ретінде алға алады: 1) Дене тәрбиесі әдісі мен ілімінің жалпы негіздері. 2) Дене тәрбиесінің жас ерекшелігі негіздері. 3) Дене тәрбиесінің кәсіби–қолданбалы және спорт негіздері. Спорт теориясы мен әдістемесінің негіздері. Мұнда спорттық жарыстар мен спортшыларды даярлау жүйелері, сонымен бірге жарыстар мен оған дайындықты толықтыра, күшейте түсетін және жарыстан, жаттығудан тыс жағдайлар да қарастырылады.

Құзыреттілік: «Балалар мен жасөспірімдер және кәсіби спорт теориясы мен әдістемесі» пәні бойынша білімі мен тәжірбиелік іскерлігін меңгеру; мақсатты қою және шешуді білу, оқытушы мен оқушылардың қызметін ұйымдастыру және болжау, зерттеу, жоспарлау, модельдеу; оқытушылар мен жаттықтырушылар қызметінде мультимедиялық және ғаламтор – технологияларды қолдану, инновациялық шешімдер, ақпаратты жинау және өңдеу, іздеу, шығармашылық және инновациялық мүмкіндігін қамтамасыз ету;

Кәсіби қызметте теориялық білімді қолдану дағдылары мен іскерлікті, білімді меңгеру; стандарттық емес және баламалы шешімдерді таба білу, қиын жағдайда ойлану, тұрақты кәсіби уәждемені және кәсіби өсу дайындығын қалыптастыру.

«Балалар мен жасөспірімдер және кәсіби спорттың теориясы мен әдістемесі» пәнін оқыту нәтижесінде **студент білуі керек:** балалар мен жасөспірімдер спортының мақсаты мен

міндеттерін, жеке тұлғаның дене мәдениетін қалыптастыру әдістеріне, құралдарына, негізгі қағидаттарына, міндеттеріне, мақсаттарына оқытудағы жаңа тәсілдерге, балалар мен жасөспірімдер және кәсіби спортта дене қасиеттерін қалыптастыру және қимыл-қозғалыс іс-әрекеттеріне оқыту әдістемесі мен мазмұнының басты салаларына, балалар мен жасөспірімдер және кәсіби спортта дене жаттығу сабақтарын құру түрлеріне, жоспарлауға, бақылауға, және есеп жүргізуге сипаттама беру;

Балалар мен жасөспірімдер және кәсіби спорттың, дене мәдениетінің құрамдас бөлімі ретінде сипаттама беру, спортық жаттығулардың мәнін, оның мақсатын, міндеттерін, өзіне тән қағидаттарын, мазмұнын, құрылымын және жоспарлау мен басқару технологиясын ашуды меңгеруі керек.

Пәннің пререквизиттері: Студенттер бұл пәнді оқып үйрену үшін алдын-ала «Дене шынықтырудың теориясы мен әдістемесі» курсынан өтуі қажет.

Постреквизиттері: Кәсіби қызметте білім мен тәжірибелік дағдыны қолдану.

Күтілетін нәтиже: Студент алған білімдерін тәжірибеде қолдану үшін балалар мен жасөспірімдер және кәсіби спорт негіздерін біліп дағдылануы керек.

ПӘННІҢ МАЗМҰНЫ

КІРІСПЕ

«Балалар мен жасөспірімдер және кәсіби спорт теориясы мен әдістемесі» ілімі мен пәнінің даму тарихы және оны айқындаушы негізгі кезеңдері.

«Балалар мен жасөспірімдер және кәсіби спорттың теориясы мен әдістемесі» ғылыми және оқу пәні ретінде, оның құрылымы.

Негізгі түсініктерін анықтау: Балалар, жасөспірімдер спорты, спорттық даярлық, спорттық жаттығу, спорттық жаттығу құралы мен әдісі, спортшының көпжылдық даярлығы, іріктеу, спорттық бағдар.

Балалар мен жасөспірімдер спортындағы ғылыми-зерттеу әдісі мен әдістемелік негізі.

МОДУЛЬ 1. БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕР СПОРТЫНЫҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

1.1 Жас спортшыларды іріктеудің заманауи жүйесі

Іріктеу жүйесінің негізгі түсінігі, спорттық-тәсілдік, дене даярлығының бастапқы деңгейі, дене қабілеттерінің дамуы, спорттық дарындылық, спорттық бағдар, жас спортшыларды іріктеу кезеңі.

Спорт мектептеріне іріктеу шарттар: дәрігерлік-биологиялық, педагогикалық, психологиялық, әлеуметтік.

1.2 Жасөспірімдер спортының анатомиялық-физиологиялық негіздері

Спортпен айналысу үдерісіне адам ағзасының жас ерекшелік құрылысы және қызыметі, бұлшық ет аппараты және қозғалыс қызыметін демеу, спортшы ағзасы жүрек соғу және тыныс алу жүйесінің жүктемеге бейімделуі және даму ерекшелігі, бұлшық ет қызыметіндегі жүрек соғу ерекшелігі.

Адамның қозғалыс тәсілі, қозғалыс тәсілін меңгеру және даму ерекшелігі спорттық тәсілдің физиологиялық ерекшелігі, жаттыққандық дамуының физиологиялық шарты.

1.3 Жас спортшылардың жаттығу ерекшелігі

Дене даярлығының ерекшелігі, дене қабілетінің дамуы; төзімділік, икемділік, ептілік, күш және шапшаңдықты тәрбиелеу құралы мен әдісі, дене қабілеттерін тәрбиелеуге әсер етуші факторлар; жеке жаттығу сабағының тәртібі, жаттығудағы кіші, орта, үлкен циклдер.

Тәсілдік даярлығының ерекшелігі. Тәсілдік даярлық кезеңдері, қозғалыс дағдылары, тәсілдік даярлықтың құралы мен әдісі, сабақтар тәртібі.

Тактикалық даярлық ерекшелігі; тактика түрлері, тактика даярлығының құралы мен әдісі, сабақтар тәртібі.

Психикалық даярлықтың ерекшелігі; қозғалысты үйрету үдерісіндегі жүйке жүйесінің ерекшелігі, балалар жүйке қызыметінің негізгі түрлері.

1.4 Жас спортшылар даярлығының көпжылдық жүйесі

Бастапқы даярлық кезеңінің сипаттамасы; оның ұзақтылығы, міндеттері құралдары, әдісі және даярлық талаптары.

Бастапқы спорттық мамандық кезеңінің сипаттамасы; оның ұзақтылығы, міндеттері құралдары, әдісі және даярлық талаптары.

Таңдап алған спорт түріндегі жетілдіру және тереңдете жаттығу кезеңінің сипаттамасы; оның ұзақтылығы, міндеттері құралдары, әдісі және даярлық талаптары.

1.5 Спорттық жаттығуды жоспарлау мен тиімділігін есептеу

Спорт мектептерінде оқу-жаттығу үдерісін жоспарлау; көпжылдық, жылдық, жеделдік; жеке және топтық жоспарлау.

Спорттық жаттығудың тиімділігін есептеу көпжылдық даярлық барысында құжаттарды бақылау, жылдық даярлық үдерісінде күнделікті қызметті бақылау.

2 МОДУЛЬ. КӘСІБИ СПОРТ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

2.1 Спорттың мәні мен әлеуметтік қызметі

Қазіргі замандағы спорттың даму күйі мен пайда болуы. Спорт - қоғамдағы мәдениеттің ажырамас бір бөлігі ретінде. Спорттың эталондық және эвристикалық ролі. Спорттың сауықтыру-рекреативтік қызметі; спорттың эстетикалық қызметтері; спорт ойын сауық ретінде; спорт пен өнердің өзара байланысы.

Спорт - кеңейтілген әлеуметтік қатынастар саласы ретінде. Спорт пен саясат. Спорттың байланыстық (коммуникалдық) маңызы: спорт халықаралық байланыс факторы ретінде. Спорттың экономикалық маңызы. Спорттағы кәсіпқойлық пен әдісқойлық. Бұқаралық спорт, жоғарғы көрсеткіштер спорты.

Спортшыны даярлау көпқұрылымды үдеріс.

2.2. Спорттық жарыстар жүйесі

«Спорттық жарыстар» түсінігі.

Жарыс - спорт өзгешелігінің негізі ретінде. Спорттық жарыстар қызметі.

Спорттық жарыстар жүйесі әртүрлі дәрежедегі жарыстардың реттелген жиынтығы ретінде. Спорттық жарыстар жүйесі мен күнтізбесі; спортшыны даярлау жүйесі.

Спорттық жетістіктер-жарыстағы іс-әрекеттің өзіне тән және жиынтық нәтижесі, оны өлшеу және бағалау критерийлері.

Спорттық жетістіктердің жіктелуі.

2.3. Спорттық даярлық жүйесі

Спорттық даярлық жүйесін анықтайтын негізгі құрылымдар.

Спорттық жарыстар, спорттық жаттығу. Жарыстар мен спорттық жаттығуды толықтыра түсетін, олардың тиімділігін арттырып, қалпына келтіру үдерісін оңтайландыра, жеңілдете түсетін жарыс және жаттығудан тыс факторлар. Спортшылар даярлығы жүйесін жетілдірудің негізгі бағыттары.

2.4 Спорттық жаттығулар сипаттамасы

Спортшы дайындығының мақсаты, міндеті мен негізгі жақтары. Спорттық жаттығулардың құрылымы мен әдістері. Жүктеме мен демалыс: спорттық жаттығулардағы шаршау, қалпына келу және бейімделу.

2.5. Спорттық жаттығулардың қағидаттары мен заңдылықтары

Спорттық даярлықтың жалпы және арнайы қағидаттары.

Максималды мүмкін жетістіктерге бағыттау, тереңдетілген мамандандырылу және жекешелендірілу.

Спортшының жалпы және арнайы даярлықтарының байланысы. Жаттығу үдерісінің үзілмей жалғасып отыруы.

Жаттығу жүктемесінің біртіндеп өсуі мен оның ең жоғарғы деңгейін анықтаудың байланысы.

Жүктеме динамикасының біркелкі емес толық болуы. Жаттығу үдерісінің жарыстарға сәйкес циклдігі.

2.6 Спортшыны даярлаудың негізгі бөлімдері (жақтары) (мазмұны мен негізгі әдістемелері)

Дене даярлығы, оның қазіргі спорттағы ролі. Жалпы және арнайы дене даярлығының

мақсаты, міндеттері, құралдары мен сипаттамасы. Үйлесімдік, шапшаңдық, күш, төзімділік пен икемділік сияқты дене қасиеттерін тәрбиелеу әдістемесінің ерекшеліктері.

Техникалық-тактикалық даярлық. Оның спорт түрлеріндегі орны мен маңыздылығы, мақсаты, міндеттері, құралдары, әдістері мен мазмұны. Техника мен тактиканы қалыптастыру және жетілдіру әдістемесінің кезеңдері мен негіздері. Техника мен тактиканың өзара байланысы мен бірлігі.

Психологиялық және зияткерлікті даярлық.

Спортшы іс-әрекетінің қызығушылық негіздері.

Жігерлілік сапаларын тәрбиелеу.

Спортшыны даярлау үдерісіндегі зияткерлікті білім беру мен тәрбиелеудің түрлері мен жолдары.

Бірлестікті (пән арқылы) даярлық.

2.7. Спорттық жаттығулардың құрылымы

Спорттық жаттығулардың құрылу негіздері.

Спорттық жаттығулардың құрылымын анықтайтын байланыстар мен қатынастар мәні. Жаттығу үдерісінің кезеңдерге бөлінуі: спорттық бітім және оның даму заңдылықтары жайлы түсінік; жарыстар күнтізбесі; маусымдық және климаттық жағдайлар.

Жаттығулар үдерісінің әртүрлі кезеңдерін, сатылары мен буындарын сипаттайтын құрылымдардың жетілуі (макро-, мезо- және микроқұрылым).

2.8 Спортшы даярлығы – көп жылдық үдеріс

Спортпен айналысатын көп жылдық үдерістердің негізгі кезеңдерінің сипаттамасы: бастапқы (базалық) даярлық, спорттық мүмкіншіліктерді жоғарғы деңгейде іске асыру және спорттағы ұзақ өмір сүру. Олардың уақыт шегінің көрсеткіші әртүрлі кезеңдегі спорттық дайындық ерекшеліктерін айқындайтын әлеуметтік және биологиялық факторлар.

Жылдық жаттығу жылдық құрылымының кейбір нұсқалары және оларды спортшыны даярлаудағы қолдану ерекшеліктері.

2.9. Спортшыны даярлау жүйесіндегі басқару, жоспарлау және бақылау

Жоспарлаудың маңызы мен мәні, оның түрлері.

Спортшы даярлығын басқару мен жоспарлау нысандары, объективті негіздемелері мен түрлері; оның мазмұнын жоспарлау тәсілдері, күтілетін нәтижелерді құру реті.

Спорттық нәтижелерді болжау тәсілдері мен алдын ала жоспарлау, спортшының «үлгі сипаттамасын» құрастыру және оның көпжылдық жаттығу бағдарламасын жасау.

Жаттықтырушы бақылауы мен спортшының өзін-өзі бақылау объектілері. Спорттық жаттығудың кешенді бақылауы. Педагогикалық, медициналық, биологиялық, психологиялық және әлеуметтік бақылау әдістері.

Спортшының спорттық жаттығу үдерісіндегі есепке алу.

Студенттің өзіндік жұмысы

Жас спортшының дене, тәсілдік, тактикалық, психикалық даярлығының байланысы. Таңдап алған мамандық спорт түрінің жаттығу ерекшелігі. Таңдап алған мамандық спорт түрінің оқу-жаттығу үдерісін ұйымдастыру ерекшелігі, жынысы мен дайындық деңгейіне байланысты балалар мен жасөпірімдердің (5-9-11 сынып) дене даярлығы бойынша Президенттік сынақтан (Президенттік және ұлттық) өткізу.

Жарыстар жүйесінің қызметтері мен оларға қойылатын талаптар.

Спортшының дене, техникалық, тактикалық, психологиялық және зияткерлікті даярлықтарының бір-бірімен байланысы.

Спорттық жаттығудағы шаршаудың, қалпына келудің және бейімделудің физиологиялық негіздері.

Спорттық жаттығу заңдылықтарының мәні. Жаттығу үдерісіндегі арнайы мамандандырылу және жеке даралық қағидаттары арқылы жоғары нәтижеге қол жеткізуге бағыттау қағидатын іске асыру.

Спортшының жалпы және арнайы дайындықтарының бірлігі. Жаттығу үдерісінің үзілмес қағидаты. Максималды жетістіктерге бағыттау және біртіндеп өсу қағидаты.

Жаттығу үдерісіндегі циклдық және толқын тәрізді қағидаттары. Спорттық қалыпқа тұрудағы негізгі әдістемелердің негіздері.

А қосымшасы

ӘДІСТЕМЕЛІК, ПРАКТИКАЛЫҚ (СЕМИНАРЛЫҚ) САБАҚТАРДЫҢ, СӨЖ ТАҚЫРЫПТАРЫНЫҢ ТІЗІМІ

I. Балалар мен жасөспірімдер және кәсіби спорттың теориясы мен әдістемесі

1. Жас спортшыларды іріктеудің заманауи жүйесі.
2. Жас спортшылардың қабілеттілігін анықтау негіздері.
3. Жас спортшыларды тәрбиелеу және оқыту ерекшеліктері.
4. Жас спортшылардың көпжылдық жаттығу жүйесі.
5. БМЖ күнделікті оқу-машықтану үдерісін ұйымдастыру.
6. Бастапқы даярлық кезеңі.
7. Алғашқы спорттық мамандық кезеңі.
8. Тереңдете машықтану кезеңі.

II. Кәсіби спорт теориясы мен әдістемесі

1. Спорттық даярлық жүйесінің сипаттамасы.
2. Спорттық жаттығулар сипаттамасы.
3. Спортшының дене даярлығы.
4. Спортшылардың техникалық-тактикалық даярлығының мақсаты мен мазмұны.
5. Спортшылардың психологиялық даярлығы.
6. Спорттық жаттығудың қағидаттары (заңдылықтары)
7. Жаттығу үдерістерін құру негіздері.
8. Спорттық жаттығуларға деген кешенді бақылау түрлері.
9. Спорт саласындағы ғылыми зерттеулердің құрылымы, мазмұны және әдістері.

ПАЙДАЛАНУҒА ҰСЫНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР

Негізгі әдебиет:

- 1 Филин В.П. Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980.
- 2 Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта.-М.; ФиС, 1987.
- 3 Кнорр В.И. Научно-методические и организационные основы детско-юношеского спорта. - Алма-Ата, 1984.
- 4 Горанько М.И. Кульназаров А.К. Канагатов Е.Б. Президентские тесты физической подготовленности – основа оздоровления населения Республики Казахстан. - Алматы, 1997.
- 5 Типовое положение о ДЮСШ, 1987.

Қосымша әдебиет:

- 1 Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под ред. М.Я.Набатниковой.- М.: ФиС, 1982.
- 2 Осташев П.В. Прогнозирование способностей футболиста. –М., ФиС, 1982.
- 3 Сирис П.З. Гайдарска П.М. Рачев К.И. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике. – М., ФиС, 1983.
- 4 Туманян Г.С. Научные основы спортивной ориентации и селекции борцов. М., 1981.

Құрастырғандар:

1. С.И. Хаустов - п.ғ.д., профессор;
2. С.А Абилдабеков - ҚазСТА доценті, аға оқытушы.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

**Высшее педагогическое образование
Бакалавриат**

ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

**«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
СПОРТА»**

TMDYPS 4209

2 кредита

Специальность 5В010800- «Физическая культура и спорт»

Базовые дисциплины

195

Алматы
ПРЕДИСЛОВИЕ

1. **РАЗРАБОТАНА И ВНЕСЕНА** Казахской академией спорта и туризма по специальности бакалавриата 5В010800 - «Физическая культура и спорт»
2. **РЕЦЕНЗЕНТЫ:** Андрущишин И.Ф. - д.п.н., профессор, зав. кафедрой «Теоретических основ физической культуры и спорта» Казахской академии спорта и туризма; Тастанов А.Ж. - к.п.н., доцент КазНПУ им.Абая.
3. **СОГЛАСОВАНА И ВВЕДЕНА В ДЕЙСТВИЕ** Министерством образования и науки Республики Казахстан 30 июня 2016 г.
4. Типовая учебная программа **РАЗРАБОТАНА** в соответствии с типовым учебным планом 2016 года специальности 5В010800 - «Физическая культура и спорт»
5. Рассмотрена на заседании Республиканской учебно-методической секции специальности «Физическая культура и спорт»

Настоящая типовая учебная программа не может быть тиражирована и распространена без разрешения Министерства образования и науки Республики Казахстан

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ВВЕДЕНИЕ

МОДУЛЬ 1. ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА

- 1.1 Функционирование системы детского и юношеского спорта
- 1.2 Определение спортивных способностей и одаренности
- 1.3 Воспитание и обучение юного спортсмена
- 1.4 Возрастная периодизация тренировочных нагрузок
- 1.5 Организация занятий и режима жизни юного спортсмена

МОДУЛЬ 2. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА

- 2.1 Сущность и социальные функции спорта
- 2.2 Система спортивных состязаний
- 2.3 Система спортивной подготовки
- 2.4 Характеристика спортивной тренировки
- 2.5 Закономерности и принципы спортивной тренировки
- 2.6 Основные разделы (стороны) подготовки спортсмена (содержание и основные методики)
- 2.7 Структура (построение) спортивной тренировки
- 2.8 Подготовка спортсмена как многолетний процесс

- 2.9 Управление, планирование и контроль в системе подготовки спортсмена
- 2.10 Самостоятельная работа

Приложение А

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ СЕМИНАРСКИХ, ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ И СРС

Приложение Б

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа определяет основное содержание и структуру профилирующей учебной дисциплины "Теория и методика детско-юношеского и профессионального спорта". Данная дисциплина является базовой для профилированной подготовки студентов по специальности 5В010800- "Физическая культура и спорт".

Цель преподавания дисциплины – дать студентам глубокие знания по теоретическим основам детско-юношеского и профессионального спорта, научить их практически реализовать ее основные понятия в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях по месту будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

1. Раскрыть содержание и объем основных понятий и функций «Теории и методики детско-юношеского и профессионального спорта», ее место в системе смежных наук и значение для студентов и выпускников физкультурных ВУЗов.

2. Дать характеристику спорта как составной части физической культуры, раскрыть сущность спортивной подготовки, ее цель, задачи, специфические принципы, содержание, построение, а также технологию планирования и контроля.

3. Дать знания о роли и значении дисциплины в подготовке специалистов по физической культуре и спорту, которые заключаются в объективной необходимости введения ее в учебный процесс.

«Теория и методики детско-юношеского и профессионального спорта» излагает

необходимый объем знаний, умений и навыков на основе современных концепций теории спорта согласно типовому учебному плану.

Результатом профессионального образования, включающего изучение данной дисциплины, является профессиональная **компетентность** будущего специалиста по физической культуре. Возможность развития такой профессиональной компетентности будет обеспечиваться рядом базовых характеристик личности студентов, в частности, наличием профессиональных интересов, отсутствием противопоказаний, склонностью к профессии, а также следующими результатами образования.

Студент должен **знать**:

- цель и задачи детско-юношеского и профессионального спорта;
- основные законодательные документы, касающиеся системы физической культуры и спорта;
- средства, методы, закономерности и принципы воспитания физических качеств и совершенствования двигательных умений и навыков субъектов профессиональной спортивной деятельности;
- содержание и структуру программ, планов и учебников по детско-юношескому и профессиональному спорту;
- методы и формы организации спортивной тренировки;
- специфику организации и проведения тренировок по спорту в различных звеньях образовательных и спортивных учреждений.

Студент должен **уметь**:

- учитывать в тренерской деятельности возрастные и индивидуальные различия тренирующихся в избранном виде спорта;
- отбирать наиболее эффективные средства и методы тренировочных занятий;
- использовать в профессиональной деятельности передовые приемы обучения и воспитания, приводить практические примеры из практики детско-юношеского и профессионального спорта;
- владеть основными элементами технологии тренировочного процесса;
- работать с документами планирования тренировочного процесса, подготовки и выступления в соревнованиях;
- анализировать спортивно-методическую литературу и использовать ее для построения собственного изложения программного материала по детско-юношескому и профессиональному спорту.

Пререквизиты: «Теория и методика физической культуры».

Постреквизиты: Применение знаний и практических умений в профессиональной деятельности.

Ожидаемые результаты: Студент должен овладеть основами детско-юношеского и профессионального спорта для успешного применения их в период практики.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Введение

Социальные функции детско-юношеского и профессионального спорта.

Объект и предмет «Теории и методики детско-юношеского и профессионального спорта», ее структура как учебной и научной дисциплины.

Определение основных понятий: спорт, спортивное движение, спортивная тренировка, спортивная форма, структура и закономерности спортивной подготовки.

МОДУЛЬ 1. ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА

1.1 Функционирование системы детского и юношеского спорта

Спортивная подготовка как педагогическая система комплексного воздействия. Содержание системы многолетней спортивной подготовки. Современные требования к профессиональной деятельности тренера юных спортсменов.

1.2 Определение спортивных способностей и одаренности

Индивидуальные способности и выбор занятий спортом. О структуре спортивных способностей и одаренности. Системный подход в изучении способностей и одаренности в спорте. Психофизиологические предпосылки развития спортивных способностей. Тип нервной системы и его значение в процессе занятий спортом. Спортивные способности различных типологических групп. Психофизиологическая диагностика спортивных

способностей. Соматическое развитие и спортивные способности. Проявление способностей в зависимости от соматических особенностей индивидуума. Особенности соматического развития спортсмена. Методика определения соматического развития при спортивном отборе. Тестирование и оценка компонентов спортивных способностей. Уровни развития способностей спортсменов в разных видах спорта. Методика тестирования компонентов спортивных способностей.

1.3 Воспитание и обучение юного спортсмена

Воспитательная функция спортивной подготовки. Особенности воспитания развивающейся личности в спорте. Содержание средств и методов нравственного воспитания. Воспитание волевых качеств. Обучение в системе спортивной подготовки. Закономерности, правила и принципы обучения. Средства и методы обучения в процессе спортивной подготовки. Дифференцированный подход в обучении юных спортсменов. Физическая подготовка и ее возрастная направленность. Основные компоненты тренировочного воздействия. Средства и методы воспитания физических способностей.

1.4 Возрастная периодизация тренировочных нагрузок

Основы возрастной периодизации общей величины тренировочных нагрузок. Начальная спортивная подготовка (младший школьный возраст). Предварительная базовая спортивная подготовка (подростковый возраст). Специализированная базовая спортивная подготовка (старший школьный возраст). Возрастные особенности периодизации тренировочных нагрузок избирательной направленности. Планирование тренировочных нагрузок разной направленности с учетом возраста, пола и физического развития. Среднее физическое развитие. Ускоренное физическое развитие. Замедленное физическое развитие. Технология планирования тренировочных нагрузок.

1.5. Организация занятий и режима жизни юного спортсмена

Методика организации учебно-тренировочного занятия. Игровая спортивная тренировка. Спортивно-игровая тренировка. Круговая спортивная тренировка. Организация режима жизни и деятельности юного спортсмена. Дневной режим и питание. Закаливание организма. Психорегуляция эмоционального состояния. Самостоятельный массаж. Контроль и коррекция спортивной подготовки. Педагогическое наблюдение. Тестирование спортивной подготовленности. Определение особенностей биологического и физического развития.

МОДУЛЬ 2. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА

2.1 Сущность и социальные функции спорта

Возникновение и состояние современного спорта. Спорт как неотъемлемая часть культуры общества. Эталонная и эвристическая роль спорта. Оздоровительно-рекреативная функция спорта; эстетические свойства спорта; спорт как зрелище; взаимосвязь спорта и искусства.

Спорт как сфера широких социальных отношений. Спорт и политика. Коммуникационное значение спорта; спорт как фактор международных связей. Экономическое значение спорта. Профессионализм и "любительство" в спорте. Базовый (массовый) спорт, спорт высших достижений. Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс.

2.2 Система спортивных состязаний

Понятие «Спортивное соревнование». Состязание как основа специфики спорта. Функции спортивных состязаний. Система спортивных состязаний как упорядоченная совокупность состязаний разного ранга. Система и календарь спортивных состязаний, система подготовки спортсмена. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности, критерии их измерения и оценки. Классификация спортивных достижений.

2.3 Система спортивной подготовки

Основные компоненты, определяющие систему подготовки спортсменов.

Спортивные состязания, спортивная тренировка. Соревновательные и

внетренировочные факторы, дополняющие спортивную тренировку, усиливающие их эффект и оптимизирующие восстановительные процессы.

Основные направления совершенствования системы подготовки спортсменов.

2.4 Характеристика спортивной тренировки

Цель, задачи и основные стороны подготовки спортсмена. Средства и методы спортивной тренировки. Нагрузка и отдых; утомление, восстановление и адаптация в спортивной тренировке.

2.5 Закономерности и принципы спортивной тренировки

Общие и специальные принципы спортивной тренировки. Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация. Единство общей и специальной подготовок спортсмена. Особая непрерывность тренировочного процесса. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок. Неординарная волнообразность динамики нагрузок. Соревновательно-соотнесенная цикличность тренировочного процесса.

2.6 Основные разделы (стороны) подготовки спортсмена (содержание и основные методики)

Физическая подготовка, ее роль в современном спорте. Цель, задачи, средства и характеристика общей и специальной физической подготовок. Особенности методики воспитания координационных, скоростных и силовых способностей, выносливости и гибкости.

Технико-тактическая подготовка. Ее место и значение в различных видах спорта. Цель, задачи, средства, методы и содержание. Стадии и основы методики формирования и совершенствования техники и тактики. Единство и взаимообусловленность техники и тактики.

Психическая и интеллектуальная подготовка. Мотивационные основы деятельности спортсмена. Воспитание волевых качеств. Пути и формы интеллектуального образования и воспитания в процессе подготовки спортсмена. Интегральная подготовка.

2.7 Структура (построение) спортивной тренировки

Основы построения спортивной тренировки.

Сущность связей и отношений, определяющих структуру спортивной тренировки. Периодизация тренировочного процесса, понятие о спортивной форме и закономерностях ее развития; календарь соревнований; сезонно-климатические условия.

Классификация структур, характеризующих различные стадии, этапы и звенья тренировочного процесса (макро-, мезо- и микроструктура).

2.8 Подготовка спортсмена как многолетний процесс

Характеристика основных стадий многолетнего процесса занятий спортом: базовой подготовки, максимальной реализации спортивных возможностей и спортивного долголетия. Их примерные временные границы. Социальные и биологические факторы, обуславливающие особенности спортивной подготовки на различных стадиях.

Некоторые варианты структуры тренировочного года и особенности их применения в подготовке спортсменов.

2.9 Управление, планирование и контроль в системе подготовки спортсмена

Сущность и назначение планирования, его виды.

Объекты, объективные основания и формы управления и планирования подготовки спортсмена; способы планирования ее содержания, порядок построения ожидаемых результатов.

Перспективное планирование и подходы к прогнозированию спортивных результатов, разработка "модельных характеристик" спортсмена и программирование его многолетней тренировки.

Объекты тренерского контроля и самоконтроля спортсмена. Комплексный контроль за спортивной тренировкой: методы педагогического, медико-биологического психологического и социологического контроля.

Учет в процессе спортивной тренировки спортсменов.

Самостоятельная работа

Функции и требования к системе состязаний.

Взаимосвязь физической, технико-тактической, психической и интеллектуальной подготовок спортсмена.

Физиологические основы утомления, восстановления и адаптации в спортивной тренировке.

Суть закономерностей спортивной тренировки. Реализация принципов направленности к высшим достижениям через узкую специализацию и индивидуализацию тренировочного процесса. Принцип единства общей и специальной подготовок спортсмена. Принцип непрерывности тренировочного процесса. Принцип постепенного возрастания и направленности к максимуму достижений. Принципы волнообразности и цикличности тренировочного процесса. Основы методики создания предпосылок к становлению спортивной формы.

Приложение А

Примерный перечень тем семинарских, практических занятий и СРС

I Теория и методика детско-юношеского спорта

- 1 Обучение спортивной технике и тактике
- 2 Основы методики тренировки
- 3 Построение и организационно-методические условия тренировки
- 4 Этап предварительной подготовки
- 5 Этап начальной спортивной специализации
- 6 Этап углубленной тренировки
- 7 Планирование и учет эффективности спортивной тренировки
- 8 Отбор и спортивная ориентация

II Теория и методика профессионального спорта

- 1 Характеристика системы спортивной подготовки
- 2 Характеристика спортивной тренировки

- 3 Физическая подготовка спортсменов
- 4 Цель и содержание технико-тактической подготовки спортсменов
- 5 Психическая подготовка спортсменов
- 6 Принципы (закономерности) спортивной тренировки
- 7 Основы построения тренировочного процесса
- 8 Комплексный контроль за спортивной тренировкой
- 9 Структура, содержание и методы научных исследований в спорте

Приложение Б

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

- 1 Верхошинский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.-3-е изд.-М.: Советский спорт, 2013.-216 с.

2 Никитушкин В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник для вузов.-М.: Советский спорт, 2013.-280 с.

3 Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник для студентов высших учебных заведений физической культуры, под общ.ред. С.П.Евсеева.-М.:Советский спорт, 2013.-388 с.

4 Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 480 с.

5 Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход): научно-методическое пособие.-М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.

6 Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки /Ю.И. Гришина. – Ростов н/Д: Феникс, 2011.- 280 с.

7 Серова Л.К. Профессиональный отбор в спорте.-М.: Человек, 2011. – 160 с.

8 Волков Л.В. Теория и методика детско-юношеского спорта: учебник. – Киев: Олимпийская литература, 2002.-294 с.

Дополнительная литература:

1 Физическая реабилитация. В 2 т. Т1: учеб. для студ. учреждений высш. мед. проф. образования; под. ред. С.Н. Попова. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 288 с.; Т.2- 304 с.

2 Якубов В.В. и др. Методические рекомендации для развития силовых качеств у студентов посредством круговой тренировки. – Алматы, 2013. – 48 с.

Составитель:

1.Хаустов С.И. - д.п.н., профессор кафедры ТОФКиС

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ

**Жоғары педагогикалық білім
(Бакалавриат)**

«ТАҢДАҒАН СПОРТ ТҮРІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ»

ТИПТІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ

Пәннің коды: TSTTA1301

3 кредит

5B010800 – «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы

Кәсіптендіру пәндері

Алматы
АЛҒЫСӨЗ

1 Бакалавриаттың 5B010800 - «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша Қазақ спорт және туризм академиясында **құрастырылған және енгізілген**

2 **ПІКІР ЖАЗҒАНДАР: О.Ю.Фадеева** - п.ғ.к., С.А. Асфендияров ат. ҚазҰМУ доценті; **П.А. Дельвер** - п.ғ.к., ҚазСТА профессоры

3 ҚР Білім және Ғылым Министрлігімен 2016 ж. 30 маусымда **БЕКІТІЛДІ ЖӘНЕ ІСКЕ ҚОСЫЛДЫ**

4 **Типтік оқу бағдарламасы** Қазақстан Республикасының 5B010800 – «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша 2016 жылғы Типтік оқу жоспары негізінде жасалған

5 **Бағдарламаны** басылымға ұсынуға нұсқау берген «Дене шынықтыру және спорт» Республикалық оқу-әдістемелік секциясы

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің рұқсатынсыз осы типтік бағдарламасын көбейтуге және таратуға рұқсат етілмейді

ТҮСІНІКТЕМЕ

«Таңдаған спорт түрінің теориясы мен әдістемесі» пәні оқу бағдарламасы 5В010800 «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша 2016 жылғы Үлгілік оқу жоспарына сәйкес әзірленді (құрастырылды), оған міндетті құрылымдардың салалық пәндер циклінде 3 кредит бөлінген. Бұл пән «ДШЖС» мамандығын дайындайтын барлық бағытқа міндетті.

«Таңдаған спорт түрінің теориясы мен әдістемесі» пәнінде негізгі мәселелер, мамандану бойынша студент таңдаған спорт түріне қатысты қарастырылған.

Пәннің мазмұны келесі модульдермен жоспарланған:

Модуль 1. Таңдаған спорт түрінің теориясы мен әдістемесі негіздері.

Модуль 2. Таңдаған спорт түрінің даму тарихы.

Модуль 3. Таңдаған спорт түрінің сипаттамасы.

Модуль 4. Таңдаған спорт түріндегі техникалық-тактикалық дайындықтың негізіне оқыту әдістемесі.

Модуль 5. Таңдаған спорт түрінен жарыстар ұйымдастыру және өткізу.

1.Пәннің міндеті мен мақсаты.

«Таңдаған спорт түрінің теориясы мен әдістемесі» пәнін оқытудың міндеті:

- бакалаврда таңдаған спорт түрінде және дене шынықтыруда оқытушы-жаттықтырушының кәсібилігін құрайтын, негізін қалаушы құзыреттіліктер қалыптастырады.

Пәннің мақсаты:

- тәжірбиелік сабақтарда таңдаған спорт түрінде дене қасиеттерін дамытудың және техникалық-тактикалық қимыл-қозғалыстарды оқытудың педагогикалық технологияларын иелену;

- спорттық жетістіктер дәрежесін көтеретін кәсіби маңызы бар техникалық-тактикалық әрекеттерді оқыту жүйесін меңгеру;

- әдістемелік сабақтарда таңдаған спорт түрінің жаттықтыру үдерісін жоспарлау негіздерінде білім мен іскерлікті иелену;

- жарысты ұйымдастырып, өткізудің және ережелерінің құзыреттіліктерін иелену.

2. Пәннің мазмұнын меңгеру деңгейінің талаптары

Пәнді меңгеру нәтижесінде студент білуі керек:

- спорт түрінің даму эволюциясын және тарихын, спорттық жаттығудың теориясын, жаттығушылар дайындығында психологиялық және медициналық-биологиялық құрамының рөлін, таңдаған спорт түріндегі жоғары дәрежедегі және білікті спортшылар даярлығының педагогикалық технологияларын;

- таңдаған спорт түрінің әдістемесі мен теориясын;

- таңдаған спорт түріндегі жіктелу және терминалогия;

- таңдаған спорт түріндегі ізбасарларды дайындау жүйесін және жасөспірімдер спорттың ұйымдастырушылық-әдістемелік негіздерін

- жарыс ережелері, оларды ұйымдастыру және өткізу;

Өз ісінде білікті болу және білу:

- таңдаған спорт түріндегі спорттық даярлықты өткізу және жоспарлау саласында

тұлғаның үйлесімді дамуында, денсаулықты нығайтуында, дене және спорттық жетілдіруде нақты және жалпы мақсаттар мен міндеттерді қоя білу және шешу, оларды анықтау.

- жарыстар өткізу;

- жаттығушылардың қозғалыс техникасында туындаған қателіктер себептерін анықтау, олардың алдын алу үшін құралдар мен тәсілдерді таңдау, өзін-өзі тексеру және жетілдіру үшін жағдайлар туғызу;

- дене шынықтыру және спорттық істе таңдаған спорт түрінің жеке бас және әлеуметтік маңыздылығын дәйектеу, оның әлеуметтік-мәдени көрінісіндегі дамуының бағыты мен шарттарын болжау, тұрғындардың таңдаған спорт түрімен айналысуы үшін уәдемесін қалыптастыру;

- кәсіби лексиканы қолдану;

- дене тәрбиесінің заманауи құралдарын қолдану, оқытудың және тәрбиенің әдістерін, жаттығушылардың психологиялық, спорттық, жасерекшеліктерін ескере отырып сабақ түрлерін қолдану;

- дене шынықтырушылық және спорттық жаттығулардың тиімділігін жоғарылату үшін техникалық құрал-жабдықтарды;

Игере білуі керек:

- таңдаған техникалық, сондай-ақ, көмекші және негізгі техникалық элементтерін көрсету және түсіндіру әдістерін;

- таңдаған спорт түрлеріндегі жарыстағы және жаттығудағы жүктемені бақылау және қалыптастыру амалдарын.

Пәннің пререквизиттері: маманданушы студенттердің бұл пәнді меңгеруі үшін дене даярлығының біліктілігі мен дағдылары болуы керек:

Постреквизиттері: мамандану пәндерінен қабылданған білімі, біліктілігі мен дағдыларын кіріспе педагогикалық және жаттықтырушылық тәжірбиені өту кезінде, «ТСТ оқыту әдістемесі» пәнің үйренуінде пайдаланылуы мүмкін.

Мамандық курсының оқу бағдарламасы сабақтарды дәріс, тәжірибелік, СОӨЖ, СӨЖ (семинар, әдістемелік) сабақтар мен оқу тәжірибесі ретінде де өткізуді ескереді.

Дәріс сабақтары кезінде студенттерге спорт түрінің даму тарихы, заманауи күйі мен даму келешегі, оқытудың әдісі, тактика, техника негіздері, спорттық жаттығудың негіздері, БЖСМ, жалпы білім беретін мектептердегі әртүрлі топтардағы сабақты ұйымдастыру бойынша негізгі мәліметтер хабарланады.

Тәжірибелік сабақтарда студенттер таңдаған спорт түрінің тактикасы мен техникасын, төрешіліктің тәжірбиелік дағдыларын, оқыту әдістемесін меңгеріп шығады.

Әдістемелік сабақтарда алынған білім, жаттығу таңдаудағы дағдылар, сабақ үшін топ ұйымдастыру, оларды өткізу әдістемесі жүйеленіп, тереңдетіледі. Оқу-әдістемелік құжаттамаларды құрастыру және төрешілік құжаттамаларды басқару жүргізіледі. Әртүрлі дәрежелі жарыстарды ұйымдастыру.

Семинарлық сабақтарда дәрістік, тәжірибелік және әдістемелік сабақтардан алынған білім кеңейтіліп, бекітіледі. Білімнің игерілуін тексеру және бақылау жүргізіледі.

Студенттердің жеке жұмыстары оқулықтар, оқу құралдары және қосымша әдеби бастаулар, үй жұмысын орындау, жарыстар өткізу және ұйымдастыруға қатысу, сайыстардағы төрешілік, жетекші мамандардың тәжірибесін меңгеру бойынша бағдарламалық ақпар алуға септігін тигізеді.

Пән бойынша студенттер үлгерімін есептеу екі шекті бақылау мен ЖОО-мен құрылған мерзімде тапсырылған емтихан түрінде жүргізіледі.

Оқу бағдарламасын меңгеру аяқталарда **студенттер келесі құзыреттіліктерді иеленуі керек:**

Негізгі құзыреттіліктер (НҚ):

Таңдаған спорт түрінің теориясы мен әдістемесі пәні бойынша білімі мен тәжірбиелік іскерлігін меңгеру; мақсатты қою және шешуді білу, стандарттық емес шешімдерді қабылдау; оқытушы мен оқушылардың қызметін ұйымдастыру және болжау, зерттеу, жоспарлау,

модельдеу; оқытушылар мен жаттықтырушылар қызметінде мультимедиялық және интернет – технологияларды қолдану.

Пәндік құзыреттіліктер (ПҚ):

Спортшылармен жаттықтырушы жұмысында және мектепте дене шынықтыру сабағын өткізу кезінде инновациялық технологияларды қолдануды меңгеру; ғылыми білімнің педагогикалық бейімделу жүйесін, қызмет тәсілдерін меңгеру, оқушылармен спортшылардың білім мүмкіндіктерін ескере отырып оқыту.

Арнайы құзыреттіліктер (АҚ):

Кәсіптік қызметте білімге, теориялық білімді пайдалану дағдысы мен біліктілігіне ие болу; кәсіптік қызметте стандартты емес және балама шешімдер таба білу, сын тұрғысынан ойлау, идеяларды жүзеге асыруда шығармашылық тәсілді пайдалану; кәсіби дамуға, тұрақты кәсіби ынталануға дайындықты қалыптастыру.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

**Высшее педагогическое образование
Бакалавриат**

ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА»

Код дисциплины: ТМIVS1301

Специальность 5В010800- "Физическая культура и спорт"

3 кредита

Профилирующие дисциплины

Алматы
ПРЕДИСЛОВИЕ

1 РАЗРАБОТАНА И ВНЕСЕНА Казахской академией спорта и туризма по специальности бакалавриата 5В010800 - «Физическая культура и спорт».

2 Рецензенты: **Фадеева О.Ю.** - к.п.н., доцент КазНМУ им. С.А. Асфендиярова;
Дельвер П.А. - к.п.н., профессор КазАСТ.

3. **СОГЛАСОВАНА И ВВЕДЕНА В ДЕЙСТВИЕ** Министерством образования и науки Республики Казахстан 30 июня 2016 г.

4. Типовая учебная программа **РАЗРАБОТАНА** в соответствии с типовым учебным планом 2016 года специальности 5В010800 - «Физическая культура и спорт».

3. Рассмотрена на заседании Республиканской учебно-методической секции специальности «Физическая культура и спорт».

Настоящая типовая учебная программа не может быть тиражирована и распространена без разрешения Министерства образования и науки Республики Казахстан

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая учебная программа дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» разработана в соответствии с Типовым учебным планом 2016 года по специальности 5В010800 - «Физическая культура и спорт», на которую выделено 3 кредита в

цикле профилирующих дисциплин, обязательного компонента. Данная дисциплина является обязательной для всех направлений подготовки специальности «ФКиС».

Основные вопросы, рассматриваемые в дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта» касаются избранного студентом вида спорта по специализации.

Содержание дисциплины планируется по модулям:

Модуль 1. Основы теории и методики избранного вида спорта.

Модуль 2. История развития избранного вида спорта.

Модуль 3. Характеристика избранного вида спорта.

Модуль 4. Методика обучения основам технико-тактической подготовки в избранном виде спорта.

Модуль 5. Организация и проведение соревнований в избранном виде спорта.

Цель и задачи дисциплины

1. Цель изучения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта»:

- сформировать у бакалавра, основополагающие компетенции составляющие профессионализм преподавателя-тренера по физической культуре и избранному виду спорта.

Задачи дисциплины:

- овладеть на практических занятиях педагогическими технологиями обучения технике, тактике двигательных действий и развитию физических качеств в избранном виде спорта.

- освоить профессионально значимые системы обучения технико-тактическим действиям, способных повысить уровень спортивных достижений;

- овладеть на методических занятиях знаниями и умениями по основам планирования тренировочного процесса в избранном виде спорта ;

- приобрести компетенции по правилам соревнований и организации их проведения .

2. Требования к уровню освоения содержания дисциплины

В результате изучения дисциплины студент **должен знать:**

- историю и эволюцию развития вида спорта, теорию спортивной тренировки , роль медико-биологических и психологических составляющих подготовленности занимающихся, педагогические технологии в подготовке спортсменов разрядников и высокой квалификации в избранном виде спорта;

- теорию и методику избранного вида спорта;

- классификацию и терминологию в избранном виде спорта;

- организационно-методические основы юношеского спорта и систему подготовки резерва в избранном виде спорта;

- правила соревнований, их организацию и проведение.

Быть компетентным в своей деятельности и уметь:

- определять, ставить и решать как общие, так и конкретные цели и задачи в области планирования и проведения спортивной подготовки, гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физического и спортивного совершенствования в избранном виде спорта;

-проводить соревнования;

- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования;

- аргументировать социальную и личностную значимость избранного вида физкультурно-спортивной деятельности, прогнозировать условия и направления ее развития в социально-культурном аспекте, формировать мотивации у населения для занятий избранным видом спорта;

- использовать профессиональную лексику;

- применять современные средства физической культуры, методы обучения и воспитания, формы занятий с учетом возрастных, спортивных, психологических

особенностей занимающихся;

- технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий.

владеть:

- техническими элементами избранного вида спорта, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных технических элементов;

- способами формирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта.

Пререквизиты: для изучения дисциплины специализации студенту необходимо иметь умения и навыки физической подготовки.

Постреквизиты: приобретенные знания, умения и навыки по дисциплинам специализации могут быть использованы при прохождении вводной педагогической и тренерской практики, для изучения дисциплины «Методики преподавания в ИВС».

Учебная программа курса специализации предусматривает проведение занятий в форме лекций, практических, СРСП, СРС (семинарские, методических) занятий и учебной практики.

На лекциях студентам сообщаются основные сведения по истории развития вида спорта, современному состоянию и перспективах развития, основам техники, тактики, методики преподавания, основам спортивной тренировки, по организации занятий в различных группах ДЮСШ, общеобразовательных школах.

На практических занятиях студенты овладевают техникой и тактикой избранного вида спорта, практическими навыками судейства и методикой обучения.

На методических занятиях углубляются и систематизируются полученные знания, навыки: в подборе упражнений, организации группы для занятий и методики их проведения, по составлению учебно-методической документации и ведению судейской документации, по организации соревнований различного уровня.

На семинарских занятиях закрепляются и расширяются знания, полученные на лекциях, практических и методических занятиях. Проводится контроль и проверка усвоения знаний.

Самостоятельная работа студентов предусматривает изучение программного материала по учебникам, учебным пособиям и дополнительным литературным источникам, видео лекциям, выполнение домашних заданий, участие в организации и проведении соревнований, судейство соревнований, изучение опыта ведущих специалистов.

Учет успеваемости студентов по дисциплине ведется в форме двух рубежных контролей и экзамена в сроки, установленные вузом. К окончанию освоения учебной программы **студенты обязаны иметь следующие компетенции:**

Ключевые компетенции (КП):

Владеть знаниями и практическими умениями в области дисциплины «Теория и методика ИВС»; уметь ставить и решать задачи, принимать нестандартные решения; исследовать, планировать, моделировать, прогнозировать и организовывать деятельность учащихся и учителя; применять мультимедийные и интернет – технологии в преподавательской и тренерской деятельности.

Предметные компетенции (ПК):

Владеть умением использовать инновационные технологии при проведении уроков по физической культуре в школе и тренерской работе со спортсменами; владеть педагогической адаптированной системой научных знаний, способов деятельности, творческого подхода к обучению с учетом реальных учебных возможностей обучающегося.

Специальные компетенции (СК):

Владеть знаниями, умениями и навыками применения теоретических знаний в профессиональной деятельности; уметь находить нестандартные и альтернативные решения, критически мыслить, креативно подходить к реализации идей в профессиональной

деятельности; формировать готовность к профессиональному росту, устойчивой профессиональной мотивации.

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ

**Жоғары педагогикалық білім
(Бакалавриат)**

**«ТАҢДАҒАН СПОРТ ТҮРІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ»
АУЫР АТЛЕТИКА**

ТИПТІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ

3 кредит

5B010800 – «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы

Кәсіптендіру пәндері

Алматы
АУЫР АТЛЕТИКАНЫҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

ПӘННІҢ МАЗМҰНЫ

1 МОДУЛЬ. АУЫР АТЛЕТИКА ТЕОРИЯСЫНЫҢ НЕГІЗДЕРІ

Мамандану курсының міндеттері. Ауыр атлетика бойынша маманданушы студенттер оқитын спорттық пәндер циклінің мазмұны. Бағдаламалардың жылдық мазмұны: оқыту жылдары бойынша қойылатын сынақ талаптары.

1.1 Ауыр атлетиканың маңызы, оның дене тәрбиесі жүйесіндегі орны мен міндеттері, ауыр атлетиканың қолданбалы мәні. Ауыр атлетиканың ұйымдастырушылық құрылымы және оны басқару. ҚР ауыр атлетика федерациясы, оның міндеттері, құрылымы және ұйымдастыру жұмыстары.

Республикалық жаттықтырушылар және төрешілер алқасы. ҚР ауыр атлетика федерациясының халықаралық байланыстары.

1.2 Халықаралық ауыр атлетика ассоциациясы, ондағы Қазақстан ауыр атлеттері ресми өкілдерінің жұмысы. Қалалардағы және аудандардағы ауыр атлетика үйірмелері. Жаттықтырушы мамандандарды даярлау.

2 МОДУЛЬ. АУЫР АТЛЕТИКАНЫҢ ДАМУ ТАРИХЫ

2.1 Ауыр атлетиканың спорт түрі ретінде қалыптасуы. Ежелгі дүниедегі, Ресейдегі және Қазақстандағы ауыр атлетиканың дамуы. Қазақстан ауыр атлеттерінің Азия, Әлем біріншіліктеріндегі, Олимпиадалық ойындарындағы жетістіктері. Қазақстан ауыр атлеттерінің спорттық көрсеткіштерінің бүгінгі күнгі деңгейі. Әйелдер ауыр атлетикасының қалыптасуы мен дамуы.

2.2 Ауыр атлетика дамуының заманауи көкейкескі мәселелері. ҚР ауыр атлетика дамуы жайлы мағлұматтар. Ауыр атлетиканы дамыту мәселесі бойынша ғылыми зерттеулеріне шолу жүргізу. Ауыр атлетиканың техникасы мен тактикасындағы, жаттықтыру әдістері мен құрал-жабдықтарындағы жаңашылдықтар. Қазақстан ауыр атлеттерінің халықаралық деңгейдегі жарыстардағы жетістіктерінің сараптамасы. ҚР ауыр атлетиканы ары қарай дамыту бойынша алға қойылған кезекті міндеттер.

3 МОДУЛЬ. АУЫР АТЛЕТИКАНЫҢ СИПАТТАМАСЫ

«Жіктеме», «жүйеге келтіру», «терминология» деген ұғымдардың анықтамасы. Ауыр атлеттерді жас ерекшеліктеріне, салмақ дәрежелеріне және спорттық біліктіліктеріне қарай топтастыру. Классикалық жаттығулар техникасы. Ауыр атлетикадағы заманауи қолданыстағы негізгі терминдер.

4 МОДУЛЬ. АУЫР АТЛЕТИКАНЫҢ ТЕХНИКАСЫ МЕН ТАКТИКАСЫ

НЕГІЗДЕРІН ОҚИТУ

4.1 Ауыр атлетикада әдіс-тәсілдерді орындау амалдары туралы жалпы түсінік. Ауыр атлетика жаттығуларын орындау шапшаңдығы. Зілтемірді ұстау мен көтеру тәсілдері. Ауырлықты көтеру кезіндегі спортшы тұлғасының күйі. Өртүрлі дене күйлеріндегі штангімен жаттығулар орындау.

Классикалық жұлқу. Жұлқу. Отыру. Ауырлықты жұлқып көтерудегі соңғы әрекет. ... Классикалық серпе көтеру. Серпе көтерудің қимыл құрылымы. Кеудеге көтеру. Кеудеден серпе көтерудің негізгі түрлері. Кеудеден көтерудегі соңғы әрекет. Ауыр атлеттердің техникалық шеберлігін объективті тіркеу әдістері.

4.2 Жарыстағы тактика. Жарысқа қатысу үшін тәсілдік жоспарды қарастыру және дайындау. Жарысқа қатысу үшін жаттығуларды келісілген жоспармен ұйымдастыру. Әдіс-тәсілдік дайындық шараларын дер кезінде және жарыс алдында ұйымдастыру. Қарсыласының жаттығу кезіндегі, жарыстағы жұлқу және серпе көтеру көрсеткіштері туралы ақпараттар жинау. Жарыс алдында салмақ өлшеу кезіндегі тәсілдік болжамдар. Ауырлықты көтерердегі салмақ қосу есебін білу. Даярлық түрлері: теориялық, техникалық-тактикалық, денелік, психологиялық. Ауыр атлетикалық жаттығулардағы дене жүктемесі. Осы спорт түрі бойынша оқу-жаттығу жиындары мен жұмыстарын өткізу.

4.3 Ауыр атлетиканың техникасы мен тактикасын үйретудің әдістемелік негіздері. Жарыс алдындағы оқу-жаттығу жиындарын өткізу. Ауыр атлетикадағы даярлық түрлері, оларды жоспарлау, іріктеу және қадағалау.

5 МОДУЛЬ. ЖАРЫС ЕРЕЖЕЛЕРІ. ЖАРЫСТЫҢ ҰЙЫМДАСТЫРЫЛУЫ ЖӘНЕ ЖАБДЫҚТАРЫ

5.1 Ежелгі дәуірден бүгінгі күнге дейінгі ауыр атлетика ережелерінің даму кезеңдері. Жарыстың түрлері мен сипаттамасы. Жеңімпаздарды анықтау. Төрешілердің жарыс кезіндегі қызметтері. Жас ауыр атлеттер арасында өткізілетін жарыс ережелері.

5.2 Жарыс түрлері: жасына және спорт түрлеріне қарай қатысушыларды топтастыру. Жарысқа қатыстыру. Қатысушылар туралы мәлімдеме беру, олардың дәрігерлік-бақылау құжаты. Жарысқа қатысушылар көмекшісінің, топбасының, команда өкілінің міндеттері мен құқықтары. Төрешінің іс-әрекеттері, оның қимылдары және бұйрықтары. Төрешілердің рингтен тысқары бағалама критерилері, жастар арасындағы жарыс ережелерінің ерекшеліктері. Ауыр атлетикадан жарыстар өткізу ережелері.

5.3 Ауыр атлеттердің киім үлгісі және ауыр атлетикада қолданылатын құрал-жабдықтар.

ПАЙДАЛАНУҒА ҰСЫНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

Негізгі әдебиет:

- 1 Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. –М.: ФиС, 1977.
- 2 Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика. – М: ФиС, 1988
- 3 Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика. – М.: Советский спорт, 2005.
- 4 Кириенко Н. Эффект силовой подготовки «Спорт за рубежом» 1986 - № 13. –С. 10-11; № 14.- С 12-14.
- 5 Мустафин С.К. Тяжелая атлетика.- Алматы: «Бастау», 2000.- 210 с

Қосымша әдебиет:

1. Пустовойт В.Г. Гантельная гимнастика. – М.: «Фис», 1965.
2. Тенно Г, Сорокин Ю.К. Атлетизм – М: «Молодая гвардия», 1968.
3. Э. Туркилери, И.П. Сивохин. Программа многолетней подготовки тяжелоатлетов. Костанай – 2005.

Ғаламтор көздері:

- 1 www.fizkult-ura.ru
- 2 www.forum.steelfactor.ru

Құрастырғандар:

- 1.М. А. Қасымбеков– п.ғ.к., ҚазСТА доценті;
- 2.С. Қ. Мұстафин– п.ғ.к., профессор
3. Р.Б. Лесбекова – б.ғ.к., доцент

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

Высшее педагогическое образование
Бакалавриат

ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА»

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Специальность 5В010800 - "Физическая культура и спорт"

2 кредит

Профилирующие дисциплины

Алматы
СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ

МОДУЛЬ 1. ОСНОВЫ ТЕОРИИ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ

Задачи курса специализации. Содержание циклов спортивных дисциплин, изучаемых студентами, специализирующихся по тяжелой атлетике. Содержание программ по годам; зачетные требования по годам обучения.

1.1 Тяжелая атлетика в системе физического воспитания.

Сущность тяжелой атлетики, его задачи и место в системе физического воспитания, прикладное значение тяжелой атлетики. Организационная структура и управление тяжелой атлетикой. Федерация тяжелой атлетики РК, ее задачи, структура и организационная работа.

Республиканский тренерский совет и Республиканская коллегия судей. Международные связи федерации тяжелой атлетики РК.

1.2 Международные ассоциации тяжелой атлетики, участие в их работе представителей тяжелой атлетики РК. Секция тяжелой атлетики в районах, городах. Подготовка тренерских кадров.

МОДУЛЬ 2. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ

2.1 Зарождение тяжелой атлетики как вид спорта. Тяжелая атлетика в древнем мире, России и Казахстане. Успехи тяжелоатлетов Казахстана на чемпионатах Европы, Мира и Олимпийских играх. Современный уровень спортивных результатов казахстанских тяжелоатлетов. Зарождение и развитие женской тяжелой атлетики.

2.2 Актуальные вопросы развития тяжелой атлетики на современном этапе.

Сведения о развитии тяжелой атлетики в РК. Сравнительный анализ развития тяжелой атлетики в РК по данным современного этапа и прошлых лет. Обзор научных исследований по проблемам развития тяжелой атлетики. Новое в технике и тактике, методах тренировки, оборудовании и инвентаре. Анализ выступлений казахстанских тяжелоатлетов на международной арене. Очередные задачи по дальнейшему развитию тяжелой атлетики в РК.

МОДУЛЬ 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ

Определение понятий «классификация», «систематика», «терминология». Классификация спортсменов по возрастным группам, весовым категориям и спортивным разрядам. Техника классических упражнений. Основные термины тяжелой атлетики, используемые в настоящее время.

МОДУЛЬ 4. ОБУЧЕНИЕ ОСНОВАМ ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ

4.1 Общее понятие о технике тяжелой атлетики как совокупности приемов и способов выполнения движений. Кратковременность выполнения тяжелоатлетических упражнений. Способы захвата и хвата штанги. Способы подседа при выполнении рывка и толчка. Положение спины при подъеме отягощения. Выполнение упражнений со штангой из различных исходных положений.

Классический рывок. Подрыв. Подсед. Заключительные действия при подъеме штанги в рывке. Траектория движения звеньев тела атлета и ЦТШ от МОШ до подседа. Классический толчок. Двигательная структура толчка. Подъем на грудь. Основные типы траекторий в толчке от груди. Заключительные действия при подъеме от груди. Методы объективной регистрации технического мастерства тяжелоатлета.

4.2 Тактика на соревнованиях. Подготовка и обсуждение тактического плана выступления на соревнованиях. Организация тренировок согласно схеме выступлений на соревнованиях. Организация мероприятий по технико-тактической подготовке заблаговременно и на самом соревновании. Сбор сведений о сопернике, о его результатах в рывке и в толчке на тренировках, на соревнованиях, о его вероятной тактической установке и др. Тактические задачи во время взвешивания перед соревнованиями. Расчет подходов, определение величины весовых надбавок. Виды подготовки: теоретическая, технико-тактическая, физическая, психологическая. Планирование тренировки тяжелоатлета. Нагрузка в тяжелоатлетических упражнениях. Проведение учебно-тренировочных сборов и соревнований.

4.3 Методические основы преподавания техники и тактике в тяжелой атлетике. Проведение учебно-тренировочных сборов к соревнованиям. Виды подготовки в тяжелой атлетике, планирование, отбор и контроль.

МОДУЛЬ 5. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ИНВЕНТАРЬ

5.1 Эволюция развития правил тяжелой атлетики с древнейших времен до наших дней. Виды и характер соревнований. Функции судейской бригады на соревнованиях. Определение победителей. Правила соревнований для тяжелоатлетов-юношей.

5.2 Виды состязаний: возрастное и разрядное деление участников. Допуск к соревнованиям. Заявка, врачебно-контрольная карта участника. Права и обязанности участников, секундантов, представителей и капитанов команд. Действия рефери, его жесты и команды. Критерии оценки боя судьями вне ринга, особенности правил юношеских соревнований. Порядок проведения соревнований по тяжелой атлетике.

5.3 Экипировка и инвентарь в тяжелой атлетике.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

- 1 Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. –М.: ФиС, 1977.
- 2 Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика. – М: ФиС, 1988
- 3 Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика. – М.: Советский спорт, 2005.
- 4 Кириенко Н. Эффект силовой подготовки «Спорт за рубежом» 1986 - № 13. –С. 10-11; № 14.-С 12-14.
- 5 Мустафин С.К. Тяжелая атлетика.- Алматы: «Бастау», 2000.- 210с

Дополнительная литература:

- 1 Пустовойт В.Г. Гантельная гимнастика. – М.: «Фис», 1965.
- 2 Тенно Г, Сорокин Ю.К. Атлетизм – М: «Молодая гвардия», 1968.
- 3 Э. Туркилери, И.П. Сивохин. Программа многолетней подготовки тяжелоатлетов. Костанай – 2005.

Интернет источники:

- 1 www.fizkult-ura.ru

2 www.forum.steelfactor.ru

3 www.ozon.ru

Составитель:

1. Мустафин С. К. – к.п.н., профессор

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ

**Жоғары педагогикалық білім
(Бакалавриат)**

**«ТАҢДАҒАН СПОРТ ТҮРІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ»
БАСКЕТБОЛ**

ТИПТІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ

3 кредит

5B010800 – «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша

Кәсіптендіру пәндері

223

Алматы
БАСКЕТБОЛДЫҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

ПӘННІҢ МАЗМҰНЫ

1 МОДУЛЬ. БАСКЕТБОЛ ТЕОРИЯСЫНЫҢ НЕГІЗДЕРІ

1.1 Баскетболдың дене тәрбиесі жүйесіндегі, сауықтыру шараларындағы және спорттағы алатын орны.

Баскетбол мамандануы. Біліктілікті талаптар мен бақылау нормативтерінің ғылыми-әдістемелік негіздемесі.

1.2 Спорттық біліктіліктер мен атақтар беру бойынша баскетболшылардың дене, техникалық-тактикалық даярлығына қойылатын талаптар.

Дене тәрбиесі саласы бойынша жоғары оқу орындарында (дене тәрбиесі факультеттерінде) білікті мамандарды (оқытушылар мен жаттықтырушыларды) даярлау - баскетболды дамытудағы бірден-бір жағдай. Баскетбол жаттықтырушысына қажетті білім мен ілімнің, дағдылардың мөлшері. Баскетбол ойынындағы техника қауіпсіздігі. Баскетболшы гигиенасы. Жарақат алу себептері.

Курсты өту барысындағы оқу жұмысының бағдарламасы, оның ұйымдастырылуы мен мазмұнына қойылатын емтихандық талаптар.

2 МОДУЛЬ. БАСКЕТБОЛДЫҢ ДАМУ ТАРИХЫ

2.1 Баскетболдың спорттық ойын түрі ретінде пайда болуы және оның даму кезеңдері.

Ресейдегі баскетболдың революция алдыңғы дамуы. Баскетболдың танымал бола бастауы. Командалардың жарысы және спорттық деңгейі.

Кеңес Үкіметінің алғашқы жылдары КССРО-дағы баскетбол. Соғысқа дейінгі және одан кейінгі жарыстарды талдау.

Қазақстандық баскетболшылардың КССРО біріншілігіне, КССРО халықтарының спартакиадасына, Орта Азия және Қазақстан Спартакиадасына қатысуы.

Қазақстандағы баскетболдың пайда болуы және дамуы.

Баскетбол кешенді республикалық спорттық шаралар бағдарламасында. Баскетбол бойынша алғашқы қазақстандық КССРО спорт шеберлері, КССРО еңбек сіңірген жаттықтырушылары.

Қазақстан баскетболшылары – Азия ойындары, Орта Азия чемпионаттары, Олимпиадалық ойындар, Әлем, Еуропа, Халықаралық студенттер ойындарының жеңімпаздары.

2.2. Әлемдік деңгейдегі және Қазақстандағы спорт түрлері бойынша жұмыстар басқармасын ұйымдастыру құрылымы.

Заманауи баскетбол дамуының көкейкескі мәселелері. Баскетболды дамыту бойынша басшылық ұйымдары. Қазақстан Республикасында – баскетболды дамыту жұмыстарын басқару ұйымы. Баскетбол дамуындағы қоғамның алатын орны. Қазақстан Республикасының баскетбол Федерациясы – баскетбол дамуы бойынша қоғамдық басшылық ұйым. Федерация жарғысы мен міндеттері, жүйесі, жоспары және оның ұйымдастырушылық жұмысы. Федерация комиссиясы және оның атқаратын қызметі, міндеттері, жоспарлары және ұйымдастырулары. Республикалық жаттықтырушылар Кеңесі. Республикалық төрешілер алқасы. Федерацияның секциялармен байланысы. Республикадағы қоғамдық ұйымдар. Барлық ұйымдардың есептілігі мен таңдаулылығы.

Федерацияның халықаралық байланыстары. Баскетболды дамытудағы ФИБА рөлі. Халықаралық ұйымдарды демократияландыру мәселесіндегі, әр ел спортшылары достығы бекуіндегі Қазақстан Республикасы федерациясының рөлі.

3 МОДУЛЬ. ОЙЫНДЫҚ ҚЫЗМЕТТІҢ СИПАТТАМАСЫ

3.1. Баскетбол ойынының сипаттамасы. Баскетболдағы спорттық терминология.

Спорттық ойындар ретінде баскетболға қатысты қызметтер мен белгілер, оның физиологиялық, психологиялық және педагогикалық сипаттамалары. Дайындық түрлеріне (теориялық, денелік, техника-тактикалық, психологиялық, аралық, ағзаның физиологиялық жүйе деңгейіндегі функционалдық және т.б.), жоспарлауға, іріктеуге үйрету кезіндегі іске асыру негіздері және жалпы түсініктер.

3.2 Дене, техникалық, тактикалық даярлықты дамытудың және меңгерудің тәжірибелік, әдістемелік және теориялық негіздері. Жарыстар мен оқу-жаттығу жиындарын өткізу.

3.3 Жас баскетболшылардың алғашқы дайындық кезеңіндегі негізгі дене қасиеттерінің сипаттамасы (күш, шапшаңдық, төзімділік, ептілік, икемділік).

Спорттық даярлықтың алғашқы кезеңінде дене қасиеттерін тәрбиелеу әдістері мен құралдары. Спорттық шеберлікті жетілдіру және спорттық мамандандыру кезеңінде дене қасиеттерін жетілдіру ерекшеліктері. Арнайы дене қасиеттерін тәрбиелеуге арналған кіріспе және бағыттаушы жаттығулармен тәжірибе жүзінде таныстыру.

3.4 Спортшыларды, студенттерді ғылыми – зерттеу жұмысына баулу.

Даярлықты жан-жақты түзетуге пайдаланудың және оның үлгісін түзу, спортшыларды жаттықтыру әдістемесі, тактиканы және тиімді техниканы анықтауға зерттеу әдістерін қолдану.

4 МОДУЛЬ. БАСКЕТБОЛДЫҢ ТЕХНИКАЛЫҚ-ТАКТИКАЛЫҚ ДАЯРЛЫҚ НЕГІЗІНЕ ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ

4.1 Спорттық даярлықтың бастапқы кезеңінде баскетболшылардың оны иелік етуіне қажетті техникалық көлемінің сипаттамасы: шабуыл техникасы (орын ауыстыру, допты иелік ету және түрлері: ұстау, лақтыру және беру): қорғаныс техникасы (орын ауыстыру, қарсы әрекет және допты иелену). Амалдар, орындау жағдайы және әртүрлілігі,

4.2 Спорттық даярлықтың бастапқы кезеңіндегі баскетболдың тактика көлемі. Қорғаныста және шабуылдағы жекелей, топтық және командалық-тактикалық әрекет. Командалық ұйымдастырудың қарапайым амалдары.

4.3 Спорттық даярлықтың бастапқы кезеңінде шабуылдағы бірлесімді әрекеттер және командалық техникалық–тактикалық әрекеттерге үйретуді талдау және сипаттамасы. Спорттық даярлықтың бастапқы кезеңінде қорғаныстағы бірлесімді әрекеттер және командалық техникалық– тактикалық әрекеттерге үйрету сараптамасы.

4.4 Жас баскетболшылардың арнайы дене және техникалық даярлығын педагогикалық бақылау (тест) құралдарымен тәжірибелік таныстыру. Бақылау әдістемесімен таныстыру.

5 МОДУЛЬ. ЖАРЫСТАРДЫ ҰЙЫМДАСТЫРУ ЖӘНЕ ӨТКІЗУ

5.1 Ойын ережесі, жарыс өткізу. Ойын ережесінің эволюциясы. Ойын ережелерінің негізі.

Жарысты өткізу. Жарысты өткізу амалдары және түрлері. Жеребе өткізу. Жарыс бағдарламасы. Төрешілік топ. Төрешілер рөлі және міндеттері. Төрешілік әдістемесі. Жарыстар хаттамасы және қосымша. Төрешілерді даярлау және олардың біліктілігін жетілдіру.

5.2 Спорттық жабдықтар. Негізгі және қосымша құралдар. Спорттық алаңды күту. Баскетбол ойынына арналған доптар (күту, жөндеу, сақтау). Спорттық киім үлгісі, аяқ киім.

Негізгі ымдап көрсетулермен және төрешілік әдістемесімен тәжірибе жүзінде таныстыру. Төрешілікке тәжірибе жүзінде қатысу.

5.3 Жарыс үдерісіндегі жаттықтырушы басшылығының алатын орны. Алда болатын жарыстарға дайындық. Болашақ қарсылас командаларды бақылау. Болашақ қарсыласпен ойын жоспарын құру. Барлық жарысты және өткізілген кездесулерді талқылау. Талқылау тәртібі және түрлері. Ойын қызметін жазуды қолдану және талқылау мазмұны. Жекелей ойыншылар және толық команда ойыны туралы жаттықтырушының шешімі.

ПАЙДАЛАНУҒА ҰСЫНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

Негізгі әдебиет:

1. Баскетбол: учебник для вузов физ. культуры / Под общ.ред. Ю. М. Портнова. - М., 1997.
2. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю. М. Портнова. — М., 2001.
3. Холодов Ж. К, Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М., 2002.
4. Баскетбол: учебник для институтов физической культуры / Львов Ю.И., Портнов Ю.М., Преображенский И.Н. и др.; Под общей ред. Ю.М. Портнова – М.: ФиС, 1988 – 287 с.

Қосымша әдебиет:

1. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник для студ. высш. пед. учеб.заведений / под ред. Ю. Д. Железняк. - М., 2004. — 150 с.
2. Нестеровский Д. И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб.пособие для студентов вузов / Д. И. Нестеровский. –М.: Академия, 2007. - 336 с.
3. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола»: для вузов физической культуры / под ред. Ю. М. Портнова. – М., 2004 – 148 с.
4. Костикова Л. В. Баскетбол. Азбука спорта. - М., 2002.

Құрастырғандар:

- 1.Н.Э Кефер., ҚазСТА доценті;
- 2.Б.З. Зауренбеков., аға оқытушы

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

**Высшее педагогическое образование
Бакалавриат**

ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА»

БАСКЕТБОЛ

Специальность 5В010800- "Физическая культура и спорт"

3 кредита

Профилирующие дисциплины

Алматы
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА БАСКЕТБОЛА

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

МОДУЛЬ 1. ОСНОВЫ ТЕОРИИ БАСКЕТБОЛА

1.1 Место баскетбола в системе физического воспитания, оздоровления населения и спорте. Специализация - баскетбол. Научно-методическое обоснование разрядных требований и контрольных нормативов.

1.2 Требования к выполнению спортивных разрядов и нормативы по физической, технико-тактической подготовке баскетболистов для присвоения спортивных разрядов и званий.

Подготовка высококвалифицированных специалистов (преподавателей и тренеров) в вузах физической культуры (факультетах физического воспитания) - одно из условий дальнейшего развития баскетбола. Объем знаний, умений и навыков, необходимых для тренера по баскетболу. Техника безопасности игры в баскетбол. Гигиена баскетболиста. Причины возникновения травм.

Программа, организация и содержание учебной работы, и экзаменационные требования при прохождении курса.

МОДУЛЬ 2. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ БАСКЕТБОЛА

2.1 Возникновение баскетбола как спортивной игры и этапы ее развития. Баскетбол в дореволюционной России. Начало распространения баскетбола. Соревнования и спортивный уровень команд. Баскетбол в СССР впервые годы Советской власти. Анализ основных соревнований в предвоенные и послевоенные годы. Участие казахстанских баскетболистов и баскетболисток в чемпионатах СССР, спартакиадах народов СССР, спартакиадах Средней Азии и Казахстана.

Возникновение и развитие баскетбола в Казахстане.

Баскетбол в программе комплексных республиканских спортивных мероприятий. Первые казахстанские мастера спорта СССР по баскетболу, заслуженные тренеры СССР, Казахстана.

Баскетболисты Казахстана – чемпионы Всемирных студенческих игр, Европы, Мира, Олимпийских игр, чемпионатов Средней Азии, Азиатских игр.

2.2 Организационные структуры управления видом спорта в Казахстане и в мировом масштабе.

Актуальные проблемы развития баскетбола на современном этапе.

Органы руководства по развитию баскетбола. Органы, руководящие работой по развитию баскетбола в Республике Казахстан (РК). Роль общественности в развитии баскетбола. Федерация баскетбола Республики Казахстан – орган общественного руководства

по развитию баскетбола. Задачи и устав Федерации, структура, план и организация ее работы. Комиссия Федерации и ее деятельность. Задачи, планы и организации ее работы. Республиканский тренерский совет. Республиканская коллегия судей. Связь Федерации с секциями на местах. Общественные органы в республике. Выборность и отчетность всех органов.

Международные связи Федерации. Роль ФИБА в развитии баскетбола.

Роль Федерации баскетбола Республики Казахстан в вопросах демократизации международных органов, в укреплении дружбы спортсменов различных стран.

МОДУЛЬ 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

3.1 Характеристика игры баскетбол. Спортивная терминология в баскетболе. Признаки и функции, присущие баскетболу, как спортивной игре, физиологическая, психологическая и педагогическая характеристики. Общие понятия и основы реализации при обучении: видов подготовки (теоретическая, физическая, функциональная на уровне физиологических систем организма, технико-тактическая, психологическая, интегральная и др.); планирования, контроля, отбора.

3.2 Теоретическое, методическое и практическое основы освоения и развития физической, технической, тактической подготовки. Проведение учебно-тренировочных сборов и соревнований.

3.3 Характеристика основных физических качеств на начальном этапе подготовки юных баскетболистов (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость). Средства и методы воспитания физических качеств на начальном этапе спортивной подготовки. Особенности развития физических качеств на этапе спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства.

Практическое ознакомление с подготовительными и подводящими упражнениями для воспитания специальных физических качеств.

3.4 Привлечение к научно-исследовательской работе студентов, спортсменов. Использование методов исследований для определения рациональной техники, тактики и методики тренировки спортсменов, моделировании подготовленности и использовании для коррекции всех сторон подготовки.

МОДУЛЬ 4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЕ ОСНОВАМ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В БАСКЕТБОЛ

4.1 Характеристика объема техники, необходимой для овладения ею баскетболистами на начальном этапе спортивной подготовки: техника нападения (передвижения, владение мячом и способы: ловля, передачи и броски); техника защиты (передвижения, овладение мячом и противодействия). Способы, разновидности и условия выполнения.

4.2 Объем тактики баскетбола на начальном этапе спортивной подготовки. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Простейшие способы командной организации.

4.3 Характеристика и анализ командных технико-тактических действий и взаимодействий в нападении при обучении на начальном этапе спортивной подготовки.

Анализ командных технико-тактических действий и взаимодействий в защите при обучении баскетбола на начальном этапе спортивной подготовки.

4.4 Практическое ознакомление со средствами педагогического контроля (тесты) за специальной физической и технической подготовленностью юных баскетболистов. Ознакомление с методикой контроля.

МОДУЛЬ 5. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

5.1 Правила игры, проведение соревнований. Эволюция правил игры. Основы правил игры.

Проведение соревнований. Виды и способы проведения соревнований. Способы

розыгрыша. Положение соревнований Судейская бригада. Роль и обязанности судей. Методика судейства. Протокол соревнований и приложение к нему. Подготовка судей, изучение жестов судей и повышение их квалификации.

5.2 Спортивный инвентарь. Основное и дополнительное оборудование. Уход за спортивной площадкой. Мячи для игры баскетбол (уход, ремонт, хранение). Спортивная форма и обувь.

Практическое ознакомление с методикой судейства и основной жестикуляцией. Практическое участие в судействе.

5.3 Значение руководства тренера в процессе соревнований. Подготовка к предстоящему соревнованию. Наблюдение за командой будущего соперника. Составление плана игры с будущим соперником. Разбор проведенной встречи и всего соревнования. Формы и порядок разбора. Содержание разбора и использование записей игровой деятельности. Заключение тренера об игре команды в целом и отдельных игроков.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1. Баскетбол: учебник для вузов физ. культуры / Под общ.ред. Ю. М. Портнова. - М., 1997.
2. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю. М. Портнова. - М., 2001.
3. Холодов Ж. К, Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М., 2002.
4. Баскетбол: учебник для институтов физической культуры / Львов Ю.И., Портнов Ю.М., Преображенский И.Н. и др.; Под общей ред. Ю.М. Портнова -М.: ФиС,1988 – 287 с.

Дополнительная литература:

1. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / под ред. Ю. Д. Железняка. –М., 2004. - 150 с.
2. Нестеровский Д. И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб.пособие для студентов вузов / Д. И. Нестеровский. – М. : Академия, 2007. - 336 с.
3. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола»: для вузов физической культуры / под ред. Ю. М. Портнова. - М., 2004. – 148 с.
4. Костикова Л. В. Баскетбол. Азбука спорта. - М., 2002.

Составители:

1. Кефер Н.Э.- доцент КазАСТ;
2. Соломеев С.А. - доцент КазАСТ

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ

**Жоғары педагогикалық білім
(Бакалавриат)**

**«ТАҢДАҒАН СПОРТ ТҮРІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ»
БОКС**

ТИПТІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ

3 кредит

5B010800 – «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы

Кәсіптендіру пәндері

Алматы
БОКСТЫҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

ПӘННІҢ МАЗМҰНЫ

1 МОДУЛЬ. БОКС ТЕОРИЯСЫНЫҢ НЕГІЗДЕРІ

Мамандану курсының міндеттері. Бокс бойынша маманданушы студенттер оқитын спорттық пәндер циклінің мазмұны. Бағдаламалардың жылдық мазмұны: оқыту жылдары бойынша қойылатын сынақ талаптары.

1.1 Бокс спортының маңызы, оның дене тәрбиесі жүйесіндегі орны мен міндеттері, қолданбалы мәні. Бокстың ұйымдастырушылық құрылымы және оны басқару. ҚР ауыр бокс федерациясы, оның міндеттері, құрылымы және ұйымдастыру жұмыстары.

Республикалық жаттықтырушылар және төрешілер алқасы.. ҚР бокс федерациясының халықаралық байланыстары.

1.2 Халықаралық қызығушылық бокс ассоциациясы (АИБА, FFBA), ондағы Қазақстан бокс спортының ресми өкілдерінің жұмысы. Қалалардағы және аудандардағы бокс үйірмелері. Жаттықтырушы мамандандарды даярлау.

2 МОДУЛЬ. БОКСТЫҢ ДАМУ ТАРИХЫ

2.1 Бокстың спорт түрі ретінде қалыптасуы. Ежелгі дүниедегі, Ресейдегі және Қазақстандағы бокстың дамуы. Қазақстан боксшыларының Азия, Әлем біріншіліктеріндегі, Олимпиадалық ойындарындағы жетістіктері. Қазақстан боксшыларының спорттық көрсеткіштерінің бүгінгі күндегі деңгейі. Әйелдер боксының дамуы.

2.2 Бокс дамуының қазіргі кезеңдегі көкейкескі мәселелері. ҚР бокс дамуы жайлы мағлұматтар. Боксты дамыту мәселесі бойынша қазіргі кезеңдегі және алдыңғы жылдардағы ғылыми зерттеулердің салыстырмалы сараптамасы. Боксты дамыту мәселесі бойынша ғылыми зерттеулеріне шолу жүргізу. Бокстың техникасы мен тактикасындағы, жаттықтыру әдістері мен құрал-жабдықтарындағы жаңашылдықтар. Қазақстан боксшыларының халықаралық деңгейдегі жарыстардағы жетістіктерінің сараптамасы. ҚР боксты ары қарай дамыту бойынша алға қойылған кезекті міндеттер.

3 МОДУЛЬ. БОКСТЫҢ СИПАТТАМАСЫ

3.1 «Жіктеме», «жүйеге келтіру», «терминология» деген ұғымдардың анықтамасы. Қазіргі кездегі бокста қолданылатын негізгі терминдер.

3.2 Боксшыларды жас ерекшеліктеріне, салмақ дәрежелеріне және спорттық біліктіліктеріне қарай топтастыру. Бокс техникасы негіздерінің жіктемесі: соққылар, қорғаныстар, қарсы соққылар.

4 МОДУЛЬ. БОКС ТЕХНИКАСЫНЫҢ ЖӘНЕ ТАКТИКАСЫНЫҢ НЕГІЗДЕРІН

ОҚЫТУ

4.1 Бокс техникасы туралы шабуылдау мен қорғанудан тұратын тәсілдер жиынтығы ретінде жалпы түсінік. Бокс техникасының анықтамасы. Техника – боксшының қозғалыс жүйесі ретінде. Бокс техникасын топтастыру: негізгі тұрыс, соққылар, қорғаныстар, қозғалыстар және ұрыстың арақашықтығы, ұтымдылықтың көрсеткіштері, техниканың тұрақтылығы, оның өзіндік ерекшеліктері. Өртүрлі арақашықтықта қарсы соққылар беру, жалған қимылдар жасау. Үйлесімді әрекеттердің техникасы. Солақай боксшы техникасының ерекшелігі және онымен ұрыс жүргізу.

4.2 Бокс тактикасы туралы жалпы түсініктер. Тактика – рингте ұрыс жүргізу шеберлігі ретінде. Тактиканың жеңіске жетудегі орны. Ұрысты жоспарлау. Тактика элементтері: барлау, шешім қабылдау және оны орындау, қолайсыз жағдайлардан сақтану. Рингтегі тактиканың сипаттамасы. Ұрыс кезіндегі тактикалық жағдайлар. Боксшының тактикалық ойлануы және оның құрамдас бөлімдері: ақпаратты жылдам қабылдап, сараптап, қарсыласының әрекетін алдын-ала сезу, тактикалық шешімдердің тиімді жолдарын қарастыру.

4.3 Бокстағы техника және тактиканы үйретудің әдістемелік негіздері. Жарыс алдындағы оқу-жаттығу жиындары мен жұмыстарын өткізу. Бокстағы дайындық түрлері, оларды жоспарлау, іріктеу және қадағалау.

5 МОДУЛЬ. ЖАРЫС ЕРЕЖЕЛЕРІ. ЖАРЫСТЫҢ ҰЙЫМДАСТЫРЫЛУЫ ЖӘНЕ ЖАБДЫҚТАРЫ

5.1 Ежелгі дәуірден бүгінгі күнге дейінгі бокс ережелерінің даму кезеңдері. Жарыстың түрлері мен сипаттамасы. Жеңімпаздарды анықтау. Төрешілердің жарыс кезіндегі қызметтері. Жас боксшылар арасында өткізілетін жарыс ережелері.

5.2 Жарыс түрлері: жасына және спорт түрлеріне қарай қатысушыларды топтастыру. Жарысқа қатыстыру. Қатысушылар туралы мәлімдеме беру, олардың дәрігерлік-бақылау құжаты. Жарысқа қатысушылар көмекшісінің, топбасының, команда өкілінің міндеттері мен құқықтары. Төрешінің іс-әрекеттері, оның қимылдары және бұйрықтары. Төрешілердің рингтен тысқары бағалама критерилері, жастар арасындағы жарыс ережелерінің ерекшеліктері. Бокстан жарыстар өткізу ережелері.

5.3 Боксшының киім үлгісі және бокста қолданылатын жабдықтар.

ПАЙДАЛАНУҒА ҰСЫНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

Негізгі әдебиет:

- 1 Филимонов, В.И. Теория и методика бокса.- М., 2006
- 2 Касымбеков, М.А. Методика преподавания бокса.- Алматы, 2014
- 3 Ашляев К.С. Бокс: Наука побеждать.- Алматы, 2011
- 4 Бараев, Х.А. Бокс.- Алматы, 2009
- 5 Бараев, Х.А. Бокс: Психологическая подготовка боксера.- Алматы, 2009
- 6 Бокс: Чувство дистанции и особенности технико-тактической подготовки.- Алматы, 2005
- 7 Бокс: Ближний бой.- Алматы, 2003
- 8 Бокс: Тактическая подготовка боксеров.- Алматы, 2003

Қосымша әдебиет:

- 1 Боксер, О.Я.. Психорегулирующие оздоровительные технологии и тренажеры в физической культуре.- М., 2002
- 2 Габдулов, Э.Х.. Бокс.- Алматы, 2011
- 3 Бокс: Особенности обучения ближнего боя.- Алматы, 2005

Ғаламтор көздері:

1. www.imac-olimp.ru
2. www.koob.ru
3. www.sovsportizdar.ru

Құрастырғандар:

1. М.А. Касымбеков - п.ғ.к., КазСТА доценті;
2. А.Е.Ибрагимов - аға оқытушы;
3. Р.Б. Лесбекова – б.ғ.к., доцент.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

**Высшее педагогическое образование
Бакалавриат**

ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА»

БОКС

Зкредита

Специальность 5В010800- "Физическая культура и спорт"

Профилирующие дисциплины

Алматы
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА БОКСА

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

МОДУЛЬ 1. ОСНОВЫ ТЕОРИИ БОКСА

Задачи курса специализации. Содержание циклов спортивных дисциплин, изучаемых студентами специализирующихся по боксу. Содержание программ по годам; зачетные требования по годам обучения.

1.1 Бокс в системе физического воспитания.

Сущность бокса, его задачи и место в системе физического воспитания, прикладное значение бокса. Организационная структура и управление боксом. Федерация бокса РК, ее задачи, структура и организационная работа.

Республиканский тренерский совет и Республиканская коллегия судей. Международные связи федерации бокса РК.

1.2 Международные ассоциации любительского бокса (АИБА, FABA), участие в их работе представителей бокса РК. Секция бокса в районах, городах. Подготовка тренерских кадров.

МОДУЛЬ 2. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ БОКСА

2.1 Зарождение бокса как вида спорта. Бокс в древнем мире, России и Казахстане. Успехи боксеров Казахстана на чемпионатах Европы, Мира и Олимпийских играх. Современный уровень спортивных результатов казахстанских боксеров. Зарождение и развитие женского бокса.

2.2 Актуальные вопросы развития бокса на современном этапе.

Сведения о развитии бокса в РК. Сравнительный анализ развития бокса в РК по данным современного этапа и прошлых лет. Обзор научных исследований по проблемам развития бокса. Новое в технике и тактике, методах тренировки, оборудовании и инвентаре. Анализ выступлений казахстанских боксеров на международной арене. Очередные задачи по дальнейшему развитию бокса в РК.

МОДУЛЬ 3. ХАРАКТЕРИСТИКА БОКСА

3.1 Определение понятий «классификация», «систематика», «терминология». Основные термины бокса, используемые в настоящее время.

3.2 Классификация спортсменов по возрастным группам, весовым категориям и спортивным разрядам. Классификация основ техники бокса: удары, защиты, контрудары.

МОДУЛЬ 4. ОБУЧЕНИЕ ОСНОВАМ ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ БОКСА

4.1 Общее понятие о технике бокса как совокупности приемов нападения и защиты.

Определение техники бокса. Техника как система движений боксера, классификация элементов техники, критерии эффективности, вариативность техники, ее стилевые особенности. Контрудары и ложные действия на различных дистанциях. Техника комбинированных действий. Особенности техники боксеров-левшей и ведущих бой с ними.

4.2 Общие понятия о тактике бокса. Тактика как искусство ведения боя на ринге. Значения тактики для достижения успеха. Планирование боя. Элементы тактики: разведка, принятие и проведение решений, страховка от неожиданности и случайности. Характеристика тактических задач на ринге. Тактика, тактическое мышление боксера и его слагаемые: способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, прогнозировать действия соперника, находить оптимальные варианты тактических решений.

4.3 Методические основы преподавания техники и тактики в боксе. Проведение учебно-тренировочных сборов к соревнованиям. Виды подготовки в боксе, планирование, отбор и контроль.

МОДУЛЬ 5. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ИНВЕНТАРЬ

5.1 Эволюция развития правил бокса с древнейших времен до наших дней. Виды и характер соревнований. Функции судейской бригады на соревнованиях. Определение победителей. Правила соревнований для боксеров-юношей.

5.2 Виды состязаний: возрастное и разрядное деление участников. Допуск к соревнованиям. Заявка, врачебно-контрольная карта участника. Права и обязанности участников, секундантов, представителей и капитанов команд. Действия рефери, его жесты и команды. Критерии оценки боя судьями вне ринга, особенности правил юношеских соревнований. Порядок проведения соревнований по боксу.

5.3 Экипировка и инвентарь в боксе.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1. Филимонов, В.И.. Теория и методика бокса.- М., 2006
2. Касымбеков, М.А.. Методика преподавания бокса.- Алматы, 2014
3. Ашляев, К.С.. Бокс: Наука побеждать.- Алматы, 2011
4. Бараев, Х.А.. Бокс.- Алматы, 2009
5. Бараев, Х.А.. Бокс: Психологическая подготовка боксера.- Алматы, 2009
6. Бокс: Чувство дистанции и особенности технико-тактической подготовки.- Алматы, 2005
7. Бокс: Ближний бой.- Алматы, 2003
8. Бокс: Тактическая подготовка боксеров.- Алматы, 2003

Дополнительная литература:

- 1 Боксер, О.Я.. Психорегулирующие оздоровительные технологии и тренажеры в физической культуре.- М., 2002
- 3 Габдулов, Э.Х.. Бокс.- Алматы, 2011
- 3 Бокс: Особенности обучения ближнего боя.- Алматы, 2005

Интернет источники:

4. www.imac-olimp.ru
5. www.koob.ru
6. www.sovsportizdar.ru

Составители:

Касымбеков М.А. - к.п.н., доцент КазАСТ;
Ибрагимов А.Е. - ст. преп.

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ

**Жоғары педагогикалық білім
(Бакалавриат)**

**«ТАҢДАҒАН СПОРТ ТҮРІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ»
ВОЛЕЙБОЛ**

ТИПТІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ

Зкредит

5B010800 – «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы

Кәсіптендіру пәндері

Алматы
ВОЛЕЙБОЛДЫҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

ПӘННІҢ МАЗМҰНЫ

1 МОДУЛЬ. ВОЛЕЙБОЛДЫҢ ТЕОРИЯЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ

1.1 Кіріспе. Волейболдың дене тәрбиесі және оқушыларды сауықтыру жүйесіндегі рөлі мен орны. Оқу жұмысының бағдарламасы, ұйымдастырылуы мен мазмұны, волейболдың базалық курсын өту барысындағы сынақ талаптары. Волейболдың теориясы мен әдістемесінде шешімін табатын мәселелер. Волейболдың пайда болуы мен даму тарихы. Волейбол - дене шынықтырудың бұқаралық спортты және тұрғындарды сауықтыру барысындағы қолжетімді құрал ретінде.

Волейболды дамыту және жетілдіру жөніндегі жетекші органдар. Жоғары білікті волейболшылар мен жоғары спорттық дәрежелі волейболшыларды даярлау жүйесі. Волейболшылардың республикадағы және халықаралық жарыстардағы жетістіктері.

1.2 Спорттық біліктілікті орындауға қойылатын талаптар. Біліктілікке қойылатын талаптар және бақылау нормативтерінің ғылыми-әдістемелік негіздемесі. Спорттық біліктіліктер мен атақтар беру үшін волейболшылардың техникалық-тактикалық даярлығы бойынша қойылатын талаптар мен нормативтер.

1.3 Ойын ережелері және жабдықтар.

Волейбол алаңындағы ойын ережелерінің және құрал-жабдықтардың эволюциясы. Ойын алаңы, ойыншылардың алаңға орналасуы, олардың арасындағы қызметтер бөлінісі, кездесу барысында ойыншылардың алмасуы.

Ойын ұзақтығы, кездесу барысындағы тоқтау және үзілістер, кездесудің алаңнан алаңға алмасуы. Жеке кездесу өткізу жөніндегі төрешілер бригадасының құқықтары мен міндеттері.

1.4. Волейболмен шұғылдану қауіпсіздігінің ережелері. Жарақаттардың туындау себептері: оқу-жаттығу сабақтары мен жарыстар өткізу ережелерінің бұзылуы; спорттық құрал-жабдықтардың, сабақ өткізу орындары мен оларды өткізу шарттарының қанағатсыз жағдайы; спорттық киім мен аяқ киімнің сәйкессіздігі; оқу-жаттығу сабақтарын өткізу әдістемесінің қателігі; шұғылданушылардың денсаулығын дәрігерлік бақылау ережелерінің бұзылуы; келеңсіз ауа-райы жағдайлары.

1.5 Волейбол бойынша сабақтар өткізуді ұйымдастыру және оның әдістемесі.

Оқу үдерісін жоспарлау, ұйымдастыру және оның мазмұны. Оқу үдерісін жоспарлау. Мемлекеттік бағдарлама, жүктеменің бүкіл оқу кезеңіне арналған кесте-жоспары, тақырыптық жоспар, сабақ жоспары, сабақтардың жоспар-конспекті, сабақтарды өткізу түрлері.

1.6. Сабақ - білім берудің негізгі жолы ретінде, тұтас сабақтың және оның жекелеген бөлімдерінің міндеттері мен мазмұны, сабақ барысында жаттығулар

орындаудың тәсілдері. Сабақ өткізудің психологиялық-педагогикалық және әдістемелік сараптамасы.

1.7 Мектепте және БЖСМ-де сабақтан тыс уақытта волейбол жаттығуы үдерісін ұйымдастыру.

Жылдық макроцикл бойынша жаттығу үдерісін кезеңдерге бөлу. Жаттығу үдерісін жекелеген кезеңдерінің міндеттері мен мазмұны, жоғары білікті спортшылар даярлау тиімділігін педагогикалық және психологиялық есептеу және бақылау жасау. Жоғары білікті командаларға арналған жарыстар жүйесі. Жарыс түрлері. Жарыстарға қатысу мақсаттары мен міндеттері.

Құрама командалардың жаттығу ерекшеліктері. Құрама командалармен жүргізілетін жұмысты жоспарлау. Жоспарлау құжаттары. Жаттығу сабақтарын өткізу әдістемесінің ерекшеліктері.

Жаттықтырушылар мен спортшыларды ғылыми-зерттеу жұмыстарына баулу. Алдыңғы қатарлы волейболшылардың жаттығу барысындағы тиімді техникасын, тактикасы мен әдістемесін анықтау үшін жекелеген зерттеу әдістерін пайдалану.

1.8. Жаттығу жиындарын ұйымдастыру мен өткізу.

Жаттығу жиындарының міндеттері мен түрлері. Жетекші ұйым және жаттықтырушылар құрамы арқылы жиынды даярлау.

Жаттығу жиынының жалпы күнтізбелік жоспары. Жиынға қатысушыға арналған күн тәртібі. Апталық жаттығу барысындағы жаттығу сабақтарының саны.

Жиын барысындағы оқу-жаттығу жұмыстарын жоспарлау құжаттамасы. Жаттығу жиындарына қатысушылармен сабақ өткізу ерекшеліктері. Бақылау ойындары мен жарыстары. Жиын кезіндегі мәдени-тәрбие жұмыстары. Жиын қорытындысын шығару.

Жарыстар алдында жиындар өткізудің ерекшеліктері.

2 МОДУЛЬ. ВОЛЕЙБОЛДЫҢ ДАМУ ТАРИХЫ

2.1 Волейболдың даму тарихы. Оның даму кезеңдері. Волейболдың дамуы жөнінде соғысқа дейінгі және соғыстан кейінгі алғашқы жылдардағы салыстырмалы мәліметтер. Қазақстан волейболшыларының чемпионаттарда, Орта Азия және Қазақстан Спартакиадаларына қатысуы. Чемпионаттар және Қазақстан біріншіліктері.

Қазақстан волейболшыларының жоғары лига командалары арасында өткен біріншіліктердегі жетістіктері: волейбол бойынша КСРО-ның алғашқы қазақстандық спорт шеберлері; қазақстандық волейболшылардың халықаралық жарыстарға қатысуы; Қазақстан волейболшылары – КСРО Чемпиондары және еуропа мен азиялық Чемпиондар Кубогының және еуропалық елдер Кубогының иегерлері; Қазақстан волейболшылары – Еуропа, Әлем, Олимпиада ойындарының Чемпиондары. Біздің елімізде жаттықтырушы мамандардың қалыптасуы мен дамуы. Олардың әлемдік волейболды дамытуға қатысуы.

Кеңес үкіметінің алғашқы жылдарындағы волейбол. Соғыстан бұрынғы және соғыстан кейінгі жылдардағы жарыстарға талдау жасау. Волейболдың Қазақстанда пайда болуы мен дамуы. Волейбол бойынша қазақстандық алғашқы КСРО спорт шеберлері, КСРО, Қазақстанға еңбегі сіңген жаттықтырушылар. Қазақстан волейболшыларының және волейболшы қыздарының КСРО Чемпионаттарына, КСРО халықтары спартакиадаларына Орта Азия және Қазақстан Спартакиадаларына қатысуы.

2.2 Қазақстанда және әлемдік деңгейдегі спорт түрлерін басқарудың ұйымдық құрылымдары. Волейболдың қазіргі кезеңдегі дамуының өзекті мәселелері.

Волейболды дамыту жөніндегі жетекші органдар. Қазақстан Республикасындағы (ҚР) волейболды дамыту жөніндегі жетекші органдар. Волейболдың дамуындағы қоғамдық орындардың рөлі. Қазақстан Республикасының волейбол федерациясы – волейболды дамыту жөніндегі қоғамдық жетекшілер органы. Федерацияның міндеттері мен жарғысы, құрылымы, оның жұмыс жоспары мен ұйымдастырылуы. Федерация комиссиясының қызметі, міндеттері, жоспарлары және оның жұмысын ұйымдастыру. Республикалық жаттықтырушылар кеңесі. Республикалық төрешілер алқасы. Федерацияның белгілі

орындардағы секциялармен байланысы. Республикадағы қоғамдық органдар. Барлық органдардың сайланбалылығы мен есеп беруі.

Федерацияның халықаралық байланыстары. ФИБА жұмысына қатысу. Қазақстан Республикасындағы волейбол Федерациясының халықаралық органдарды демократияландыру, түрлі елдердің спортшылары арасындағы достықты нығайту мәселелеріндегі рөлі.

3 МОДУЛЬ. ВОЛЕЙБОЛ ОЙЫНЫ ӘРЕКЕТТЕРІНІҢ СИПАТТАМАСЫ

3.1 Ойын әрекеттеріне үйрету әдістемесі.

Үйрету барысында қолданылатын педагогикалық қағидаттар мен ережелер. Ойынның техникалық-тактикалық тәсілдеріне үйретудің бірізділігі.

Үйрету кезеңдері: техникалық тәсілдер және тактикалық әрекеттермен жалпылама танысу, орындау барысында әрекеттер бірізділігіне үйрету, ойынға жақын жағдайларда тәсілдерді жетілдіру, ойын жағдайларындағы тәсілдерді пысықтау. Жетектеуші және имитациялық жағдайларда, оқыту және жетілдіру барысында қателіктерді түзету әдістемесі. Оқытудың тұтас және бөлімді әдістері.

Оқыту үдерісіндегі оқытушының тәрбиелік жұмысы. Тәрбие жұмысының әдістері: педагогтың жеке басының үлгісі, сабаққа қатысу және оқу үлгерімін есепке алу.

3.2 Шабуылдау мен қорғаныс барысындағы жеке және топтық әрекеттер. Жеке - техникалық әрекеттерге үйрету әдістемесі: доп беру, берілген допты қабылдау, доп алып беру, шабуылдау соққысы, тосқауыл қою, сақтандыру, допты қорғаныста қабылдау; олардың түрлері мен орындау тәсілдері. Мектептегі үйрету және оқыту әдістемесінің ерекшеліктері.

3.3 Дене даярлығы техникалық-тактикалық даярлықтың базасы. Дене даярлығына және волейболдағы дене сапаларының дамуына қойылатын талаптар. Дене даярлығы. Күшті, шапшаңдықты, төзімділікті, ептілікті, икемділікті, үйлестіру қабілетін, секірімелілігін дамытуы.

Әртүрлі жас топтағылармен жүргізілетін жалпы және арнайы дене даярлығының құралдары мен әдістері: балалармен, әйелдермен, ерлермен (жаңа келгендермен және біліктілермен). Волейболмен шұғылданушылардың дене сапаларының және техникалық-тактикалық мүмкіндіктерінің өзара байланысы.

Спорттың өзге түрлерін (жеңіл атлетика, гимнастика, ауыр атлетика және т.б.) пайдалану арқылы жалпы дене даярлығы бойынша сабақтар өткізуді ұйымдастыру және оның әдістемесі.

4 МОДУЛЬ. ВОЛЕЙБОЛДЫҢ ТЕХНИКАЛЫҚ-ТАКТИКАЛЫҚ НЕГІЗДЕРІНЕ ҮЙРЕТУ ӘДІСТЕМЕСІ

4.1 Волейболдың техникасы мен тактикасын үйрету негіздері.

Техникалық-тактикалық әрекеттердің жіктелуі. Спорт ойыны ретінде волейболға тән белгілер мен оның қызметтері. Ойын техникасы мен тактикасының жіктелу қағидаттары. Волейболдағы техникалық-тактикалық амалдарының терминдері және жалпы түсінігі. Ойыншылар қызметін әмбебаптандыру және арнайыландыруға деген қазіргі көзқарастар. Ойыншылардың қызметтері: шабуылдаушылар (бірінші және екінші қарқындағы), байланыстырушы, қорғаушылар (либеро).

4.2 Волейбол ойыны техникасы құрылымдарын меңгерудегі бірізділік. Тәсілдерді орындау техникасының жалпы сипаттамасы. Доп беру, берілген допты қабылдау, доп алып беру, шабуылдау соққысы, тосқауылдау, қорғану, допты қорғаныста қабылдауды орындау техникасы, оларды орындаудың тәсілдері мен түрлері. Шабуылдау және қорғану техникасының өзара байланыстары. Волейбол ойынына үйретудегі басты және арнайы жаттығулар, оларды қолданудың бірізділігі. Волейболдағы жеке және топтық техникалық әрекеттерге үйрету ерекшеліктері. Ойын техникасына үйрету барысындағы бірыңғай қателіктер және оларды түзеу әдістері.

4.3 Жекелеген тактикалық: орын таңдау, орын ауыстыру тәсілдері, доппен және

допсыз әрекеттер.

Шабуылдау мен қорғанудың түрлі тактикалық үйлесімділіктерін жүргізу барысында жиі көрініс табатын топтық тактикалық әрекеттер. Өзара топтық іс-қимыл ұйымдастыру тәсілдері.

4.4 Шабуылдау мен қорғанудағы командалық тактикалық іс-әрекеттер. Шабуылдау мен қорғанудағы командалық тактикалық іс-әрекеттер немесе ойын жүйесі, олардың түрлері мен орындау тәсілдері. Шабуылдау мен қорғанудағы командалық тактикалық іс-әрекеттердің эволюциялық өзгерістері. Ерлер мен әйелдер командалары қолданатын қазіргі ойын жүйесі. Ойын ережелерін және жекелеген анағұрлым күрделі ойын кезеңдерін талдау.

5 МОДУЛЬ. ВОЛЕЙБОЛДАН ЖАРЫСТАР ӨТКІЗУ МЕН ҰЙЫМДАСТЫРУ

5.1 Спорт жарыстарының маңызы және оларды жоспарлау. Жарыстар туралы ережелер: өткізу мақсаты, міндеті, орны және уақыты, қатысушылар мен ұйымға қатысқысы келетіндер, жеңімпаздарды және қатысушы командалар арасында алынған орындарды анықтау, марапаттау.

5.2 Жарыстарды өткізу түрлері мен тәсілдері: дөңгелене, шығару арқылы, араластық. Ұпайларды есептеу және жарыс нәтижелерін ресімдеу жүйесі: техникалық есеп (хаттама), нәтижелер кестесі, Бас төреші мен Бас хатшының қорытындылар шығаруы және өткізілген жарыстар туралы есебі. Жарыс орнын даярлау, төрешілер арасындағы міндеттерді бөлісу, жекелеген жарыстар өткізу бойынша төрешілер бригадасын жұмыспен қамтамасыз ету.

5.3 Жарыс барысында командаға жетекшілік жасау. Жарыс үдерісіндегі басшылықтың маңызы. Алдағы жарыстарға даярлану. Болашақ бәсекелестің командасын бақылау. Болашақ бәсекелеспен болатын ойынның жоспарын құру. Жарыс алдында жаттығулар өткізу (ойын залын алдын-ала тексерістен өткізу). Команданың ойын жоспарын талқылау және жарыс алдында ойыншыларға қойылатын талаптарды белгілеу.

Шартты дабылнаманың көмегі арқылы командаға жетекшілік жасау, үзілістер мен ауыстыруды пайдалану. Жарыс барысында ойын әрекеттерін бекіту мен бейнежазбаға түсіру және алынған мәліметтерді талдау.

Өткізілген кездесуді және бүкіл жарысты талдау. Талдау түрлері мен тәртібі. Талдау мазмұнын және ойын жазбасын пайдалану. Команданың тұтастай алғандағы ойыны және жекелеген ойыншылардың ойыны туралы жаттықтырушының қорытынды пікірі.

ПАЙДАЛАНУҒА ҰСЫНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

Негізгі әдебиет:

- 1 Волейбол: учебник для физкультурных вузов/ И.Ф. Андрюшин, К.В.Ильющенко.- Алматы, 1999. - 225с.
- 2 Волейбол: учебник для ИФК / А.В. Беляева, М.В. Савина - М.: Спорт АкадемПресс, 2002. - С. 134-157.
- 3 Волейбол: учебник /А.Г.Фурманов. Д.М. Болдырев. – М.: ФиС, 1983.
- 4 Волейбол. Айриянц А.Г. – М.: ФиС, 1968. – С. 34-37.
- 5 Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки. А.В.Ивойлов. – М:ФиС, 1981. - С.19-44.
- 6 Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: ФиС, 1986. - С. 208.
- 7 Спортивные игры: Техника, тактика обучения: учебник для студ. высш.пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.
- 8 Калашникова, И.Н. Методика обучения технике передачи мяча сверху двумя руками / И.Н. Калашникова, А.И. Бугаков: метод.пособие. Воронеж, 2003.

9 Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учебник для студ.вузов / Под ред.Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. — М.: Академия, 2004. — 400с. — (Высш. проф.образование).

10 Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры/Под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.—368 с.

Қосымша әдебиет:

1 Келлер В.С. Платонов В.Н. Тактическая подготовка. Теория Спорта. -К.:Выш.школа, 1987. - С. 187-193.

2 Медведев В.В. Психологические основы тактической подготовки спортсмена. – М. : ГЦОЛИФК, 1987.- С 25.

3 Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: ФК и С, 2001. – С. 129-138.

4 Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте.- Киев: Олимпийская литература, 1997.- С 220 - 228.

5 ХолодовЖ.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. -М.: Академа, 2001.- 225с .

6 Калашникова, И.Н. Начальное обучение приемам игры в волейбол / И.Н. Калашникова:учебно-метод. пособие для ст-тов факультета физического воспитания. - Воронеж, 2000.

7 Калашникова, И.Н. Психологическая подготовка волейболистов/ И.Н. Калашникова, А.И. Бугаков: сб. научных трудов. Профессиональное педагог.образование. - Воронеж: ВГПУ, 2003.

8 Слупский, Л.Н. Волейбол игра связующего / Л.Н. Слупский. – М.: ФК и С, 2001.

9 Стибиц, Ф. Волейбол/ Ф. Стибиц. – М.: ФК и С, 2000.

10 Спортивные и подвижные игры / Под ред. Ю.И. Портных. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 344 с.

11 <http://www.sport-volleyball.com/info3.php>

12 <http://www.volley.ru/>

Құрастырғандар:

1. Л.Р Кудашова. – биология ғылымдарының докторы, ҚазСТА профессоры;

2. Н.Э. Кефер – ҚазСТА доценті,спорттық ойындар кафедрасының аға оқытушысы.

3. Е.Т. Шанкулов – спорттық ойындар кафедрасының аға оқытушысы.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

Высшее педагогическое образование
Бакалавриат

ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА»

ВОЛЕЙБОЛ

3 кредита

Специальность 5В010800- "Физическая культура и спорт"

Профилирующие дисциплины

Алматы
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ВОЛЕЙБОЛА

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

МОДУЛЬ 1. ОСНОВЫ ТЕОРИИ ВОЛЕЙБОЛА

1.1 Введение. Роль и место волейбола в системе физического воспитания и оздоровления школьников. Программа, организация и содержание учебной работы, зачетные требования при прохождении базового курса волейбола. Проблемы и вопросы теории и методики, решаемые в волейболе. История возникновения и развития волейбола. Волейбол как доступное средство физической культуры развития массового спорта и оздоровления населения.

Органы руководства по развитию и совершенствованию волейбола. Система подготовки волейболистов высокой квалификации и команд высших спортивных разрядов. Успехи волейболистов в республике и на международных соревнованиях.

1.2 Требования к выполнению спортивных разрядов. Научно-методическое обоснование разрядных требований и контрольных нормативов. Разрядные требования и нормативы по технико-тактической подготовке волейболистов для присвоения спортивных разрядов и званий.

1.3 Правила игры, инвентарь и оборудование.

Эволюция правил игры, инвентарь и оборудование волейбольной площадки. Игровое поле, расстановка игроков на площадке, распределение функций между ними, замены игроков в ходе встречи.

Продолжительность игры, остановки и перерывы в ходе встречи, перенос встречи с площадки на площадку. Права и обязанности судейской бригады по проведению отдельных встреч.

1.4 Правила безопасности занятий волейболом. Причины возникновения травм: нарушение правил проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований; неудовлетворительное состояние спортивного инвентаря, мест занятий и условий их проведения; несоответствие спортивной одежды и обуви; неправильная методика проведения учебных занятий и тренировок; нарушение правил врачебного контроля за здоровьем занимающихся; неблагоприятные метеорологические условия.

1.5 Организация и методика проведения занятий по волейболу.

Планирование, организация и содержание учебного процесса. Планирование учебного процесса. Государственная программа, план-график распределения нагрузки на весь период обучения, тематический план, поурочный рабочий план, план-конспект занятий, виды и формы проведения занятий.

1.6 Урок как основная форма проведения занятий, задачи и содержание урока в целом и отдельных частей, способы выполнения упражнений в ходе занятий. Психолого-педагогический и методический анализ проведения занятий.

1.7 Организация процесса тренировки в волейбол во внеурочное время в школе и ДЮСШа.

Периодизация процесса тренировки в годовом макроцикле. Задачи и содержание отдельных периодов тренировочного процесса, педагогический и психологический учет и контроль эффективности процесса подготовки высококвалифицированных спортсменов. Система соревнований для высококвалифицированных команд. Виды соревнований. Цели и задачи участия в соревнованиях.

Особенности тренировки сборных команд. Планирование работы со сборными командами. Документы планирования. Особенности методики проведения тренировочных занятий.

Привлечение к научно-исследовательской работе тренеров и спортсменов. Использование отдельных методов исследований для определения рациональной техники, тактики и методики тренировки ведущих волейболистов.

1.8. Организация и проведение тренировочных сборов

Задачи и виды тренировочных сборов. Подготовка сбора руководящей организацией и тренерским составом.

Общий календарный план тренировочного сбора. Распорядок и режим дня для участников сбора. Количество тренировочных занятий в недельном режиме.

Документация планирования учебно-тренировочной работы на сборе. Особенности проведения занятий с участниками тренировочных сборов. Контрольные игры и соревнования. Культурно-воспитательная работа в период сбора. Подведение итогов сбора.

Особенности проведения сборов перед соревнованиями.

МОДУЛЬ 2. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ВОЛЕЙБОЛА

2.1 История развития волейбола. Этапы ее развития. Сравнительные данные по развитию волейбола в довоенные годы и первые послевоенные годы. Участие казахстанских волейболистов в чемпионатах, Спартакиадах Средней Азии и Казахстана. Чемпионаты и первенства Казахстана.

Успехи казахстанских волейболистов в первенстве среди команд высшей лиги: первые казахстанские мастера спорта СССР по волейболу; участие казахстанских волейболистов в международных соревнованиях; волейболисты Казахстана - Чемпионы СССР и обладатели Кубков европейских и азиатских Чемпионов и обладатели Кубка кубков европейских стран; волейболисты Казахстана - Чемпионы Европы, Мира, Олимпийских игр. Становление и развитие тренерских кадров в нашей стране. Их участие в развитии мирового волейбола.

Волейбол в в первые годы Советской власти. Анализ соревнований в предвоенные и послевоенные годы. Возникновение и развитие волейбола в Казахстане. Первые казахстанские мастера спорта СССР по волейболу, заслуженные тренеры СССР, Казахстана. Участие казахстанских волейболистов и волейболисток в чемпионатах СССР, спартакиадах народов СССР, спартакиадах Средней Азии и Казахстана.

2.2 Организационные структуры управления видов спорта в Казахстане и в мировом масштабе. Актуальные проблемы развития волейбола на современном этапе.

Органы руководства по развитию волейбола. Органы, руководящие работой по развитию волейбола в Республике Казахстан (РК). Роль общественности в развитии волейбола. Федерация волейбола Республики Казахстан – орган общественного руководства по развитию волейбола. Задачи и устав Федерации, структура, план и организация ее работы. Комиссия Федерации и ее деятельность. Задачи, планы и организации ее работы. Республиканский тренерский совет. Республиканская коллегия судей. Связь Федерации с секциями на местах. Общественные органы в республике. Выборность и отчетность всех органов.

Международные связи Федерации. Участие в работе ФИБА. Роль Федерации волейбола Республики Казахстан в вопросах демократизации международных органов, в укреплении дружбы спортсменов различных стран.

МОДУЛЬ 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВОЛЕЙБОЛЕ

3.1 Методика обучения игровым действиям

Педагогические принципы и правила, применяемые в процессе обучения. Последовательность обучения технико-тактическим приемам игры.

Этапы обучения: общее ознакомление с техническим приемом или тактическим действием, разучивание последовательности движений при выполнении, совершенствование приемов в условиях приближенных к игровым, закрепление приемов в игровых условиях. Подводящие и имитационные упражнения, методика исправления ошибок при обучении и совершенствовании. Целостный и расчлененный методы обучения.

Воспитательная роль преподавателя в процессе обучения. Методы воспитательной работы: личный пример педагога, учет посещаемости и успеваемости.

3.2 Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите Методика обучения индивидуальным техническим действиям: подачи, прием мячей с подачи, передачи, нападающие удары, блокирование, страховка, прием мячей в защите; их виды и способы выполнения. Особенности методики обучения и преподавания в школе.

3.3 Физическая подготовленность база для технико-тактической подготовки. Требования к физической подготовленности и развитию физических качеств в волейболе. Физическая подготовка. Развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координационных способностей, прыгучести.

Средства и методы общей и специальной физической подготовки с различными возрастными группами: детьми, женщинами, мужчинами (новичками и разрядниками). Взаимосвязь физических качеств и технико-тактических возможностей занимающихся волейболом.

Организация и методика проведения занятий по общефизической подготовке с использованием других видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, тяжелой атлетики и т. д.

МОДУЛЬ 4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВАМ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОЛЕЙБОЛЕ

4.1 Основы обучения технике и тактике волейбола

Классификация технико-тактических действий. Признаки и функции присущие волейболу как спортивной игре. Принципы классификации техники и тактики игры. Общие понятия и терминология технико-тактических действий в волейболе. Современные подходы к универсализации и специализации функций игроков. Функции игроков: нападающие (первого и второго темпов), связующие, защитники (либеро).

4.2 Последовательность в овладении компонентами техники игры в волейбол. Общая характеристика техники выполнения приемов. Техника выполнения подачи, приема мячей с подачи, передачи, нападающих ударов, блокирования, страховки, приема мячей в защите; их виды и способы выполнения. Взаимосвязи техники нападения и защиты. Подводящие и специальные упражнения и последовательность их применения при обучении игре в волейбол. Особенности индивидуального и группового обучения техническим действиям в волейболе. Типичные ошибки при обучении технике игры и методы их коррекции.

4.3 Индивидуальные тактические действия: выбор места, способов перемещения, действия с мячом и без мяча.

Групповые тактические действия взаимодействия, выражающиеся чаще всего в проведении различных тактических комбинаций нападения и защиты. Способы организации групповых взаимодействий

4.4 Командные тактические действия в нападении и защите. Командные тактические действия или системы игры, применяемые в защите и нападении, их виды и способы выполнения. Эволюционные изменения командных тактических действий в нападении и защите. Современные системы игры, применяемые мужскими и женскими командами. Разбор правил игры и отдельных наиболее сложных игровых моментов.

МОДУЛЬ 5. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ В ВОЛЕЙБОЛЕ

5.1 Значение и планирование спортивных соревнований. Положение о соревнованиях: цель, задачи, место и время проведения, участники и участвующие организации, определение победителей и последующих мест среди участвующих команд, награждение.

5.2 Виды и способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, комбинированный. Системы подсчета очков и оформление результатов соревнований: технический отчет (протокол), таблицы результатов, подведение итогов и отчет о проведенных соревнованиях Главного судьи и Главного секретаря. Подготовка мест соревнований, распределение обязанностей между судьями, обеспечение работы судейских бригад по проведению отдельных встреч.

5.3 Руководство командой в процессе соревнований. Значение руководства в процессе соревнований. Подготовка к предстоящему соревнованию. Наблюдение за командой будущего соперника. Составление плана игры с будущим соперником. Проведение тренировки перед соревнованием (предварительное опробование игрового зала). Разбор плана игры команды и установка игрокам перед соревнованием.

Руководство командой на соревновании с помощью условной сигнализации, использования перерывов и замен. Фиксация и видеозапись игровой деятельности в процессе соревнования и анализ полученных данных.

Разбор проведенной встречи и всего соревнования. Формы и порядок разбора. Содержание разбора и использование записей игровой деятельности. Заключение тренера об игре команды в целом и отдельных игроков.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

- 1 Волейбол: учебник для физкультурных вузов/ И.Ф. Андрущишин, К.В.Ильющенко.- Алматы, 1999. - 225с.
- 2 Волейбол: учебник для ИФК / А.В. Беляева, М.В. Савина - М.: Спорт АкадемПресс, 2002. - С. 134-157.
- 3 Волейбол: учебник /А.Г.Фурманов. Д.М. Болдырев. – М.: ФиС, 1983.
- 4 Волейбол. Айриянц А.Г. – М.: ФиС, 1968. – С. 34-37.
- 5 Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки. А.В.Ивойлов. – М:ФиС, 1981. - С.19-44.
- 6 Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: ФиС, 1986. - С. 208.
- 7 Спортивные игры: Техника, тактика обучения: учеб. для студ. высш.пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др; Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.
- 8 Калашникова И.Н. Методика обучения технике передачи мяча сверху двумя руками / И.Н. Калашникова, А.И. Бугаков: метод.пособие. Воронеж, 2003.
- 9 Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учебник для студ.вузов / Под ред.Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. — М.: Академия, 2004. — 400с. — (Высш. проф.образование).
- 10 Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры/Под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.–368 с.

Дополнительная литература:

- 1 Келлер В.С. Платонов В.Н. Тактическая подготовка. Теория Спорта. -К.:Выш.школа, 1987. - С. 187-193.
- 2 Медведев В.В. Психологические основы тактической подготовки спортсмена. – М. : ГЦОЛИФК, 1987.- С 25.
- 3 Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: ФК и С, 2001. – С. 129-138.

4 Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте.- Киев: Олимпийская литература, 1997.- С 220 - 228.

5 Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. -М.: Академа, 2001.- 225 с .

6 Калашникова, И.Н. Начальное обучение приемам игры в волейбол: учебно – методическое пособие для студентов факультета физического воспитания. - Воронеж, 2000.

7 Калашникова И. Н. Психологическая подготовка волейболистов/ И.Н. Калашникова, А.И. Бугаков // Сб. научных трудов: Профессиональное педагог.образование. Воронеж: ВГПУ, 2003.

8 Слупский, Л.Н. Волейбол игра связующего / Л.Н. Слупский. – М.: ФК и С, 2001.

9 Стибиц, Ф. Волейбол. – М.: ФК и С, 2000.

10 Спортивные и подвижные игры / Под ред. Ю.И. Портных. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 344 с.

11 <http://www.sport-volleyball.com/info3.php>

12 <http://www.volley.ru/>

Составители:

1. Кудашова Л.Р. – доктор биологических наук, профессор.

2. Кефер Н.Э. - доцент КазАСТ, старший преподаватель кафедры спортивных игр.

3. Шанкулов Е.Т. – ст. преподаватель кафедры спортивных игр

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ

**Жоғары педагогикалық білім
(Бакалавриат)**

**«ТАҢДАҒАН СПОРТ ТҮРІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ»
ГАНДБОЛ**

ТИПТІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ

Зкредит

5B010800 – «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы

Кәсіптендіру пәндері

Алматы

ГАНДБОЛДЫҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

ПӘННІҢ МАЗМҰНЫ

1 МОДУЛЬ. ГАНДБОЛДЫҢ ТЕОРИЯЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ

1.1 Гандбол ойынының мағынасы, түрлері және. Гандболдың дене тәрбиесі жүйесіндегі, сауықтыру шараларындағы және спорттағы алатын орны. Гандбол мамандығы. Бақылау нормативтері және біліктілікті міндеттемелердің ғылыми-әдістемелік түсініктемелері.

Гандболшыларға спорттық дәреже мен атақ беру үшін техникалық –тактикалық, дене даярлығына қойылатын біліктілік талаптары.

1.2 Гандболды дамыту үшін дене тәрбиесі оқу орындарында жоғары деңгейдегі мамандарды (оқытушылар және жаттықтырушылар) даярлау. Гандбол жаттықтырушысына қажетті білімдер мен ілімдердің көлемі. Еліміздегі жаттықтырушы мамандарды даярлауды дамыту.

Гандболшы гигиенасы. Гандбол ойынындағы техника қауіпсіздігі, жарақат алу себептері.

Курс өту барысында қойылатын емтихандық талаптар, оқу жұмысы мазмұны және ұйымдастыру.

2 МОДУЛЬ. ГАНДБОЛДЫҢ ДАМУ ТАРИХЫ

2.1 Гандболдың пайда болуы және спорттық ойын түрінде даму кезеңдері. Ресейдегі революция алдыңғы гандбол. Гандболдың кеңінен танымал бола басталуы. Командалардың жарысы және спорттық деңгейі. Кеңес Үкіметінің алғашқы жылдары КССРО-дағы гандбол. Соғысқа дейінгі және одан кейінгі жарыстарды талдау. Қазақстандағы гандболдың пайда болуы және дамуы. Гандбол кешенді республикалық спорттық шаралар бағдарламасында. Гандбол бойынша алғашқы қазақстандық КССРО спорт шеберлері, КССРО еңбек сіңірген жаттықтырушылары. Қазақстан гандболшыларының әртүрлі халықаралық жарыстарға қатысуы. Қазақстан гандболшылары – Бүкіләлемдік студенттік ойындардың, Еуропаның, Дүниежүзінің Олимпиадалық ойындарының жеңімпаздары.

2.2. Әлемдік деңгейде және Қазақстандағы спорт түрлері бойынша жұмыстар басқармасын ұйымдастыру құрылымы. Гандболдың қазіргі кезеңдегі дамуының көкейкескі мәселелері.

Гандболды дамыту бойынша басшылық ұйымдары. Қазақстан Республикасында – гандболды дамыту жұмыстарын басқару ұйымы. Гандбол дамуындағы қоғамның алатын орны. Қазақстан Республикасының гандбол Федерациясы – гандбол дамуы бойынша қоғамдық басшылық ұйым. Федерация жарғысы мен міндеттері, жүйесі, жоспары және оның ұйымдастырушылық жұмысы. Федерация комиссиясы және оның қызметі. Оның міндеттері,

жоспарлары және ұйымдастырулары. Республикалық жаттықтырушылар Кеңесі. Республикалық төрешілер алқасы. Федерацияның секциялармен байланысы. Республикадағы қоғамдық ұйымдар. Барлық ұйымдардың есептілігі мен таңдаулылығы. Федерацияның халықаралық байланыстары. Халықаралық ұйымдарды демократияландыру жайында сұрақтардағы, әр ел спортшылары достығы бекуіндегі Қазақстан Республикасы федерациясының рөлі.

3 МОДУЛЬ. ОЙЫНДЫҚ ҚЫЗМЕТТІҢ СИПАТТАМАСЫ

3.1. Гандбол ойынының сипаттамасы. Гандболдағы спорттық терминология. Спорттық ойындар ретінде гандболға қатысты қызметтер мен белгілер, физиологиялық, психологиялық және педагогикалық сипаттамалары. Дайындық түрлеріне (теориялық, денелік, техника-тактикалық, психологиялық, аралық, ағзаның физиологиялық жүйе деңгейіндегі функционалдық және т.б.), жоспарлауға, іріктеуге үйрету кезіндегі іске асыру негіздері және жалпы түсініктер.

3.2 Денелік, техникалық, тактикалық даярлықты дамыту және меңгерудің тәжірибелік, әдістемелік және теориялық негіздері. Жарыстар мен оқу-жаттығу жиындарын өткізу.

3.3 Жас гандболшылардың алғашқы дайындық кезеңіндегі негізгі дене қасиеттерінің (күш, шапшаңдық, төзімділік, ептілік, иілгіштік) сипаттамасы. Спорттық даярлықтың алғашқы кезеңінде дене қасиеттерін тәрбиелеу әдісі мен құралы. Спорттық шеберлікті жетілдіру және спорттық мамандандыру кезеңінде дене қасиеттерін жетілдіру ерекшеліктері. Арнайы дене қасиеттерін тәрбиелеуге арналған кіріспе және бағыттаушы жаттығулармен тәжірибе жүзінде таныстыру.

3.4 Спортшыларды, студенттерді ғылыми-зерттеу жұмысына баулу.

Дайындықты жан-жақты түзетуге пайдалану және дайындық үлгісін түзу, спортшыларды жаттықтыру әдістемесі, тактиканы және тиімді техниканы анықтауға зерттеу әдістерін қолдану.

4 МОДУЛЬ. ГАНДБОЛДЫҢ ТЕХНИКАЛЫҚ-ТАКТИКАЛЫҚ ДАЯРЛЫҚ НЕГІЗІНЕ ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ

4.1 Спорттық даярлықтың бастапқы кезеңінде гандболшылардың оны иелік етуіне қажетті техникалық көлем сипаттамасы: төмен және жоғары ұшқан допты ұстау (бір және екі қолмен), допты беру және әртүрлілігі (арт жақтан, бастан асыра, төменнен, бүйірден, жоғарыдан), допты жүргізу әдісі, қақпаға допты лақтыру (бір қолмен орнында және қозғалыста, тірек қалпында, секіре), допты алып жүру, алдамшы әрекет әдістемесі.

4.2 Қорғаныста және шабуылда ойын техникасының жіктелуі сипаттамасы (қорғаныс тұрысы, қорғаныс тұрысымен жылжу, тосқауыл, допты қағып алу, қақпашы ойыны).

4.3 Спорттық даярлықтың бастапқы кезеңіндегі гандболдың тактика көлемі. Қорғаныста және шабуылдағы жекелей, топтық және командалық тактикалық әрекет. Командалық ұйымдастырудың қарапайым амалдары. Қақпаға допты лақтыру және допты беру кезіндегі жеке тактикалық әрекет. Спорттық даярлықтың бастапқы кезеңіндегі қорғаныс және шабуылдағы топтық бірлесімді әрекеттер.

4.4 Спорттық даярлықтың бастапқы кезеңінде шабуылдағы бірлесімді әрекеттер және командалық техникалық-тактикалық әрекеттерге үйрету сараптамасы мен сипаттамасы.

Жас гандболшылардың арнайы дене және техникалық даярлығын педагогикалық бақылау (тест) құралдарымен тәжірибелік таныстыру. Бақылау әдістемесімен таныстыру.

4.5 Жаттығу сабақтарын өткізу әдістемесінің ерекшеліктері. Құрама командалардың жаттығу ерекшеліктері. Құрама командалармен жұмысты жоспарлау.

Жаттығу жиындарының түрлері және міндеттері. Жаттықтырушылар құрамы және басшылық ұйымдарының жиынға дайындығы. Жаттығу жиынының жалпы күнтізбелік жоспары. Апталық тәртіптегі жаттығу сабақтарының саны. Жиынға қатысушыларға арналған күн тәртібі.

Оқу-жаттығу жиындарын жоспарлау құжаттары. Жаттығу жиындарына

қатысушылармен сабақ өту ерекшеліктері. Бақылау ойындары және жарыс. Жиын қорытындысын жасау.

Халықаралық жарыстар алдында жиын өткізу ерекшеліктері.

5 МОДУЛЬ. ЖАРЫСТАРДЫ ӨТКІЗУ ЖӘНЕ ҰЙЫМДАСТЫРУ

5.1 Ойын ережесі, жарыс өткізу. Ойын ережесінің эволюциясы. Ойын ережелерінің негізі.

Жарысты өткізу. Жарысты өткізу амалдары және түрлері. Жеребе өткізу. Жарыс бағдарламасы. Төрешілік топ. Төрешілер рөлі және міндеттері. Төрешілік әдістемесі. Жарыстар хаттамасы және қосымша. Төрешілерді дайындау және олардың мамандығын жандандыру.

5.2 Спорттық жабдықтар. Гандбол алаңына қойылатын талаптар. Негізгі және қосымша құралдар. Гандбол қақпасына арналған тор. Қосымша жабдықтарды орналастыру. Гандбол алаңын күту. Гандбол доптары (күту, жөндеу, сақтау). Спорттық киім үлгісі, аяқ киім.

Негізгі ымдап көрсетулер және төрешілік әдістемесімен тәжірибе жүзінде таныстыру. Төрешілікке тәжірибе жүзінде қатысу.

5.3 Жарыс барысында жаттықтырушы басшылығының алатын орны. Алда болатын жарыстарға дайындық. Болашақ қарсылас командаларды бақылау. Болашақ қарсыласпен ойын жоспарын құру. Барлық жарысты және өткізілген кездесулерді талқылау. Талқылау тәртібі және түрлері. Ойын қызметін жазуды қолдану және талқылау мазмұны. Жекелей ойыншылар және толық команда ойыны туралы жаттықтырушының шешімі.

ПАЙДАЛАНУҒА ҰСЫНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

Негізгі әдебиет:

1 Волейбол, гандбол, баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам:: Учеб.пособие/ В.Ф.Мишенькина, И.А.Рогов, О.С. Шалаев, Д.В. Карбанов. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2004. – 115 с.

2 Гандбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юнош. спорт. шк., специализир. детско-юнош. шк. олимп. резерва/ Авт.-сост.: В.Я.Игнатьева, В.С.Максимов, И.В. Петрачева. – М.: Сов.спорт, 2003. – 115 с.

3 Спортивные игры: Техника, тактика обучения/ Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. – М.: Academia, 2001. – 518 с. – (Высш.образование).

4 Игнатьева В.Я. Гандбол/ В.Я.Игнатьева. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 190 с.: ил. - (Азбука спорта).

Қосымша әдебиет:

1 Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник для студ. высш. пед. учеб.заведений / под ред. Ю. Д. Железняк. — Москва, 2004. — 150 с.

2 Игнатьева В.А. Тренировочные задания по специальной подготовке гандболистов: Метод. разраб. для студ., слушателей ВШТ и фак.повышения квалификации ГЦОЛИФКа /В.А. Игнатьева, Н.М. Ганченко, И.Г. Шестаков. – М.: Б.и. ч.1: Упражнения по физической и технической подготовке. – 1992. – 62 с.

3 Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.

4 Правила игры в гандбол: (Официал.правила ИГФ). – М.: Б.и., 2001. – 90 с.

Құрастырғандар:

1. Н.Э. Кефер– ҚазСТА доценті, спорттық ойындар кафедрасының аға оқытушысы;
2. Б.З. Зәуренбеков – магистр, спорттық ойындар кафедрасының аға оқытушысы
3. Д. Жүнісбек - спорттық ойындар кафедрасының аға оқытушысы.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

**Высшее педагогическое образование
Бакалавриат**

ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

**«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА»
ГАНДБОЛ**

**Специальность 5В010800- "Физическая культура и спорт"
3 кредита**

Профилирующие дисциплины

Алматы
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ГАНДБОЛА

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

МОДУЛЬ 1. ОСНОВЫ ТЕОРИИ ГАНДБОЛА

1.1 Смысл, содержание и формы игры. Место гандбола в системе физического воспитания, оздоровления населения. Специализация - гандбол. Научно-методическое обоснование разрядных требований и контрольных нормативов.

Требования к выполнению спортивных разрядов и нормативы по физической, технико-тактической подготовке гандболистов для присвоения спортивных разрядов и званий.

1.2 Подготовка высококвалифицированных специалистов преподавателей и тренеров) в вузах физической культуры (факультетах физического воспитания) для дальнейшего развития гандбола. Объем знаний, умений и навыков, необходимых тренеру по гандболу. Становление и развитие тренерских кадров в нашей стране.

Гигиена гандболиста. Техника безопасности игры в гандбол. Причины возникновения травм.

Программа, организация и содержание учебной работы, и экзаменационные требования при прохождении курса.

МОДУЛЬ 2. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ГАНДБОЛА

2.1 Возникновение гандбола как спортивной игры и этапы ее развития. Гандбол в дореволюционной России. Начало распространения гандбола. Соревнования и спортивный уровень команд. Гандбол в СССР в первые годы Советской власти. Анализ основных соревнований в предвоенные и послевоенные годы. Возникновение и развитие гандбола в Казахстане. Гандбол в программе комплексных республиканских спортивных мероприятий. Первые казахстанские мастера спорта СССР по гандболу, заслуженные тренеры СССР, Казахстана. Участие казахстанских гандболистов и гандболисток в чемпионатах СССР, спартакиадах народов СССР, спартакиадах Средней Азии и Казахстана.

Гандболисты Казахстана – чемпионы Всемирных студенческих игр, Европы, Мира, Олимпийских игр, чемпионатов Средней Азии, Азиатских игр.

2.2 Организационные структуры управления видом спорта в Казахстане и в мировом масштабе. Актуальные проблемы развития гандбола на современном этапе.

Органы руководства по развитию гандбола. Органы, руководящие работой по развитию гандбола в Республике Казахстан (РК). Роль общественности в развитии гандбола. Федерация гандбола Республики Казахстан – орган общественного руководства по развитию гандбола. Задачи и устав Федерации. Комиссия Федерации и ее деятельность. Структура, задачи, планы и организации ее работы. Республиканский тренерский совет. Республиканская коллегия судей. Связь Федерации с секциями на местах. Общественные органы в РК. Выборность и отчетность всех органов.

Международные связи Федерации. Роль Федерации гандбола Республики Казахстан в вопросах демократизации международных органов, в укреплении дружбы спортсменов различных стран.

МОДУЛЬ 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

3.1 Характеристика игры гандбол. Спортивная терминология в гандболе. Признаки и функции, присущие гандболу, как спортивной игре. Общие понятия и основы реализации при обучении: видов подготовки (теоретическая, физическая, функциональная на уровне физиологических систем организма, технико-тактическая, психологическая, интегральная и др.); планирования, контроля, отбора.

3.2 Теоретическое, методическое основы развития физической, освоения технической и технической, тактической подготовки.

Проведение учебно-тренировочных сборов и соревнований.

3.3 Характеристика основных физических качеств на начальном этапе подготовки юных гандболистов (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость). Средства и методы воспитания физических качеств на начальном этапе спортивной подготовки. Особенности развития физических качеств на этапе спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства.

Практическое ознакомление с подготовительными и подводящими упражнениями для воспитания специальных физических качеств.

3.4 Привлечение к научно-исследовательской работе студентов, спортсменов. Использование методов исследований для определения рациональной техники, тактики и методики тренировки спортсменов моделировании подготовленности и использовании для коррекции всех сторон подготовки.

МОДУЛЬ 4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЕ ОСНОВАМ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ГАНДБОЛЕ

4.1 Характеристика объема техники, необходимой для овладения ею гандболистами на начальном этапе спортивной подготовки: ловля высоко и низко летящего мяча (одной и двумя руками), передачи мяча и их разновидности (сверху, сбоку, снизу, из-за головы, из-за спины), способы ведения мяча, броски мяча по воротам (одной рукой с места и в движении, из опорного положения, в прыжке, с падением в сторону броска), ведение мяча, методика обманных действий.

4.2 Характеристика и классификация техники игры в нападении и защите (защитная стойка, передвижения в защитной стойке, блокирование, перехват мяча, игра вратаря).

4.3 Объем тактики гандбола для юных гандболистов на начальном этапе спортивной подготовки. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Простейшие способы командной организации. Индивидуальные тактические действия при выполнении передачи мяча и бросков мяча по воротам. Групповое взаимодействие в нападении и защите на начальном этапе спортивной подготовки.

4.4 Характеристика и анализ командных технико-тактических действий и взаимодействий в нападении при обучении на начальном этапе спортивной подготовки.

Практическое ознакомление со средствами педагогического контроля (тесты) за специальной физической и технической подготовленностью юных гандболистов. Ознакомление с методикой контроля.

Привлечение к научно-исследовательской работе тренеров и спортсменов. Использование отдельных методов исследований для определения рациональной техники, тактики и методики тренировки ведущих спортсменов.

4.5 Особенности методики проведения тренировочных занятий. Особенности тренировки сборных команд. Планирование работы со сборными командами.

Задачи и виды тренировочных сборов. Подготовка сбора руководящей организацией и тренерским составом. Общий календарный план тренировочного сбора. Количество

тренировочных занятий в недельном режиме. Режим дня для участников сбора.

Документы планирования учебно-тренировочного сбора. Особенности проведения занятий с участниками тренировочных сборов. Контрольные игры и соревнования. Подведение итогов сбора.

Особенности проведения сборов перед международными соревнованиями.

МОДУЛЬ 5. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

5.1 Правила игры в гандбол. Эволюция правил игры. Основы правил игры.

Проведение соревнований. Виды и способы проведения соревнований. Судейская бригада. Роль и обязанности судей. Методика судейства. Протокол соревнований и приложение к нему. Подготовка судей и повышение их квалификации.

5.2 Спортивный инвентарь. Требования к гандбольной площадке. Основное и дополнительное оборудование. Сетка для гандбольных ворот. Размещение дополнительного оборудования. Уход за гандбольной площадкой. Гандбольные мячи (уход, ремонт, хранение). Спортивная форма и обувь.

Практическое ознакомление с методикой судейства и основной жестикуляцией. Практическое участие в судействе.

5.3 Значение руководства тренера в процессе соревнований. Подготовка к предстоящему соревнованию. Наблюдение за командой будущего соперника. Составление плана игры с будущим соперником. Разбор проведенной встречи и всего соревнования. Формы и порядок разбора. Содержание разбора и использование записей игровой деятельности. Заключение тренера об игре команды в целом и отдельных игроков.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1 Волейбол, гандбол, баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам.: Учеб.пособие/ В.Ф.Мишенькина, И.А.Рогов, О.С. Шалаев, Д.В. Карбанов. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2004. – 115 с.

2 Гандбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юнош. спорт. шк., специализир. детско-юнош. шк. олимп. резерва/ Авт.-сост.: В.Я.Игнатьева, В.С.Максимов, И.В. Петрачева. – М.: Сов.спорт, 2003. – 115 с.

3 Спортивные игры: Техника, тактика обучения/ Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М.: Academia, 2001. – 518 с. – (Высш.образование).

4 Игнатьева В.Я. Гандбол/ В.Я.Игнатьева. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 190 с.: ил. - (Азбука спорта).

Дополнительная литература:

1 Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства:учебник для студ. высш. пед. учеб.заведений / под ред. Ю. Д. Железняка. - М., 2004. - 150 с.

2 Игнатьева В.А. Тренировочные задания по специальной подготовке гандболистов: Метод. разраб. для студ., слушателей ВШТ и фак.повышения квалификации ГЦОЛИФКа /В.А. Игнатьева, Н.М. Ганченко, И.Г. Шестаков. – М.: Б.и. ч.1: Упражнения по физической и технической подготовке. – 1992. – 62 с.

3 Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.

4 Правила игры в гандбол: (Официал.правила ИГФ). – М.: Б.и., 2001. – 90 с.

Составитель:

1. Кефер Н.Э. – доцент КазАСТ, старший преподаватель кафедры спортивных игр
2. Новикова А. - магистр, преподаватель кафедры спортивных игр

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ

**Жоғары педагогикалық білім
(Бакалавриат)**

«ТАҢДАҒАН СПОРТ ТҮРІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ»

ГИМНАСТИКА

ТИПТІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ

3 кредит

5B010800 – «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы

Кәсіптендіру пәндері

Алматы

ГИМНАСТИКАНЫҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

ПӘННІҢ МАЗМҰНЫ

1 МОДУЛЬ. ГИМНАСТИКАНЫҢ ТЕОРИЯЛЫҚ-ӘДІСТЕМЕЛІК НЕГІЗДЕРІ

1.1 Гимнастика спортының олимпиадалық түрлері: спорттық және көркем гимнастика, спорттық акробатика. Гимнастиканың спорт түрі ретінде сипаттамасы.

1.2 Гимнастика түрлерінің даму тарихы. Жарыс бағдарламалары мен ережелерінің эволюциясы. Гимнастика түрлерінің даму үдерістері және келешегі. Дене тәрбиесіндегі гимнастиканың алатын орны және рөлі. Қазақстандағы гимнастика дамуының қазіргі күйі.

1.3 Гимнастика құралдары. Гимнастика терминологиясы. Жаттығулардың жіктемесі. Спорттық гимнастика жаттығуларының (құрылғыларда, тіреніп секіруде және еркін жаттығуларда); көркем гимнастиканың (құралдармен және құралдарсыз); спорттық акробатиканың (топтасып және қосарланып орындалатын жаттығулар, акробатикалық секірулер) терминологиясы. Көпсайыс түрлеріндегі негізгі терминдердің жазылу ережелері. Жарыс үйлесімділіктерінің жазылу ережелері.

1.4 Спорттық даярлық көпжылдық басқарымды үдеріс ретінде, жаттығу барысының құрылымы, жаттығу жүктемесі, даярлықты жоспарлау және оның үлгісін түзу. Спорттық даярлық түрлері.

1.5 Қазақстанда және әлемдік деңгейде гимнастиканы басқаруды ұйымдастырудың құрылымы.

Қазақстан гимнастика федерациясы спорттық және көркем гимнастиканы, спорттық акробатиканы, акробатикалық жолмен батутта секірулерді дамытудағы қоғамдық басқарушы орган ретінде.

Федерацияның міндеттері, оның жұмыстарының құрылымы және ұйымдастырылуы. Республикалық жаттықтырушылар кеңесі. Республикалық төрешілер комиссиясы.

2 МОДУЛЬ. ГИМНАСТИКАНЫҢ ЖАТТЫҒУ ТЕХНИКАСЫНЫҢ НЕГІЗДЕРІ

2.1 Гимнастикалық көпсайыстың жеке түрлеріндегі жаттығу техникасының негіздері: дене қимылы (тән жаттығулар, иілулер, тепе-теңдік, секірулер, бұрылулар, акробатикалық және картерлік элементтер); құрылғылардағы (сермелеу, итерілу, ауада айналу, бұрылулар, қону) жаттығулар.

2.2 Гимнастикалық жаттығуларды орындаудың негізгі физикалық заңдылықтары: статика, кинематика, динамика, жұмыс, күштілігі, қуаттылығы. Жаттығу гимнастикаға тән қимылдар жиынтығы ретінде.

Спорттық гимнастикада тәсіл ерекшеліктері құрылғылар (аспа, қос сырық, шығыршық, әртүрлі биіктіктегі сырық, сермеліс аты) құрылымына байланысты болады.

Көркем гимнастикада құралдармен (секіртпе, сақина, доп, ұршық, таспа) орындалатын

жаттығулардың тәсіл ерекшеліктері.

Акробатикада статикалық, динамикалық, вольтижді, күштілік, тепе-теңдікті және қарқынды жаттығулардың орындалу техникасының ерекшеліктері.

2.3. Хореографиялық жаттығу тәсілдерінің негіздері. Жаттығулар сипаттамасы және олардың жіктелуі, классикалық сабақ құрылымы, аяқ-қол қалыптары. Жаттығулар құрастырудың композициялық-орындаушылық даярлығы мен әдістемесі. Композиция - орындаушылық даярлық және жаттығуларды әзірлеу әдістемесі. Саз сауаттылық негіздері. Саз мазмұны және сипаты, оның ырғағы, қарқыны, динамикасы.

3 МОДУЛЬ. ГИМНАСТИКА ЖАТТЫҒУЛАРЫН ҮЙРЕТУ

3.1. Гимнастикада жаттығуларды үйретудің мақсаттары, міндеттері және негізгі әдістері (ауызша, көрсетіп, іс жүзінде, көмектесу және сүйемелдеу, сазбен). Гимнастиканы үйретудің негізгі қағидаттары. Дидактикалық қағидаттарды жүзеге асыру. Үйретудің қағидаттары мен биологиялық, психологиялық, педагогикалық, қисынды-танымдылық сияқты негізгі заңдылықтарының өзара байланысы. Гимнастикада сезімталдылық және белсенділік, тиімділік, жүйелілік қағидаттарын іске асыру ерекшеліктері.

3.2. Гимнастика жаттығуларын үйрету сатылары: үйретудің реттілігін анықтау мақсаттары, міндеттері, әдістері және тәсілдері. Үйретуді аяқтау белгілері: жаттығулар мен дайындалу кезеңінен өтіп, тиімді дағдыны жүзеге асыра алатындай дәрежеге жету. Үйренген қимыл дағдыларын жоғалтпау.

3.3. Түрлі сатылардағы гимнастика жаттығуларын үйрету әдістері: алдыңғы сатыда қимыл- әрекетті зерттеу, оқушының негізгі даярлығын бағалау, функционалдық даярлыққа болжам жасау, дидактикалық бағдарламалар, басты сатыда – қимыл әрекеттері туралы алдын-ала түсінік беру, ауызша әдіс, көру, есту, қимыл және жанасу талдағыштарына қосымша әсер ету әдісі, жаттығуларды үйрету әдістері (бүтіндей, тұтасымен, бөлшектеп, ұқсас жаттығулармен, жеке, дара қимыл міндеттерін шешу); қорытынды сатыда- стандартты қайталану әдісі, жарысты және ойын түрінде жүргізу әдістері, қайталау шарттарын түрлендіріп жасау әдісі.

3.4. Оқыту барысының нәтижелілігін анықтайтын басты факторлар: гимнасшының даярлығы (оның шеберлігі, күрделі жаттығуларға шамасының сәйкестігі), жаттықтырушының біліктілігі, оның жаттықтыру барысын басқару шеберлігі.

4 МОДУЛЬ. ЖАРЫСТАРДЫ ҰЙЫМДАСТЫРУ ЖӘНЕ ӨТКІЗУ

4.1. Жарыстардың гимнастикамен шұғылдану сабақтарын ұйымдастырудың бақылау түрі ретіндегі сипаттамасы. Гимнасшыларға, жаттықтырушыларға, төрешілерге, ұйымдастырушыларға жарыс міндеттерінің орындалуына бағытталған талаптар. Жарыс ережелерінің басты бөлімдері және олардың мазмұны.

5 МОДУЛЬ. ГИМНАСТИКАМЕН ШҰҒЫЛДАНУДЫ ҚАМТАМАСЫЗ ЕТУ ЖҮЙЕСІ

5.1. Жаттығуды ұйымдастыру – оның әдістемелері мен қауіпсіздік шараларын қамтамасыз ету. Гимнастикамен шұғылдану кезінде жарақат алудың басты себептері. Жарақаттанудың алдын алуға бағытталған әдістемелік және ұйымдастыру шаралары. Гимнастикамен шұғылдану орындарына және жабдықтарға қойылатын басты гигиеналық талаптар. Жаттығуды орындау барысында сақтандыру мен көмектесудің мағынасы, олардың түрлері. Сақтандыру мен көмектесу әдістерін үйрету.

5.2. Студенттердің ғылыми және оқу-зерттеу жұмыстарының міндеттері және оларды ұйымдастыру.

Гимнастика мамандығы бойынша ғылыми-зерттеу жұмыстарының басты бағыттары.

ПАЙДАЛАНУҒА ҰСЫНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

Негізгі әдебиет:

1 Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений: популярное учебное пособие. - М.: Терра-Спорт, 2002. - 512 с.

2 Гимнастика: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др. / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – Изд. 2-е. - М.: «Академия», 2002. - 448 с.

3 Гимнастическое многоборье: мужские виды / под ред. Ю.К. Гавердовского. - М.: ФиС, 1987. - 480 с.

4 Гимнастическая терминология: справочник по курсу «Гимнастика» / сост. С.А.Александров. - Гродно: ГрГУ, 2000. - 43с.

5 Горанько М.И. Спортивная гимнастика Казахстана. Исторический очерк (1917-2011гг.). – Алматы, 2011. – 65 с.

6 Ракишев Т.К. Дене шынықтыру және спорт: казахско-русский, русско-казахский словарь. - Алматы: Академия педагогических наук МОН РК, 2014. - 687,5 п.л.

7 Словарь терминов гимнастики и основ хореографии / авторы-составители: А.И. Рябчиков и Ж.Е. Фирилева. - СПб.: Детство-Пресс, 2009. - 288 с.

8 Шипилина И.А. Хореография в спорте. - 285 с.

Қосымша әдебиет:

1 Правила соревнований по художественной гимнастике, по спортивной гимнастике на олимпийский цикл 2013-2016 гг. – ФИЖ, 2013.

2 Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение: учебник тренера высшей квалификации. - Киев: Олимпийская литература, 2008. - Гл. 31. – 808 с.

Ғаламтор көздері

1 www.dissercat.com/content/sovershenstvovanie-sistemy-sportivnogo-otbora.

2 [Window.edu.ru/library/pdf2txt/478/72478/49912/page12](http://window.edu.ru/library/pdf2txt/478/72478/49912/page12)

3 www.ffk-nn.ru/.../Дидактические-материалы-по-гимнастике.

4 <http://www.fizkult-ura.com>

Құрастырғандар:

1. Ракишев Т. К. – КазСТА доценті.

2. Кожевников В.П. - КазСТА доценті.

3. Жуманова А.С. – п.ғ.д., КазСТА профессоры

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

**Высшее педагогическое образование
Бакалавриат**

ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

**«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА»
ГИМНАСТИКА**

3 кредита

Специальность 5В010800- "Физическая культура и спорт"

Профилирующие дисциплины

Алматы
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ГИМНАСТИКИ

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

МОДУЛЬ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ГИМНАСТИКИ

1.1 Спортивные олимпийские виды гимнастики: спортивная и художественная гимнастка, спортивная акробатика. Характеристика гимнастики как вида спорта.

1.2 История развития видов гимнастики. Эволюция программ и правил соревнований. Тенденции и перспективы развития видов гимнастики. Место и роль гимнастики в физическом воспитании. Современное состояние гимнастики в Казахстане.

1.3 Средства гимнастики. Терминология гимнастики. Классификация упражнений. Терминология упражнений спортивной гимнастики (на снарядах, в опорных прыжках и вольных упражнениях); художественной гимнастики (без предмета и с предметами); спортивной акробатики (групповых и парных упражнений, акробатических прыжков). Запись основных терминов в видах многоборья. Правила записи соревновательных комбинаций.

1.4 Спортивная подготовка как многолетний управляемый процесс, структура тренировочного процесса, тренировочная нагрузка, планирование и моделирование подготовки. Виды спортивной подготовки.

1.5 Организационная структура управления гимнастикой в Казахстане и мире. Казахстанская Федерация гимнастики как орган общественного руководства по развитию спортивной и художественной гимнастики, спортивной акробатики, прыжков на акробатической дорожке и батуте. Задачи федерации, структура и организация ее работы. Республиканский тренерский совет. Республиканская коллегия судей.

МОДУЛЬ 2. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

2.1 Основы техники упражнений в отдельных видах многоборья гимнастики: движения тела (специфические упражнения, наклоны, равновесия, прыжки, повороты, акробатические и партерные элементы); упражнения на снарядах (бросковые махи, отталкивания, безопорные вращения, повороты, приземления).

2.2 Основные физические закономерности выполнения гимнастических упражнений: статика, кинематика, динамика, работа, мощность, энергия. Упражнение как совокупность характерных двигательных действий.

Особенности техники в зависимости от конструкции снарядов (перекладина, брусья, кольца, брусья разной высоты, конь-махи) в спортивной гимнастике. Особенности техники упражнений с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента) в художественной гимнастике. Особенности техники статических, динамических, вольтижных, силовых, балансовых и темповых упражнений в акробатике.

2.3 Основы техники хореографических упражнений. Характеристика упражнений и их классификация, структура классического урока, позиции рук и ног. Композиционно-исполнительская подготовка и методика составления упражнений. Основы музыкальной грамоты. Содержание и характер музыки, ее ритм, темп, динамика.

МОДУЛЬ 3. ОБУЧЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯМ ГИМНАСТИКИ

3.1 Цели, задачи и основные методы обучения упражнениям в гимнастике (словесный, наглядный, практический, помощи и страховки, музыкальный). Основные принципы обучения в гимнастике. Реализация дидактических принципов. Взаимосвязь принципов и основных закономерностей обучения: биологических, психологических, педагогических, логико-познавательных. Особенности реализации в гимнастике принципов сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности.

3.2 Этапы обучения гимнастическим упражнениям: определение последовательности обучения, цели, задач, методов и приемов обучения. Критерии окончания обучения; переход от стадии тренировки и подготовки к демонстрации навыка. Сохранение двигательного навыка.

3.3 Методы обучения гимнастическим упражнениям на различных этапах: на предварительном этапе - исследование движения, оценка базовой подготовленности ученика, диагностика функциональной подготовленности, дидактическое программирование; на основном этапе - создание предварительного представления о движении, словесный метод, метод дополнительного воздействия на зрительные, слуховые, двигательные и тактильные анализаторы, методы разучивания упражнения (целостный, расчлененный, подводящих упражнений, решения частных двигательных задач); на заключительном этапе - метод стандартного повторения, соревновательный и игровой методы, метод варьирования условий повторения.

3.4 Основные факторы, определяющие эффективность процесса обучения: подготовленность гимнаста (его умения, соответствие возможностей сложности упражнения), качества тренера, его умение управлять процессом обучения.

МОДУЛЬ 4. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

4.1 Характеристика соревнований как контрольной формы организации занятий гимнастикой. Требования к гимнастам, тренерам, судьям, организаторам, направленные на выполнение задач соревнований. Основные разделы правил соревнований и их содержание.

МОДУЛЬ 5. СИСТЕМА ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ

5.1 Организационно-методическое обеспечение и обеспечение безопасности занятий. Основные причины травматизма на занятиях гимнастикой. Методические и организационные требования, направленные на предотвращение травматизма. Основные гигиенические требования к местам занятий и оборудованию. Значение страховки и помощи при обучении, их виды. Обучение приемам страховки и помощи.

5.5 Задачи и организация научной (НИРС) и учебно-исследовательской (УИРС) работы студентов. Основные направления научных исследований по специализации гимнастика.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1 Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений: популярное учебное пособие. - М.: Терра-Спорт, 2002. - 512 с.

2 Гимнастика: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др. / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – Изд. 2-е. - М.: «Академия», 2002. - 448 с.

3 Гимнастическое многоборье: мужские виды / под ред. Ю.К. Гавердовского. - М.: ФИС, 1987. - 480 с.

4 Гимнастическая терминология: справочник по курсу «Гимнастика» / сост. С.А.Александров. - Гродно: ГрГУ, 2000. - 43с.

5 Горанько М.И. Спортивная гимнастика Казахстана. Исторический очерк (1917-2011гг.). – Алматы, 2011. – 65 с.

6 Ракишев Т.К. Дене шынықтыру және спорт: казахско-русский, русско-казахский словарь. - Алматы: Академия педагогических наук МОН РК, 2014. - 687,5 п.л.

7 Словарь терминов гимнастики и основ хореографии / авторы-составители: А.И. Рябчиков и Ж.Е. Фирилева. - СПб.: Детство-Пресс, 2009. - 288 с.

8 Шипилина И.А. Хореография в спорте. - 285 с.

Дополнительная литература:

1 Правила соревнований по художественной гимнастике, по спортивной гимнастике на олимпийский цикл 2013-2016 гг. – ФИЖ, 2013.

2 Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение: учебник тренера высшей квалификации. - Киев: Олимпийская литература, 2008. - Гл. 31. – 808 с.

Интернет источники

1 www.dissercat.com/content/sovershenstvovanie-sistemy-sportivnogo-otbora.

2 [Window.edu.ru/library/pdf2txt/478/72478/49912/page12](http://window.edu.ru/library/pdf2txt/478/72478/49912/page12)

3 www.ffk-nn.ru/.../Дидактические-материалы-по-гимнастике.

4 <http://www.fizkult-ura.com>

Составители:

1. Кожевников В.П. - доцент КазАСТ.

2. Жуманова А.С. – д.п.н., профессор КазАСТ.

3. Ракишев Т. К. – доцент КазАСТ.

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ

**Жоғары педагогикалық білім
(Бакалавриат)**

«ТАҢДАҒАН СПОРТ ТҮРІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ»

ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА

ТИПТІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ

3 кредит

5B010800 – «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы

Кәсіптендіру пәндері

Алматы

ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАНЫҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

ПӘНІНҢ МАЗМҰНЫ

1 МОДУЛЬ. ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАНЫҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІНІҢ НЕГІЗДЕРІ

Жеңіл атлетика курсына кіріспе. Жеңіл атлетиканың теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері. Жеңіл атлетиканың әлемдік деңгейде, ТМД елдерінде және Қазақстан Республикасында даму тарихы.

Жеңіл атлетика түрлерін басқарудың ұйымдық құрылымдары.

Жеңіл атлетиканың дамуындағы көкейкескі мәселелер, жеңіл атлетиканың түрлеріндегі жаттығуларды үйрету жүйесі мен терминологиясы. Қимыл дағдысы мен және оқу үдерісін жоспарлауды үйрету әдістемесінің негіздері. Жеңіл атлетика түрлерінің техникасын үйрету. Техника түрінің жеке бөлімдерін үйренуге арналған жаттығулар жіктелімі мен олардың таңдалынуы. оқытудағы топтастыру және жаттығу таңдау. Даярлық түрлері. Даярлық кезеңдеріне байланысты спорттық нәтижелерді жоспарлау және болжау.

Жеңіл атлетика сабақтарындағы (секіру, лақтыру) техникалық қауіпсіздігі шарасы.

Оқу-жаттығу жиындарын және жарыстарын ұйымдастыру және өткізу.

2 МОДУЛЬ. ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАНЫҢ ДАМУ ТАРИХЫ

Жеңіл атлетика түрлерінің даму тарихы ежелгі (703 ж. біздің дәуірімізге дейін). Жеңіл атлетиканың даму кезеңдері: 1850-1917 ж.ж., 1918-1945 ж.ж. және заманауи күйі. Қазақстандағы жеңіл атлетиканың дамуы. Қазақстан спортшыларының спартакиадаға, Чемпионаттарға, Олимпиадалық ойындарға қатысуы. Республикалық спорттық іс-шаралар бағдарламасындағы жеңіл атлетиканың мәні. Қазақстандағы жеңіл атлетика спортын басқарудың негізгі құрылымдары. Қазақстандағы жеңіл атлетиканың заманауи күйі. Қазақстандағы жеңіл атлетиканың даму күйін бағалау: бұқаралық, спорттық шеберлікті меңгеру деңгейі, Әлем біріншіліктеріне қатысу.

3 МОДУЛЬ. ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА ТҮРЛЕРІНІҢ СИПАТТАМАСЫ

Жеңіл атлетиканың негізгі бөлімдері және түрлері. Жеңіл атлетика түрлері және бөлімдері: циклді (спорттық жүріс, жүгіру), ациклді (секірулер, лақтырулар) және циклді және ациклді қиымл әрекеттерінен тұратын аралас.

Жүгіру: қысқа қашықтыққа, орта қашықтыққа, ұзақ қашықтыққа, эстафеталық жүгіру, кедергімен жүгіру, әртүрлі кедергіден жүгіріп өту.

Секірулер: ұзындыққа, биіктікке, үш қарғып секіру, сырық.

Лақтырулар: ядро, диск, балға, найза лақтыру.

Көпсайыс түрлері: онсайыс, жетісайыс, бессайыс, төртсайыс.

4 МОДУЛЬ. ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА ТҮРЛЕРІНІҢ ТЕХНИКАЛЫҚ ДАЯРЛЫҚ НЕГІЗІНДЕРІН ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ

Жеңіл атлетика түрлері (жүгіру, секіру, лақтыру бойынша техникалық даярлық міндеттері. Жеңіл атлетиканың жекелей түрлеріндегі техникалық даярлықты анықтау сипаттамасы. Жеңіл атлетикадағы техника даярлығын анықтайтын факторлар. Жүгіру, секіру, лақтыру түрлерінің техникасын меңгеру және жетілдіру. Жеңіл атлетикалық жаттығуларды орындау техникасына тән ерекшеліктер. Жеңіл атлетика түрлерін оқыту әдістемесіндегі жекелей міндеттерді шешу. Спорттық көрсеткішті анықтайтын жаттығуларды орындаудың негізгі кезеңдері.

4.1. Жүгірудің, секірудің, лақтырудың жекелеген түрлерінің техникасын оқыту әдістемесі. Жүгіру техникасын оқытудың негізгі міндеттері: сөрелік күйді үйрету, арақашықтықта жүгіру, мәреге жету.

Секірудің негізгі міндеттері: екпінге үйрету, серпілу, ұшу және қону.

Лақтырудың негізгі міндеттері: снарядты ұстап үйрету, снаряд жылдамдығы, мәрелік күш сатысы және жіберу.

4.2 Жеңіл атлетика түрлерін оқыту әдістемесін және тәсілдерін тандау. Жеңіл атлетика түрлерін оқыту әдістері (қайталау, кезекпен, үзіліспен, изометриялық, айналмалы жаттығу әдісі). Жеңіл атлетиканың жеке түрлерінің қимыл әрекеттері мен дағдыларын қадағалау әдістері.

5 МОДУЛЬ. ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАДАН ЖАРЫСТАР ҰЙЫМДАСТЫРУ ЖӘНЕ ӨТКІЗУ

Жарыс деңгейінің жіктемесі. Жарыс түрлері және жарыс күнтізбесі мен ережелері. Жарыс өткізу бойынша негізгі құжаттар. Бас төрешілер коллегиясының міндеттері. Жарыс өткізуге арналған құрал жабдық-жабдықтар. Түрлі жарыстарды өткізу бойынша негізгі ережелер. Жеңіл атлетиканың жеке түрлерінен және командалық жарыс жеңімпаздарын анықтау жүйесі. Өртүрлі деңгейлі жарыстарды эфирден көрсету. Жарыстар өткізу мен ұйымдастыру үшін демеушілерді тарту.

ПАЙДАЛАНУҒА ҰСЫНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

- 1 Никитушкин В.Г., Чесноков Н.Н., Германов Г.Н. Легкая атлетика в школе: учебное пособие. – ФиС. -М., 2014.
- 2 Никитушкин В.Г., Чесноков Н.Н. Легкая атлетика: учебник. -М.: ФиС. - 2010.
- 3 Озолин Н.Г., Воронкин И.В. Учебник легкой атлетики для институтов физической культуры. - М.: ФиС. - 1984
- 4 Воронкин И.В., Озолин Н.Г. Учебник легкой атлетики для институтов физической культуры. - М.: ФиС. - 1986.
- 5 Тер-Ованесян И.А. – Подготовка легкоатлета – современный взгляд / Изд. Спорт.академии «пресс». - М., 2001.
- 6 Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. Изд.2, -М.: Человек, 2011. – 224с.
- 7 Организация и проведение однодневных соревнований, Терра- спорт. - М., 2011.

Құрастырғандар:

1. Қ.Р. Ражанова - аға оқытушы;
2. Р.Б. Лесбекова – б.ғ.к., доцент.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

**Высшее педагогическое образование
Бакалавриат**

ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА»

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Специальность 5В010800- "Физическая культура и спорт"

3 кредита

Профилирующие дисциплины

Алматы
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

МОДУЛЬ 1. ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Введение в курс легкой атлетики. Общие основы теории и методики легкой атлетики. История развития легкой атлетики в мире, в странах СНГ и Республики Казахстан.

Организационные структуры управления видам легкой атлетики.

Актуальные проблемы развития легкой атлетики, систематики и терминология при обучении упражнениям в видах легкой атлетики. Основы методики обучения двигательным навыкам и планированию учебного процесса. Обучение технике в видах легкой атлетики. Классификация и подбор упражнений для обучения отдельных частей техники вида. Виды подготовки. Планирование и прогнозирование спортивных результатов по периодам подготовки.

Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой (прыжки, метания).

Проведение и организация учебно-тренировочных сборов и соревнований.

МОДУЛЬ 2. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

История развития легкоатлетических видов в древности (703г. до нашей эры). Этапы развития легкой атлетики с 1850 до 1917гг., 1918-1945гг. и современное состояние. Развитие легкой атлетики в Казахстане. Участие казахстанских спортсменов на Спартакиадах, чемпионатах, Олимпийских игр. Значение легкой атлетики в программе республиканских спортивных мероприятиях. Основные структуры управления легкоатлетическим спортом в Казахстане. Современное состояние легкой атлетики в Казахстане. Оценка состояния развития легкой атлетики в Казахстане: массовость, степень владения спортивным мастерством, участие в мировых первенствах.

МОДУЛЬ 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДОВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Основные разделы легкой атлетики, ее виды и разновидности. Виды легкой атлетики и их деления: циклические (ходьба, бег), ациклические (прыжки, метания) и смешанные, включающие циклические и ациклические акты двигательного действия.

Бег: на короткие дистанции, на средние дистанции, на длинные дистанции, эстафетный бег, барьерный бег, бег с препятствиями.

Прыжки: в длину, в высоту, тройной, шест.

Метания: толкание ядра, метание диска, молота, копья.

Виды многоборий: десятиборье, семиборье, пятиборье, четырехборье.

МОДУЛЬ 4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВАМ ТЕХНИЧЕСКОЙ

ПОДГОТОВКИ В ВИДАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Техника подготовки в видах легкой атлетики (бег, прыжки, метания). Характеристика определения технической подготовки в отдельных видах легкой атлетики. Изучение и совершенствование техники в видах бега, прыжков и метаний. Факторы определяющие техническую подготовку в легкой атлетике. Характерные особенности техники выполнения легкоатлетических упражнений. Решение частных задач в методике обучения видам легкой атлетики. Основные фазы выполнения упражнений определяющих спортивный результат.

4.1. Методика обучения технике в отдельных видах бега, прыжков и метаний. Основные задачи обучения техники бега: научить старту, бегу по дистанции, финишированию.

Основные задачи в прыжках: научить разбегу, отталкиванию, полету и приземлению.

Основные задачи в метаниях: научить держанию снаряда, разгону снаряда, фазе финального усилия и выпуску.

4.2. Подбор средств и методов обучения в видах легкой атлетики. Методы обучения в видах легкой атлетики (повторный, переменный, интервальный, изометрический, метод круговой тренировки). Методы контроля двигательных действий и навыков в отдельных видах легкой атлетики.

МОДУЛЬ 5. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Классификация уровня соревнований. Виды соревнований. Календарь и положение соревнований. Основные документы по проведению соревнований. Обязанности главной судейской коллегии. Инвентарь и оборудование для проведения соревнований. Основные положения по проведению различных соревнований. Система определения победителей в командных соревнованиях и в отдельных видах легкой атлетики. Освещение и трансляция соревнований различного ранга СМИ. Привлечение спонсоров для организации и проведения соревнований различного ранга.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Никитушкин В.Г., Чесноков Н.Н., Германов Г.Н. Легкая атлетика в школе: учебное пособие. ФиС.-М., 2014г.
- 2 Никитушкин В.Г., Чесноков Н.Н. Легкая атлетика: учебник. -М.: ФиС. - 2010.
- 3 Озолин Н.Г., Воронкин И.В. Учебник легкой атлетики для институтов физической культуры. - М.: ФИС. - 1984
- 4 Воронкин И.В., Озолин Н.Г. Учебник легкой атлетики для институтов физической культуры. - М.: ФИС. - 1986.
- 5 Тер-Ованесян И.А. – Подготовка легкоатлета – современный взгляд Изд. Спорт.академии «пресс». - М., 2001.
- 6 Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. Изд.2, -М.: Человек, 2011.-224с.
- 7 Организация и проведение однодневных соревнований. - Терра- спорт. М.

Составитель:

Сокирко С.Н. - доцент КазАСТ

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ

**Жоғары педагогикалық білім
(Бакалавриат)**

«ТАҢДАҒАН СПОРТ ТҮРІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ»

ТИПТІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ

ЖҮЗУ

3 кредит

5B010800 – «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы

Кәсіптендіру пәндері

Алматы
ЖҮЗУДІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

ПӘННІҢ МАЗМҰНЫ

1 МОДУЛЬ. ЖҮЗУ ТЕОРИЯСЫНЫҢ НЕГІЗДЕРІ

1.1 Пәнді оқу әдістемелері мен нысаны. Пәннің анықтамасы және мазмұны. Жүзудің сауықтыру, тәрбиелік, спорттық және қолданбалы мәні. Мамандандырылған жүзу курсының міндеттері, жүзуге мамандандырудың мақсаты, мазмұны, емтихан талаптары.

1.2 Мамандандыру бойынша оқу үдерісін ұйымдастыру. Сабақ түрлері. Студенттерге қойылатын талаптар. Жүзумен айналысу кезінде пайда болатын аурулардан және келеңсіз оқиғалардан сақтандыру және алдын алу.

2 МОДУЛЬ. ЖҮЗУДІҢ ДАМУ ТАРИХЫ

Жүзудің, адамзаттың еңбек етуі барысындағы дағдысы ретінде пайда болуы. Жүзу мектептерінің пайда болуы және олардың дамуы. Жүзудің ТМД елдерінде дамуы. Халықаралық жарыстардағы және Олимпиадалық ойындардағы нәтижелер сараптамасы. Жүзушілердің әдіс-тәсілдерін жетілдірудегі Олимпиадалық ойындар рөлі. Кеңестер дәуірінің алғашқы жылдарындағы жүзу. Жүзудің Қазақстанда дамуы.

Қазақстан жүзушілерінің Олимпиадалық ойындарда, әлем чемпионаттарында және Еуропа елдерінде өнер көрсетулері. Спорттық жүзудің ТМД елдеріндегі, Қазақстан республикасындағы және шетелдердегі заманауи күйі.

Су спорт түрлерінің ұйымдық құрылымы (федерация, спорт интернаттары, спорт мектептері).

3 МОДУЛЬ. ЖҮЗУ ТЕХНИКАСЫНЫҢ НЕГІЗДЕРІ

3.1 Жүзу техникасы туралы түсінік. Жүзу техникасы орындалуының спортшының жекебасылық ерекшеліктеріне (анатомиялық, психологиялық, физиологиялық және т.б.) байланыстылығы. Жүзу техникасының тиімді нұсқаларына тән жалпы заңдылықтар мен қасиеттер туралы түсініктер.

3.2 Судың кейбір физикалық қасиеттері (салмағы, көлемі, тұтқырлығы, тығыздығы, жылу сыйымдылығы, жылу өткізгіштігі, толқындануы және т.б. қасиеттері). Архимед заңы, статикалық жүзу. Судағы дененің тепе-теңдігі. Судың кедергісі және динамикалық жүзу. Судың кедергі күшіне әсерін тигізетін дененің көлденең аумағы. Дененің маңдайалды кедергісі және көтергіш күш.

3.3 Дененің суда қозғалу жылдамдығы және оның кедергі көлеміне тигізетін әсері. Судың кедергі күшінің адам денесінің пішіні мен тегістігіне байланыстылығы.. Толқындар кедергісі. Судағы тартылысы күшінің қимылдар мен олардың бағытына тәуелділігі.

3.4 Өртүрлі қашықтықтарға жүзудің орташа жылдамдығы. Судағы қимылдар кезіндегі жылдамдықтың өзгеруі. Жүзу кезіндегі күш және қуаттылық. Сермеудің тиімді бөлімінің ұзақтылығы және жүзушінің жылдамдығы. Жүзушінің қарқыны және «адымы». Жүзуші жылдамдылығының сермеу күші мен қимыл қарқынына байланыстылығы. Жүзу кезіндегі ырғақ.

3.5 Жүзушінің техникалық даярлығын бақылау. Жүзушінің қимылын кинограмма бойынша талдау және жүзу кезіндегі қимылдар сараптамасының графикалық әдісі.

4 МОДУЛЬ. СПОРТТЫҚ ЖҰЗУ ТӘСІЛДЕРІ ТЕХНИКАСЫНЫҢ СИПАТТАМАСЫ

4.1 Спорттық жүзу тәсілдерінің жалпы сипаттамасы. Спорттық жүзу тәсілдері техникасының сараптамасы. Тәсілдердің дамуы. Техниканың жалпы сипаттамасы: дене күйі, аяқ қимылдары, қол қимылдары, тұлға қимылдары және олардың аяқ-қол қимылдарымен үйлесімділігі. Қимылдар техникасы және тыныс алудың қол қимылдарымен, қимылдардың қолмен үйлесімділіктері.

4.2 Өртүрлі қашықтыққа жүзу кезіндегі қозғалыс жылдамдығының өзгерістері. Жүзушілердің жекелей ерекшеліктері және негізгі жүзу тәсілдері нұсқаларынан ауытқу мүмкіндігінің шегі; жүзушінің жүзу және нақты бір жүзу мектебі стилі туралы түсінік; әлемнің үздік жүзгіштерінің таңдаулы тәсілдерінің ерекшеліктері, жүзушінің техникалық даярлығын бағалау критерилері.

4.3 Жүзуді тұғырдан және судан қарқын алған кездегі техника сараптамасы. Сөрелік күйдің маңызы. Сөрелік күйді орындау ережелері. Сөрелік күй техникасының кезеңдер бойынша жалпы сипаттамасы: бастапқы қалып, қимылдар, тебілу, ұшу, суға ену, жылжу, бастапқы жүзу қимылдарының бастамасы.

4.4 Бұрылулардың маңызы, тәсілі және олардың негізгі түрлері: бұрылу кезеңдері, жүзіп келу, бұрылыс қалқанымен жанасу, топталу және айналу, итерілудің алдындағы бастапқы қалып, итерілу, жылжу, жүзудің бастапқы қимылдары. Сөрелік күйлер мен бұрылу критерилері.

Жүзудің спорт тәсілдерінің (кроль әдісімен етпеттеп жүзу, кроль әдісімен шалқалап жүзу және брасс, баттерфляй) кинограммалар, суреттер және кинограммалар бойынша сараптамасы.

5 МОДУЛЬ. ЖҰЗУ ТӘСІЛДЕРІН ҮЙРЕТУ НЕГІЗДЕРІН ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ

5.1 Бастапқы үйрету мақсаты мен міндеттері. Жүзу тәсілдерінің жалпы сипаттамасы. Жүзу кезінде орындалатын қимылдардың жалпы сипаттамасы. Су осы қимылдарды орындау мен меңгеруді қиындатушы фактор ретінде. Сабақ құрылымының және жүзуді бастапқы үйрету бойынша бөлімдерінің ерекшеліктері (мақсаты, мазмұны, ұзақтылығы, тығыздығы).

Жүзуге үйрету кезіндегі аурулардың, жарақат алудың және келеңсіз жағдайлардың алдын алу. Үйрету тәсілдері.

5.2 Жүзуге үйрету құралдары мен әдістері. Жаттығу тәсілдері, сөзбен түсіндіру және көрсету әдістерінің сипаттамасы және олардың жүзуді үйретудегі қолданылу ерекшеліктері. Жүзуге үйрету құралдарының жіктелуі мен сипаттамасы, оқыту сабағында алатын орны. Жүзумен шұғылданушылардың даярлық деңгейі және жасы.

Жүзуден оқытуды ұйымдастыру және жоспарлау. Оқыту міндеттері. Жүзумен шұғылданушылардың саны. Оқыту курсының ұзақтығы.

Жүзуге жаппай үйрету кезінде қолданылатын әдістер. Жүзуге үйрету кезінде қолданылатын құрал-жабдықтардың негізгі топтарының сипаттамасы. Суды игеруге арналған негізгі жаттығу топтары.

5.3 Қолданбалы жүзу. Қолданбалы жүзудің жіктелуі. Суға сүңгу түрлері мен техникасы. Сүңгіген кездегі ұзақ уақытты тыныс кідірісінің физиологиялық сипаттамасы.

Суға сунгу кезіндегі қауіпсіздікті қамтамасыз ету. Суға батып бара жатқан адамды құтқару. Судағы келеңсіз жағдайлардың алдын-алу. Құтқару жұмыстарын ұйымдастыру. Суда сңір тартылып, су иіріміне түсіп, балдырларға шырмалып қалған кездердегі өзін-өзі құтқару тәсілдері

Құрал-жабдықтардың көмегімен суға батып бара жатқан адамдарды құтқару амалдарына жалпы сипаттамасы, арнайы құтқару жабдықтары (жазда және қыста).

Суда болатын қайғылы жағдайлардағы алғашқы жәрдем көрсету. Клиникалық және биологиялық өлім туралы түсінік. Жасанды түрде дем алдырудың негізгі әдістерінің сипаттамасы

Су бетінде қалқып тұратын және қалқып тұрмайтын құралдармен су кедергілерін жеңіп өту тәсілдері.

6 МОДУЛЬ. ЖҮЗУДЕН ЖАРЫСТАР ҰЙЫМДАСТЫРУ ЖӘНЕ ӨТКІЗУ

6.1 Жүзуден өткізілетін жарыс түрлері. Баға қою және есептеу жүйесі, жарыс күнтізбесі. Жарыстар ережесі. Жарыстар бағдарламасы. Жарыстарды өткізу шараларын ұйымдастыру. Техникалық және атаулы мәлімдемелер. Жарыстар өткізілетін жерді дайындау, қатысушыларды, төрешілерді, көрермендерді орналастыру. Бассейнді безендіру.

6.2 Жарыс күнтізбесін, ережелерін, бағдарламасын құрастыру. Жарыстарға дайындалу және өткізу жоспарын қарастыру. Төрешілердің әртүрлі жайттардағы жұмыс әдістемесі. Төрешілік құжаттамаларды жүргізу. Жарыстарды өткізу мен оларға төрешілік жүргізу. Жарыс қорытындысын шығару.

«Су мерекелерін» ұйымдастыру, олардың ерекшеліктері, сценарийі, музыкалық безендірілуі.

ПАЙДАЛАНУҒА ҰСЫНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

Негізгі әдебиет:

- 1 Булгакова Н.Ж. Плавание: учебник для ин-в ф.к. - М.: ФиС, 2001.
- 2 Викулов А.Д. Учебное пособие для вузов. -М.: Владос-пресс, 2003.
- 3 Вржесневский И.В., Дьяченко В.С., Парфенов В.Д. Плавание: учебник для ТФК. - М.: ФиС, 1981.
- 4 Каунсилмен Д.Е. Спортивное плавание. - М.: ФиС, 1982.
- 5 Платонов В.Н., Фесенко С.Д. Сильнейшие пловцы мира. Методика спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1990.
- 6 Платонов В.Н. Плавание: учебник. – Киев: Олимп. литература, 2000.

Қосымша әдебиет:

- 1 Ахмедов К.Б. Методическая разработка по изучению физиологических особенностей плавания. - Алма-Ата: РУМК, 1988.
- 2 Плавание: учебник для педагогических факультетов физической культуры / под. ред. Н.Ж.Булгаковой. – М.: ФиС, 1984.
- 3 Правила соревнований. – М.: ФиС, 1986.
- 4 Плавание: Программа для тренерских факультетов институтов физической культуры (курс специализации). - М., 1983.
- 5 Булгакова Н.Ж. Обучение и тренировка юного пловца. - М.: ФиС, 1963.
- 6 Харре Д. Учение о тренировке. -М.: ФиС, 1971.

Ғаламтор көздері

- 0 <http://sport-swim.narod.ru/>
- 1 <http://swimming.hut.ru/>
- 2 <http://www.kgafk.ru/kgufk/html/plav3.html>

- 3 <http://www.krugosvet.ru/articles/106/1010602/1010602a1.htm#1010602-L-102>
- 4 http://www.swimming.khv.ru/index.php?art_16
- 5 <http://kidsport.narod.ru/anohina.htm>
- 6 <http://www.infosport.ru/panorama/swimming/swim/index.htm>
- 7 <http://www.rossport.ru/xml/t/mainr.xml?nic=base&mid=50&pid=192&lang=ru>
- 8 http://dbs.sfedu.ru/www/umr.umr_show?p_per_id=-4000721

Құрастырғандар:

1. А.М. Иноземцев – ҚазСТА доценті.
2. Д. К. Нұрмуханбетова – п.ғ.к., доцент
3. А. Көлбекова – магистр, аға оқытушы

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

**Высшее педагогическое образование
Бакалавриат**

ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

**«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА»
ПЛАВАНИЕ**

Специальность 5В010800- "Физическая культура и спорт"

3 кредита

Профилирующие дисциплины

Алматы
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПЛАВАНИЯ

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

МОДУЛЬ 1. ОСНОВЫ ТЕОРИИ ПЛАВАНИЯ

1.1 Объект и методы изучения данной дисциплины. Определение и содержание предмета. Оздоровительное, воспитательное, спортивное и прикладное значение плавания.

Задачи и содержание курса специализации по плаванию, зачеты и экзаменационные требования.

1.2 Организация учебного процесса по специализации. Виды занятий. Требования, предъявляемые к студентам. Предупреждение заболеваний и несчастных случаев на занятиях по плаванию.

МОДУЛЬ 2. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ПЛАВАНИЯ

2.1 Возникновение плавания как навыка, связанного с трудовой деятельностью людей. Первые школы плавания в дореволюционной России. Развитие плавания в СНГ. Анализ выступления в международных соревнованиях и на Олимпийских играх. Роль Олимпийских игр в развитии техники и методики пловцов. Плавание в первые годы советской власти. Развитие плавания в Казахстане.

Выступление казахстанских пловцов на Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы. Современное состояние спортивного плавания в СНГ, республике Казахстан и за рубежом.

Организационная структура водных видов спорта (федерации, спорт.интернаты, спорт. школы.)

МОДУЛЬ 3. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ

3.1 Понятие о технике плавания. Вариативность техники от индивидуальных особенностей спортсмена (анатомических, психологических, физиологических) и др. факторов. Понятие об общих закономерностях и характерных чертах, присущих рациональным вариантам техники плавания.

3.2 Некоторые физические свойства воды (вес, масса, вязкость, теплоемкость и теплопроводность, волнообразование и т.д.). Закон Архимеда и статическое плавание. Равновесие тела в воде. Сопротивление воды и динамическое плавание. Лобовое сечение тела и его влияние на величину сопротивления. Лобовое сопротивление и подъёмная сила.

3.3 Скорость движения тела в воде и её влияние на величину сопротивления. Зависимость сопротивления воды от формы тела и гладкости ее поверхности. Сопротивление волнообразования. Сила тяги от рабочих движений и их направление.

3.4 Средняя скорость пловца на дистанции. Изменение скорости в цикле движения.

Работа и мощность при плавании. Продолжительность эффективной части гребка и скорость пловца. Темп и «шаг» пловца. Зависимость скорости пловца от силы гребка и темпа движений. Ритм при плавании.

3.5 Контроль за технической подготовкой пловца. Анализ движений пловца по кинограмме, графический метод анализа движений при плавании.

МОДУЛЬ 4. ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ

4.1 Общая характеристика спортивных способов плавания. Анализ техники плавания спортивными способами. Эволюция техники. Общая характеристика техники: положение тела, движения ногами, движения руками, движение туловищем и сочетание этих движений с движениями руками и ногами. Техника движения и сочетание дыхания с движениями руками, сочетание движений руками.

4.2 Изменение скорости продвижения при плавании на различные дистанции. Индивидуальные особенности пловцов и пределы допустимых отклонений от основного варианта техники плавания; понятие о стиле пловца и стиле определенной школы плавания; характерные особенности техники лучших пловцов мира, критерии оценки технической подготовленности пловца.

4.3 Анализ техники старта со стартовой тумбочки и старта из воды. Значение старта. Правила выполнения старта. Общее описание техники старта по фазам: исходное положение, подготовительные движения, толчок, полет в воздухе, вход в воду, скольжение, начало первых плавательных движений.

4.4 Значение поворотов, техника поворотов и их основные разновидности: фазы поворота, подплывание, касание поворотного щита, группировка и вращение, исходное положение перед толчком, толчок, скольжение, начало плавательных движений. Критерии оценки стартов и поворотов

Анализ техники плавания спортивными способами кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй, брасс, стартов и поворотов по кинограммам, фотографиям и контуrogramмам.

МОДУЛЬ 5. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВАМ ТЕХНИКИ СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ

5.1 Цели и задачи начального обучения. Общая характеристика обучения. Общая характеристика движений, выполняемых при плавании. Водная среда как фактор, затрудняющий выполнение и усвоение этих движений. Особенности построения урока и его частей по начальному обучению плаванию (задачи, содержание, продолжительность, плотность).

Предупреждение заболеваний, травм и несчастных случаев при обучении плаванию. Методы преподавания.

5.2 Средства и методы обучения плаванию. Характеристика метода упражнения, методов слова и показа и особенности их применения в обучении плаванию. Классификация средств обучения, их характеристика, место в уроке по обучению.

Организация и планирование обучения по плаванию. Задачи, стоящие перед курсом обучения. Контингент занимающихся. Продолжительность курса обучения. Подготовленность и возраст занимающихся.

Методы, применяемые при массовом обучении плаванию. Характеристика основных групп средств, применяемых при обучении плаванию. Основные группы упражнений для освоения с водой.

5.3 Прикладное плавание. Классификация прикладного плавания. Виды и техника ныряния. Физиологическая характеристика длительной задержки дыхания при нырянии. Обеспечение безопасности при нырянии. Спасение тонущих. Профилактика несчастных случаев на воде. Организация спасательной службы. Приемы самоспасения при судорогах, попадании в водоворот, запутывании в водорослях, плавание на высоких волнах.

Общая характеристика приемов спасания утопающих с помощью плавучих средств,

специального спасательного инвентаря, вплавь (летом и зимой).

Оказание первой помощи при несчастных случаях на воде. Понятие о клинической и биологической смерти. Характеристика основных приемов искусственного дыхания.

Способы преодоления водных преград без поддерживающих и с поддерживающими средствами. Обучение преодолению водной преграды.

МОДУЛЬ 6. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ

6.1 Виды соревнований. Система оценки и зачета, календарь соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Организация работы по подготовке соревнований. Именные и технические заявки. Подготовка мест соревнований, размещение участников, судей, зрителей. Оформление бассейна.

6.2 Составление календаря, положения и программы соревнований. Разбор плана подготовки и проведения соревнований. Методика работы судей на различных участках. Ведение судейской документации. Проведение и судейство соревнований. Подведение итогов соревнований. Особенности организации водных праздников. Сценарий водного праздника. Музыкальное оформление.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

- 1 Булгакова Н.Ж. Плавание: учебник для ин-в ф.к. - М.: ФиС, 2001.
- 2 Викулов А.Д. Учебное пособие для вузов. -М.: Владос-пресс, 2003.
- 3 Вржесневский И.В., Дьяченко В.С., Парфенов В.Д. Плавание: учебник для ТФК. - М.: ФиС, 1981.
- 4 Каунсилмен Д.Е. Спортивное плавание. -М.: ФиС, 1982.
- 5 Платонов В.Н., Фесенко С.Д. Сильнейшие пловцы мира. Методика спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1990.
- 6 Платонов В.Н. Плавание: учебник. – Киев: Олимп. литература, 2000.

Дополнительная литература:

- 1 Ахмедов К.Б. Методическая разработка по изучению физиологических особенностей плавания. - Алма-Ата: РУМК, 1988.
- 2 Плавание: учебник для педагогических факультетов физической культуры / Под. ред. Н.Ж.Булгаковой. – М.: ФиС, 1984.
- 3 Правила соревнований. – М.: ФиС, 1986.
- 4 Плавание: Программа для тренерских факультетов институтов физической культуры (курс специализации). - М., 1983.
- 5 Булгакова Н.Ж. Обучение и тренировка юного пловца. - М.: ФиС, 1963.
- 6 Харре Д. Учение о тренировке. -М.: ФиС, 1971.

Интернет источники

- 1 <http://sport-swim.narod.ru/>
- 2 <http://swimming.hut.ru/>
- 3 <http://www.kgafk.ru/kgufk/html/plav3.html>
- 4 <http://www.krugosvet.ru/articles/106/1010602/1010602a1.htm#1010602-L-102>
- 5 http://www.swimming.khv.ru/index.php?art_16
- 6 <http://kidsport.narod.ru/anohina.htm>
- 7 <http://www.infosport.ru/panorama/swimming/swim/index.htm>
- 8 <http://www.rossport.ru/xml/t/mainr.xml?nic=base&mid=50&pid=192&lang=ru>
- 9 http://dbs.sfedu.ru/www/umr.umnr_show?p_per_id=-4000721

Составители:

- 1.Иноземцев А.М. - доцент КазАСТ.
- 2.Нурмуханбетова Д.К. – к.п.н, доцент.

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ

**Жоғары педагогикалық білім
(Бакалавриат)**

**«ТАҢДАҒАН СПОРТ ТҮРІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ»
КҮРЕС**

ТИПТІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ

3 кредит

5B010800 – «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы

Кәсіптендіру пәндері

Алматы
СПОРТТЫҚ КҮРЕСТІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

ПӘННІҢ МАЗМҰНЫ

1 МОДУЛЬ. СПОРТТЫҚ КҮРЕСТІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

Спорттық күрес түрлеріне кіріспе. Күрестен жаттықтырушы-оқытушының мамандығы: білім, ілім, дағдылар көлемі, жаттықтырушыға қойылатын талаптар.

Спорттық күрес оқу пәні ретінде, оның мазмұны. Студенттің қоғамдық, спорттық, ғылыми, оқу ісінің тәртібі және мазмұны. Спорттық күрестің теориясы мен әдістемесін жетілдірудің мақсаты мен міндеттері.

Жаттықтырушыларды кәсіби даярлауға арналған әлеуметтік-экономикалық, медициналық-биологиялық, психологиялық-педагогикалық және арнайы спорттық пәндердің мәні.

Мамандану курсының міндеттері. Спорттық күрес түрлерімен маманданушыларды оқытатын спорттық пәндердің мазмұны. Жылдық оқылатын бағдарламалар мазмұны. Жылдық оқудың сынақ талаптары.

Спорттық күреспен мамандандырылушы студенттерге қойылатын санитарлық-гигиеналық талаптардың ерекшеліктері. Қауіпсіздік техникасы.

Спорттық күрестің Қазақстан Республикасының дене тәрбиесі жүйесіндегі алатын орны. Спорттық күрестің тұрғындардың дене тәрбиесіндегі, жастарды еңбектену мен қорғанысқа дайындаудағы маңызы. Спорттық күрестің ұйымдастырылуы Спорттық күрестің теориясы мен әдістемесі дамуының өзекті мәселелері.

2 МОДУЛЬ. СПОРТТЫҚ КҮРЕСТІҢ ДАМУ ТАРИХЫ

Спорттық күрестің пайда болуы және даму кезеңдері. Олимпиада ойындарының бағдарламасындағы спорттық күрес. Ұлттық күрес түрлері. Кәсіби және әуесқой күрес. Спорттық күрестің Қазақстанда дамуы. Ұлттық күрес түрлері және олардың спорттық күрес дамуындағы маңыздылығы. Қазақстан балуандарының Олимпиада және Әлемдік, Азиялық, Еуропалық жарыстарына қатысуы. Қазақстанның және шетел балуандарының спорттық жетістіктері. Спорттық күрес саласындағы мамандардың алдында тұрған мәселелер. Қазақстандағы спорттық күрес түрлерінің федерациялары. Қазақстан күрес түрлері бойынша халықаралық федерациялармен байланысы. Елдегі спорттық күрестің өткен жылдағы дамуы туралы ақпарат: күреспен шұғылданушылар мен білікті-спортшылардың саны, спорттық жетістіктері және өткізілген жарыстар.

Күрес үйірмелері (клубтық, қалалық), олардың міндеттері, құрылымы, жоспары және жұмыстарының ұйымдастыруы.

Қазақстан Республикасындағы күрес түрлері бойынша жаттықтырушылар мен төрешілер кенесі, олардың міндеттері, жұмыстарының жоспары мен ұйымдастырылуы.

Қазақстанда қоғамның спорттық күрес дамуындағы атқаратын рөлі.

3 МОДУЛЬ. СПОРТТЫҚ КҮРЕСТІҢ СИПАТТАМАСЫ

Грек-рим, еркін , дзюдо, самбо сияқты күрес түрлерінің сипаттамасы. «Жіктеме», «жүйелеу» және «терминология» ұғымдарының анықтамасы. Жіктеу және жүйелеу құрылымдарының негізгі қағидаттары. Жіктемеге қойылатын талаптар. Күрес түрлерінің жіктелуі. Спортшыларды жасына қарай, салмақ дәрежесі және спорттық дәрежесі бойынша топтарға бөлу.

Күрес әдістерінің жіктелуі. Жүйелеудің белгілері мен түрлері. Жүйелеуге қойылатын талаптар.

Терминдер және олардың маңызы, Терминдерге қойылатын талаптар. (әдеби, қисынды, нақтылы). Терминдер құрылымы (әдістердің атаулары). Жіктеменің, жүйелеудің және терминологияның бір-бірімен байланысы.

4 МОДУЛЬ. СПОРТТЫҚ КҮРЕС НЕГІЗДЕРІН ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ

Даярлық түрлері: дене, техникалық, тактикалық және психологиялық. Күрестегі іріктеу мен жоспарлау. Оқу-жаттықтыру үдерістерін және жарыстарды қадағалау. Оқытудың әдістемелік негіздері.

Оқытудың негізгі жолы: білім турлауы ақпараттандырудан біліктілік пен дағдыны қалыптастыруға. Оқыту әдістемесі және жаттықтыру, оларды таңдаудың шешілетін міндеттерге тәуелділігі. Оқыту тапсырмаларын шешу реттілігі. Оқыту құралдары: саптық жаттығулар, спорттық күрестегі жалпы дамыту және арнайы жаттығулар.

5 МОДУЛЬ. СПОРТТЫҚ КҮРЕСТЕН ЖАРЫСТАРДЫ ҰЙЫМДАСТЫРУ МЕН ӨТКІЗУ

Күрес түрлері бойынша жарыс ережелерінің негізгі бөлімдері (жарыс түрлері, қатысушылар құрамы, төрешілер құрамы және олардың міндеттері, жеңімпаздарды анықтау және т.б.). Жарыс ережелеріндегі соңғы өзгерістер. Сайыстағы күресшілердің «белсенділігі» және «сылбырлығы» сөздерінің түсіндірмесі. Сайыстағы күресшілердің «белсенділігі» мен «сылбырлығын» бағалау көрсеткіштері.

«Тыйым салынған әдіс» түсінігі. Тыйым салынған тәсілдерді анықтау әдістері. Төрешілік міндеттері.

Жеңімпаздарды анықтау жүйесі. Жарыс ережесінде, жаттығу мен оқыту әдістемесінде, техникадағы өзгерістердегі өткен жылдардағы болған өзгерістермен салыстыра отырып сараптама жасау. Күреске қажетті құрал-жабдықтар.

ПАЙДАЛАНУҒА ҰСЫНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

Негізгі әдебиет:

- 1 Асубаев А.Р. Спортивная борьба. -Алматы, «Шартарап», 1997.-182 с.
- 2 Алимханов Е. Самбо күресін үйретудің негіздері. -Алматы, «КазАСТ», 2000.- 45 с.
- 3 Алимханов Е. Балуанның дене-күш қабілетін арттыру. - Алматы, «КазАСТ», 2004.- 85 с.
- 4 Байдосов К. Казахская национальная борьба.- Алма-Ата, «Мектеп», 1987.
- 5 Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсменов.-М.:ФиС,1967.-132 с.
- 6 Зациорский В.М. Физические качества спортсмена.- М.: ФиС, 1970.-120 с.
- 7 Игуменов В.М. Значение психологической подготовки борцов. //Сб.: Спортивная борьба, 1971.- С.32-35.
- 8 Ильин Е.П. Психофизиологические физические воспитания и спорта. -Л.:1972.- 235 с.
- 9 К.Койшыбек. Спорттық жарыстарға қатысушы балуанның көпжылдық дайындығы (оқу құралы).- Алматы, 2005.-47 с.

- 10 Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы.- М: ФиС, 1978.-284 с.
- 11 Кенесбаев Т.Н. Спортивно-педагогическое совершенствование по вольной борьбе (уч.пособие).- Алматы, 2005.-68 с.
- 12 Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе.- М.: ФиС, 1967.-158 с.
- 13 Матвеев Л.П. Периодизация спортивной тренировки. -М.: ФиС, 1977. -185 с.
- 14 Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы. 1990.-273 с.
- 15 Матушак П., Мухиддинов Е. Казахша курес. –Алматы, «Рауан», 1995. -159 с.
- 16 Матушак П. Спортсмены Казахстана на вершине Олимпа. –Алматы, «Рауан», 1997.
- 17 Матушак П.Ф. Батыры на ковре.- Алматы, «Рауан», 1992.-159 с.
- 18 Новиков А.А. О системе соревнований. Сб.: «Спортивная борьба». -М.: ФиС, 1973. - С.16-19.
- 19 Платонов В.Н. Общая теория по подготовке спортсменов в олимпийском спорте. - Киев.: Олимпийская литература, 1997.-458 с.
- 20 Родионов А.В. Психолого-педагогические методы повышения эффективности деятельности в спорте: автореф.докт.дисс. -М, 1990.-44 с.
- 21 Спортивная борьба: Учебник для ИФК под ред. Галковский Н.М., Катулин А.З. - М., ФиС, 1968.-583 с.
- 22 Спортивная борьба: Учебник для ИФК под общей ред. А.П.Купцова. - М.: ФиС, 1978.-397 с.
- 23 Тлешев С.А. Методика обучения и тренировки борца (уч.пособие) - Алматы, 2003.-75 с.
- 24 Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. -М.: ФиС, 1984.-134 с.
- 25 Чумаков Е.М. Тактика борца – самбиста. -М.: ФиС, 1976.-224 с.
- 26 Шепетюк М.Н. Контроль в спортивной борьбе. -Алматы, 2002.-101 с.
- 27 Шепетюк М.Н. Обучение в спортивной борьбе. -Алматы, 2003.-125 с.
- 28 Шепетюк М.Н. Совершенствование в спортивной борьбе. -Алматы, 2005.-225 с.
- 29 Шепилов А.А., Климин В.П. Выносливость борцов. -М.: ФиС,1979.-304 с.
- 30 Шепетюк М.Н. Теория и методика спортивной борьбы.-Алматы ,2012.-335с.

Қосымша әдебиет:

- 1 Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. -М.: ФиС, 1986. -304 с.
- 2 Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и в спорте. -М.: Медицина, 1990. -191 с.
- 3 Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов, - М.: ФиС, 1988.-330 с.
- 4 Годик М.А. Спортивная метрология, М.: ФиС, 1988.-192 с.
- 5 Каражанов Б.К. Медико-биологический и психологический особенности спортивной борьбы.- Алма-Ата: КазИФК, 1985.-88 с.
- 6 Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.И. Тестирование в спортивной медицине. -М.: ФиС, 1988.-208с.
- 7 Кузнецов В.В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов. М.: ФиС, 1960.-183 с.
- 8 Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. ООО «Издательство АСТ», 2003.-563 с.
- 9 Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. -М.: ФиС, 1986.-348 с.
- 10 Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.И. Многолетняя подготовка дзюдоистов. -М.: ФиС, 1982.-235 с.
- 11 Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. -М.: ФиС, 1984. -118 с.
- 12 Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР, вольная борьба, -М.: Советский спорт, 2009.
- 13 Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР, дзюдо, -М.: Советский спорт, 2009.

- 14 Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР, греко-римская борьба, -М.: Советский спорт, 2009
- 15 Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР, самбо, -М.: Советский спорт, 2005.
- 16 Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. -М.: ФиС, 1995.-240 с.
- 17 Туманян Г.С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: уч.пособие в 4-х книгах. -М.: Советский спорт, 1997.
- 18 Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы в многолетней подготовки борцов. -М.: Высшая школа, 1997.

Ғаламтор көздері:

- 1 Дзюдо. Система и борьба: учебник - _ www.e-reading-lib.org/book.php?book=126183
- 2 Книга "Дзюдо. Система и борьба: учебник" - www.litmir.net/bd/?b=100013 - Россия.
- 3 Дзюдо. Система и борьба: учебник – Бусидо
bushido.ru/files/books/method/borba/judo_sist-borby.pdf
- 4 Греко-римская борьба. Учебник для СДЮШОР,
market.yandex.ru/model.xml?modelid=1529755&hid=90943
- 5 Греко-римская борьба. Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической ...
- 6 [www. UWW](http://www.UWW)
- 7 www. IDF

Құрастырғандар:

1. М.Н Шепетюк - п.ғ.к., профессор
2. Б.М Конакбаев - магистр

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

**Высшее педагогическое образование
Бакалавриат**

ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА»

БОРЬБА

Специальность 5В010800- "Физическая культура и спорт"

3 кредита

Профилирующие дисциплины

Алматы
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

МОДУЛЬ 1. ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Введение в спортивную борьбу. Профессия тренера-преподавателя по борьбе: объем знаний, умений, навыков, требований к тренеру.

Спортивная борьба как учебный предмет, его содержание. Содержание и режим учебной, спортивной, научной, общественной деятельности студента. Цели и задачи совершенствования теории и методики спортивной борьбы.

Значение социально-экономических, медико-биологических, психолого-педагогических и специальных спортивных дисциплин для профессиональной подготовки тренера.

Задачи курса специализации. Содержание цикла спортивных дисциплин, изучаемых специализирующимися по видам спортивной борьбы. Содержание программы по годам обучения; зачетные требования по годам обучения.

Особенности санитарно-гигиенических требований к студентам, специализирующимся по спортивной борьбе. Техника безопасности.

Спортивная борьба в системе физического воспитания Республики Казахстан. Значение спортивной борьбы для физического воспитания населения, подготовки молодежи к труду и обороне. Государственное и самодеятельное физкультурно-спортивное направление в организационной структуре спортивной борьбы. Актуальные вопросы развития теории и методики спортивной борьбы.

МОДУЛЬ 2. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Возникновение и этапы развития спортивной борьбы. Спортивная борьба в программе Олимпийских игр. Национальные виды борьбы. Профессиональная и любительская борьба. Развитие спортивной борьбы в Казахстане. Национальные виды борьбы и их значение для развития спортивной борьбы. Участие борцов Республики Казахстан на Олимпийских играх, чемпионатах мира, Азии и Европы. Уровень спортивных результатов казахстанских и зарубежных борцов. Проблемы, стоящие перед специалистами в области спортивной борьбы. Федерации спортивных видов борьбы Казахстана. Международные связи федерации по видам борьбы Республики Казахстан. Сведения о развитии спортивной борьбы в стране за истекший год: количество занимающихся, количество подготовленных спортсменов-разрядников, спортивные достижения и проведенные соревнования.

Секции борьбы (клубные, городские), их задачи, структура, планирование и организация работы.

Тренерский совет и коллегия судей по видам борьбы Республики Казахстан, их задачи, планирование и организация работы. Роль общественности в развитии спортивной борьбы в

МОДУЛЬ 3. ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Характеристика видов борьбы греко-римской, вольной, дзюдо, самбо. Определение понятий «классификация», «систематика», «терминология». Основные принципы построения классификации и систематики. Требования к классификации. Классификация видов борьбы. Классификация спортсменов: по возрастным группам, весовым категориям, спортивной подготовленности.

Классификация техники борьбы. Признаки и виды систематики. Требования, предъявляемые к систематике.

Термины и их значение. Требования, предъявляемые к терминологии (литературные, фактические, логические). Построение терминов (названий приемов).

Связь классификации, систематики и терминологии.

МОДУЛЬ 4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВАМ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Виды подготовки: физическая, техническая, тактическая и психологическая. Планирование и отбор в борьбе. Контроль учебно-тренировочного процесса и соревнований. Методические основы преподавания.

Основной путь обучения: от сообщения знаний к формированию умений и навыков. Методы обучения и тренировки, зависимость их выбора от решаемых задач. Последовательность решения задач обучения. Содержание процесса обучения. Средства обучения: строевые упражнения, общеразвивающие и специальные упражнения в спортивной борьбе.

МОДУЛЬ 5. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Основные разделы правил соревнований по видам борьбы (виды соревнований, состав участников, состав судейской коллегии, обязанности судей, порядок определения победителей и др.) Последние изменения в правилах соревнований. Понятия «активность» и «пассивность» борцов в схватке, критерии оценки активности и пассивности.

Понятие «запрещенный прием». Методы определения запрещенных приемов. Судейская жестикуляция. Системы определения победителей. Сравнительный анализ изменений произошедших за истекший и предыдущие годы, новое в технике, методике обучения и тренировке, правилах соревнований. Оборудование и инвентарь.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

- 1 Асубаев А.Р. Спортивная борьба. -Алматы, «Шартарап», 1997.-182 с.
- 2 Алимханов Е. Самбо күресін үйретудің негіздері. -Алматы, «КазАСТ», 2000.- 45 с.
- 3 Алимханов Е. Балuanның дене-күш қабілетін арттыру. - Алматы, «КазАСТ», 2004.- 85 с.
- 4 Байдосов К. Казахская национальная борьба.- Алма-Ата, «Мектеп», 1987.
- 5 Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсменов.-М.:ФиС,1967.-132 с.
- 6 Зациорский В.М. Физические качества спортсмена.- М.: ФиС, 1970.-120 с.
- 7 Игуменов В.М. Значение психологической подготовки борцов. Сб.: Спортивная борьба, 1971.-С.32-35.
- 8 Ильин Е.П. Психофизиологические физического воспитания и спорта. -Л.:1972.- 235 с.
- 9 К.Койшыбек. Спорттық жарыстарға қатысушы балуанның көпжылдық дайындығы (оқу құралы).- Алматы, 2005.-47 с.
- 10 Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы.- М: ФиС, 1978.-284 с.

- 11 Кенесбаев Т.Н. Спортивно-педагогическое совершенствование по вольной борьбе (уч.пособие).- Алматы, 2005.-68 с.
- 12 Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе.- М.: ФиС, 1967.-158 с.
- 13 Матвеев Л.П. Периодизация спортивной тренировки. -М.: ФиС, 1977. -185 с.
- 14 Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы. 1990.-273 с.
- 15 Матушак П., Мухиддинов Е. Казахша курес. –Алматы, «Рауан», 1995. -159 с.
- 16 Матушак П. Спортсмены Казахстана на вершине Олимпа. –Алматы, «Рауан», 1997.
- 17 Матушак П.Ф. Батыры на ковре.- Алматы, «Рауан», 1992.-159 с.
- 18 Новиков А.А. О системе соревнований. Сб.: «Спортивная борьба». -М.: ФиС, 1973. - С.16-19.
- 19 Платонов В.Н. Общая теория по подготовке спортсменов в олимпийском спорте. - Киев.: Олимпийская литература, 1997.-458 с.
- 20 Родионов А.В. Психолого-педагогические методы повышения эффективности деятельности в спорте: автореф.докт.дисс. -М, 1990.-44 с.
- 21 Спортивная борьба:учебник для ИФК под ред. Галковский Н.М., Катулин А.З. -М., ФиС, 1968.-583 с.
- 22 Спортивная борьба: учебник для ИФК под общей ред. А.П.Купцова. -М.: ФиС, 1978.-397 с.
- 23 Тлешев С.А. Методика обучения и тренировки борца (уч.пособие) -Алматы, 2003.-75 с.
- 24 Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. -М.: ФиС, 1984.-134 с.
- 25 Чумаков Е.М. Тактика борца – самбиста. -М.: ФиС, 1976.-224 с.
- 26 Шепетюк М.Н. Контроль в спортивной борьбе. -Алматы, 2002.-101 с.
- 27 Шепетюк М.Н. Обучение в спортивной борьбе. -Алматы, 2003.-125 с.
- 28 Шепетюк М.Н. Совершенствование в спортивной борьбе. -Алматы, 2005.-225 с.
- 29 Шепилов А.А., Климин В.П. Выносливость борцов. -М.: ФиС,1979.-304 с.
- 30 Шепетюк М.Н. Теория и методика спортивной борьбы. –Алматы, 2012.-335с.

Дополнительная литература:

- 1 Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. -М.: ФиС, 1986. -304 с.
- 2 Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и в спорте. -М.: Медицина, 1990. -191 с.
- 3 Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов, - М.: ФиС, 1988.-330 с.
- 4 Годик М.А. Спортивная метрология, М.: ФиС, 1988.-192 с.
- 5 Каражанов Б.К. Медико-биологический и психологический особенности спортивной борьбы.- Алма-Ата: КазИФК, 1985.-88 с.
- 6 Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.И. Тестирование в спортивной медицине. -М.: ФиС, 1988.-208с.
- 7 Кузнецов В.В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов. М.: ФиС, 1960.-183 с.
- 8 Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. ООО «Издательство АСТ», 2003.-563 с.
- 9 Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. -М.: ФиС, 1986.-348 с.
- 10 Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.И. Многолетняя подготовка дзюдоистов. -М.: ФиС, 1982.-235 с.
- 11 Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. -М.: ФиС, 1984. -118 с.
- 12 Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР, вольная борьба, -М.: Советский спорт, 2009.
- 13 Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР, дзюдо, -М.: Советский спорт, 2009.
- 14 Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР, греко-римская борьба, -М.: Советский спорт, 2009.

- 15 Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР, самбо, -М.: Советский спорт, 2005.
- 16 Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. -М.: ФиС, 1995.-240 с.
- 17 Туманян Г.С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: уч.пособие в 4-х книгах. -М.: Советский спорт, 1997.
- 18 Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы в многолетней подготовки борцов. -М.: Высшая школа, 1997.

Интернет источники:

- 1 Дзюдо. Система и борьба: учебник - _
www.e-reading-lib.org/book.php?book=126183
- 2 Книга "Дзюдо. Система и борьба: учебник" - .
www.litmir.net/bd/?b=100013 - Россия.
- 3 Дзюдо. Система и борьба: учебник - Бусидо
bushido.ru/files/books/method/borba/judo_sist-borby.pdf
Формат файлов: PDF/Adobe Acrobat
- 4 Греко-римская борьба. Учебник для СДЮШОР, спортивных ...
market.yandex.ru/model.xml?modelid=1529755&hid=90943
- Греко-римская борьба. Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической ...
- 5 [www. UWW](http://www.UWW)
- 6 [www. IDF](http://www.IDF)

Составители:

1. Шепетюк М.Н., к.п.н., профессор
2. Конакбаев Б.М. , магистр

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ

**Жоғары педагогикалық білім
(Бакалавриат)**

«ТАҢДАҒАН СПОРТ ТҮРІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ»

РЕГБИ

ТИПТІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ

3 кредит

5B010800 – «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы

Кәсіптендіру пәндері

Алматы

РЕГБИДІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

ПӘННІҢ МАЗМҰНЫ

1 МОДУЛЬ. РЕГБИ ТЕОРИЯСЫНЫҢ НЕГІЗДЕРІ

1.1 Регбидің спорттағы, тұрғындардың денсаулығын нығайтудағы және дене тәрбиесі жүйесіндегі алатын орны. Регби мамандығы. Бақылау нормативтері мен біліктілік міндеттемелерінің ғылыми-әдістемелік негіздемесі.

1.2 Регбишілердің спорттық біліктілік пен атақтарды иеленуіне арналған техника – тактикалық, дене даярлығына қойылатын талаптар.

1.3 Дене тәрбиесі жоғары оқу орындарында білікті оқытушылар мен жаттықтырушыларды даярлау - регбиді дамытудың бірден-бір шарты. Регби жаттықтырушысына қажетті білім мен ілімнің көлемі. Регби ойынындағы техника қауіпсіздігі. Регбишінің гигиенасы. Жарақат алу себептері.

Оқу жұмысы бағдарламасы, ұйымдастырылуы, мазмұны және емтихан талаптары

МОДУЛЬ 2. РЕГБИДІҢ ДАМУ ТАРИХЫ

2.1 Регбидің пайда болуы және спорттық ойын ретінде даму кезеңдері. Регбидің кеңінен таныла бастауы. Командалардың жарысы және спорттық деңгейі.

Кеңес Үкіметінің алғашқы жылдары КССРО-дағы регби. Негізгі жарыстарды талдау. Қазақстандық регбишілердің КССРО біріншілігіне, КССРО халықтарының спартакиадасына, Орта Азия және Қазақстан Спартакиадасына қатысуы. Қазақстандағы регбидің пайда болуы және дамуы. Регби кешенді республикалық спорттық шаралар бағдарламасында. Регбиден алғашқы қазақстандық КССРО спорт шеберлері, КССРО еңбек сіңірген жаттықтырушылары.

Қазақстан регбишілері – Азия ойындары, Орта Азия чемпионаттары, Олимпиадалық ойындар, Әлем, Еуропа, Халықаралық студенттер ойындарының жеңімпаздары.

2.2. Әлемдік деңгейде және Қазақстандағы спорт түрлері бойынша жұмыстар басқармасын ұйымдастыру құрылымы. Заманауи регби дамуының көкейкескі мәселелері.

Регбиді дамыту бойынша басшылық ұйымдары. Қазақстан Республикасында регбиді дамыту жұмыстарын басқару ұйымы. Баскетбол дамуындағы қоғамның алатын орны. Қазақстан Республикасының регби Федерациясы – регби дамуы бойынша қоғамдық басшылық ұйым. Федерация жарғысы мен міндеттері, жүйесі, жоспары және оның ұйымдастырушылық жұмысы. Федерация комиссиясы және оның қызметі, оның міндеттері, жоспарлары және ұйымдастырулары. Республикалық жаттықтырушылар Кеңесі. Республикалық төрешілер алқасы. Федерацияның секциялармен байланысы. Республикадағы қоғамдық ұйымдар. Барлық ұйымдардың есептілігі мен таңдаулылығы. Федерацияның

халықаралық байланыстары.

Халықаралық ұйымдарды демократияландыру мәселелеріндегі, әр ел спортшылары достығы бекуіндегі Қазақстан Республикасы федерацияның рөлі.

3 МОДУЛЬ. ОЙЫНДЫҚ ҚЫЗМЕТТІҢ СИПАТТАМАСЫ

3.1 Регби ойынының сипаттамасы. Регбиден спорттық терминология. Спорттық ойындар ретінде регбиге қатысты қызметтер мен белгілер, олардың физиологиялық, психологиялық және педагогикалық сипаттамалары. Даярлық түрлеріне (теориялық, денелік, техника-тактикалық, психологиялық, аралық, ағзаның физиологиялық жүйе деңгейіндегі функционалдық және т.б.), жоспарлауға, іріктеуге үйрету кезіндегі іске асыру негіздері және жалпы түсініктер.

3.2 Дене, техникалық, тактикалық даярлықты дамыту және меңгерудегі тәжірибелік, әдістемелік және теориялық негіздер. Жарыстар мен оқу-жаттығу жиындарын өткізу.

3.3 Жас регбишілердің алғашқы даярлық кезеңіндегі негізгі дене қасиеттерінің (күш, шапшаңдық, төзімділік, ептілік, икемділік) сипаттамасы. Спорттық даярлықтың алғашқы кезеңінде дене қасиеттерін тәрбиелеу әдісі мен құралдары. Спорттық шеберлікті жетілдіру және спорттық мамандандыру кезеңінде дене қасиеттерін жетілдіру ерекшеліктері. Арнайы дене қасиеттерін тәрбиелеуге арналған кіріспе және бағыттаушы жаттығулармен тәжірибе жүзінде таныстыру.

3.4 Спортшыларды, студенттерді ғылыми – зерттеу жұмысына баулу.

Даярлықты жан-жақты түзетуге пайдалану және даярлығының үлгісін түзу, спортшыларды жаттықтыру әдістемесі, тактиканы және тиімді техниканы анықтауға зерттеу әдістерін қолдану.

4 МОДУЛЬ. РЕГБИДІҢ ТЕХНИКАЛЫҚ-ТАКТИКАЛЫҚ ДАЯРЛЫҚ НЕГІЗДЕРІН ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ

4.1 Спорттық даярлықтың бастапқы кезеңінде регбишілерге қажетті техникалық шеберлік сипаттамасы: төмен және жоғары ұшқан допты ұстау (бір және екі қолмен), ойыншыға алдынын, бүйірден төмен ұшқан допты ұстау; допты көтеру; допты беру және әртүрлілігі (екі қолмен, бір қолмен, төменнен айналдыра, жоғарыдан, бастан асыра, арт жақтан); еденнен допты қабылдау, доппен жүгіру, ұстау және беру; аяқпен ойнау, белдесу, алаңда доппен жылжу; соққылар; ұстаулар және олардың көрінуі.

4.2 Спорттық даярлықтың бастапқы кезеңіндегі регбиден тактика көлемі. Қорғаныста және шабуылдағы жекелей, топтық және командалық тактикалық әрекет. Командалық ұйымдастырудың қарапайым амалдары.

Жеке тактикалық әрекеттер. Спорттық даярлықтың бастапқы кезеңіндегі қорғаныс және шабуылдағы топтық бірлесімді әрекеттер.

4.3 Спорттық даярлықтың бастапқы кезеңінде шабуылдағы бірлесімді әрекеттер және командалық техникалық – тактикалық әрекеттерге үйрету сараптамсы мен сипаттамасы.

Спорттық даярлықтың бастапқы кезеңінде қорғаныстағы бірлесімді әрекеттер және командалық техникалық – тактикалық әрекеттерге оқытуды талдау.

4.4 Жас регбишілердің арнайы дене және техникалық даярлығын педагогикалық бақылау (тест) құралдарын тәжірибелік түрде көрсету. Бақылау әдістемесімен таныстыру.

5 МОДУЛЬ. РЕГБИДЕН ЖАРЫСТАРДЫ ӨТКІЗУ ЖӘНЕ ҰЙЫМДАСТЫРУ

5.1 Ойын ережелері, жарыстар өткізу. Ойын ережесінің эволюциясы. Ойын ережелерінің негізі.

Регбиден жарыс өткізу. Жарыс өткізу амалдары және түрлері. Жарыс бағдарламасы. Төрешілік топ. Төрешілер рөлі және міндеттері. Төрешілік әдістемесі. Жарыстар хаттамасы және оның қосымшалары. Төрешілерді даярлау және олардың біліктілігін арттыру.

5.2 Спорттық құрал-жабдықтар. Негізгі және қосымша құралдар. Регби ойынына арналған алаңға қойылатын талаптар, ойын кеңістігінің төсеніші. Негізгі және қосымша

жабдықтар. Қосымша жабдықтарды орналастыру. Регби ойынына арналған доптар (күту, жөндеу, сақтау). Спорттық киім үлгісі, аяқ киім.

Негізгі ымдап көрсетулер және төрешілік әдістемесімен тәжірибе жүзінде таныстыру. Төрешілікке тәжірибе жүзінде қатысу.

5.3 Жарыс үдерісіндегі жаттықтырушы басшылығының маңыздылығы. Алда болатын жарыстарға даярлық. Болашақ қарсылас командаларды бақылау. Болашақ қарсыласпен ойын жоспарын құру. Жарыстарды және өткізілген кездесулерді талқылау. Талқылау тәртібі және түрлері. Ойын қызметін жазбасын қолдану және талқылау мазмұны. Жекелей ойыншылар және толық команда ойыны туралы жаттықтырушының тұжырымы.

ПАЙДАЛАНУҒА ҰСЫНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

Негізгі әдебиет:

1 Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Платонов В. - М: Советский спорт, 2005

2 Упражнения в парах. Глейberman Абрам - М: Физкультура и спорт, Спорт в рисунках, 2005

3 Основы тренерского мастерства. Якимов А.М. ФКиС – 2003.

4 500 тестов по дисциплине "Физическая культура". Габриелян К., Ермолаев Б.- М: ФиС, 2006 г.

5 Победное регби. Сост. Пэт Волш. Пер. с англ. И. Э. Татурян – Квин Анн Пресс, 1984

6 Регби. Игра и тренировка. Пулэн Р. пер. с франц. Никольской Т. и Варакина Б.- М.: ФКиС, 1978

7Регби на высоких скоростях. Е.С.Хайхем, В.Ж.Хайхем. Пер. с англ. В. Кокорева. – М.: ФКиС, 1970

8Правила игры в регби. - Федерация регби Казахстана, 2010

9Регби на высоких скоростях. Е. С. Хайхем, В. Ж. Хайхем. М., 1970

Құрастырғандар:

1. Н.Э. Кефер, ҚазСТА доценті

2. Б.З. Зауренбеков, аға оқытушы

3. Р.Т. Саутов, аға оқытушы

3 Р.Б. Лесбекова – б.ғ.к., доцент

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

**Высшее педагогическое образование
Бакалавриат**

ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА»

РЕГБИ

**Специальность 5В010800- "Физическая культура и спорт"
3 кредита**

Профилирующие дисциплины

Алматы
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА РЕГБИ

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

МОДУЛЬ 1. ОСНОВЫ ТЕОРИИ РЕГБИ

1.1 Место регби в системе физического воспитания, оздоровления населения и спорте. Специализация - регби. Научно-методическое обоснование разрядных требований и контрольных нормативов.

1.2 Требования к выполнению спортивных разрядов и нормативы по физической, технико-тактической подготовке регбистов для присвоения спортивных разрядов и званий.

1.3 Подготовка высококвалифицированных специалистов преподавателей и тренеров в вузах физической культуры (факультетах физического воспитания) - одно из условий дальнейшего развития регби. Объем знаний, умений и навыков, необходимых для тренера по регби. Гигиена регбиста Техника безопасности игры в регби. Причины возникновения травм.

Программа, организация и содержание учебной работы, и экзаменационные требования при прохождении курса.

МОДУЛЬ 2. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ РЕГБИ

2.1 Возникновение регби как спортивной игры и этапы ее развития. Начало распространения регби. Соревнования и спортивный уровень команд. Регби в СССР. Анализ основных соревнований. Участие казахстанских регбистов и регбисток в чемпионатах СССР, спартакиадах народов СССР, спартакиадах Средней Азии и Казахстана. Возникновение и развитие регби в Казахстане. Регби в программе комплексных республиканских спортивных мероприятий. Первые казахстанские мастера спорта СССР по регби, заслуженные тренеры СССР, Казахстана.

Регбисты Казахстана – чемпионы Всемирных студенческих игр, Европы, Мира, Олимпийских игр, чемпионатов Средней Азии, Азиатских игр.

2.2 Организационные структуры управления видом спорта в Казахстане и в мировом масштабе. Актуальные проблемы развития регби на современном этапе.

Органы руководства по развитию регби. Органы, руководящие работой по развитию регбиа в Республике Казахстан (РК). Роль общественности в развитии регби. Федерация регби Республики Казахстан – орган общественного руководства по развитию регби. Задачи и устав Федерации, структура, план и организация ее работы. Комиссия Федерации и ее деятельность. Задачи, планы и организации ее работы. Республиканский тренерский совет. Республиканская коллегия судей. Связь Федерации с секциями на местах. Общественные органы в республике. Выборность и отчетность всех органов. Международные связи Федерации. Роль Федерации регби Республики Казахстан в вопросах демократизации международных органов, в укреплении дружбы спортсменов различных стран.

МОДУЛЬ 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

3.1 Характеристика игры регби. Спортивная терминология в регби. Признаки и функции, присущие регби, как спортивной игре. Общие понятия и основы реализации при обучении: видов подготовки (теоретическая, физическая, функциональная на уровне физиологических систем организма, технико-тактическая, психологическая, интегральная и др.); планирования, контроля, отбора.

3.2 Теоретическое, методическое основы развития физической, технической и тактической подготовки.

Проведение учебно-тренировочных сборов и соревнований.

3.3 Характеристика основных физических качеств на начальном этапе подготовки юных регбистов (быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость). Средства и методы воспитания физических качеств на начальном этапе спортивной подготовки. Особенности развития физических качеств на этапе спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства.

Практическое ознакомление с подготовительными и подводящими упражнениями для воспитания специальных физических качеств.

3.4 Привлечение к научно-исследовательской работе студентов, спортсменов. Использование методов исследований для определения рациональной техники, тактики и методики тренировки спортсменов моделировании подготовленности и использовании для коррекции всех сторон подготовки.

МОДУЛЬ 4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВАМ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В РЕГБИ

4.1 Характеристика объема техники, необходимой для овладения ею регбистами на начальном этапе спортивной подготовки: ловля высоко и низко летящего мяча (одной и двумя руками); ловля мяча, летящего на игрока низко спереди, сбоку; поднимание мяча; передачи мяча и их разновидности (двумя руками, одной рукой, с поперечным и продольным вращением снизу, сверху, в падении, при захвате, в одно касание, из-за головы, за спиной); прием мяча с пола, бег с мячом, ловля и пас; игра ногами, схватка, передвижение с мячом по полю; удары; захваты и их отражение.

4.2 Объем тактики регби для юных регбистов на начальном этапе спортивной подготовки. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Простейшие способы командной организации.

Индивидуальные тактические действия. Групповое взаимодействие в нападении и защите на начальном этапе спортивной подготовки.

4.3 Характеристика и анализ командных технико-тактических действий и взаимодействий в нападении при обучении на начальном этапе спортивной подготовки.

Анализ командных технико-тактических действий и взаимодействий в защите при обучении регби на начальном этапе спортивной подготовки.

4.4 Практическое ознакомление со средствами педагогического контроля (тесты) за специальной физической и технической подготовленностью юных регбистов. Ознакомление с методикой контроля.

МОДУЛЬ 5. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

5.1 Правила игры, проведение соревнований. Эволюция правил игры. Основы правил игры.

Проведение соревнований. Виды и способы проведения соревнований Судейская бригада. Роль и обязанности судей. Методика судейства. Протокол соревнований и приложение к нему. Подготовка судей, изучение сигналов судей и повышение их квалификации.

5.2 Спортивный инвентарь. Требования к полю для игры в регби. Основное и

дополнительное оборудование. Регбийные ворота. Размещение дополнительного оборудования (угловые флажки). Уход за спортивной площадкой. Мячи для игры регби (уход, ремонт, хранение). Спортивная форма и обувь.

Практическое ознакомление с методикой судейства и основной жестикуляцией. Практическое участие в судействе.

5.3 Значение руководства тренера в процессе соревнований. Подготовка к предстоящему соревнованию. Наблюдение за командой будущего соперника. Составление плана игры с будущим соперником. Разбор проведенной встречи и всего соревнования. Формы и порядок разбора. Содержание разбора и использование записей игровой деятельности. Заключение тренера об игре команды в целом и отдельных игроков.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

- 1 Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Платонов В. - М: Советский спорт, 2005
- 2 Упражнения в парах. Глейberman Абрам - М: Физкультура и спорт, Спорт в рисунках, 2005
- 3 Основы тренерского мастерства. Якимов А.М. ФКиС – 2003.
- 4 500 тестов по дисциплине "Физическая культура". Габриелян К., Ермолаев Б.- М: ФиС, 2006 г.
- 5 Победное регби. Сост. Пэт Волш. Пер. с англ. И. Э. Татурян – Квин Анн Пресс, 1984
- 6 Регби. Игра и тренировка. Пулэн Р. пер. с франц. Никольской Т. и Варакина Б.- М.: ФКиС, 1978
- 7 Регби на высоких скоростях. Е.С.Хайхем, В.Ж.Хайхем. Пер. с англ. В. Кокорева. – М.: ФКиС, 1970
- 8 Правила игры в регби. - Федерация регби Казахстана, 2010
- 9 Регби на высоких скоростях. Е. С. Хайхем, В. Ж. Хайхем. М., 1970

Составители:

1. Кефер Н.Э., доцент КазАСТ, старший преподаватель кафедры спортивных игр.
2. Зорин А. Е., старший преподаватель кафедры спортивных игр.

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ

**Жоғары педагогикалық білім
(Бакалавриат)**

**«ТАҢДАҒАН СПОРТ ТҮРІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ»
СПОРТТЫҚ ТУРИЗМ**

ТИПТІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ

3 кредит

5B010800 – «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы

Кәсіптендіру пәндері

Алматы

СПОРТТЫҚ ТУРИЗМНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

ПӘННІҢ МАЗМҰНЫ

1 МОДУЛЬ. СПОРТ ТУРИЗМНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІНІҢ НЕГІЗДЕРІ

Спорттық туризмнің дене тәрбиесі мен салауатты өмір сүру жүйесіндегі және үлкен спорт жетістіктеріндегі рөлі мен орны.

1.1 Спорттық туризмді спорттың басқа түрлері бойынша жаттықтыру жүргізуде және дене тәрбиесі сабақтарында қолдану. Спорттық туризмді оқытудың әдістемелік негіздері.

2 МОДУЛЬ. СПОРТ ТУРИЗМНІҢ ДАМУ ТАРИХЫ

Саяхаттардың пайда болуы және алғашқы қолданылуы.

2.1 Туризмнің даму алғышарттары. Туризмнің даму кезеңдері.

2.2 Туризмнің XX ғасырда дамуы.

2.3 Спорттық туризмнің болашақта даму бағыттары.

3 МОДУЛЬ. СПОРТ ТУРИЗМНІҢ СИПАТТАМАСЫ

Туризм түрлерінің жіктелуі. Туризм түрлері. Туризмнің спорттық түрлеріндегі табиғи кедергілердің сипаттамасы.

3.1 Туризмнің экстремалды түрлерінің (тау туризмі, су туризмі, жартасқа өрмелеу, туристік көпсайыс) дамуы.

3.2 Жергілікті жердің бедерінен туындаған факторлар. Климаттық жағдайға байланысты факторлар.

4 МОДУЛЬ. СПОРТ ТУРИЗМНІҢ НЕГІЗДЕРІН ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ

Спорттық туризмде техникалық-тактикалық дайырлықтың міндеттері. Туризмнің әр түрінде техникалық және тактикалық даярлықты анықтау сипаттамасы.

4.1 Көгалда, қарда, мұзда және ұсақ тастарда жүру техникасын оқу және жетілдіру. Техникалық даярлықты анықтайтын факторлар.

4.2 Спорттық жүру бағытына және жер бедеріне байланысты еңіске қарай жүру, тежеу және бұрылу техникасын үйрету әдістемесі.

4.3 Тактика - спорттық туризмде жеңіске жету жүйесі ретінде. Спорттық туризмдегі ауа райына байланысты техникалық-тактикалық әрекеттер.

4.4 Спорттық жорықтар мен оқу-жаттығу жорық аудандарына шолу. Іле Алатауының жер бедері, климаты және жануарлар әлемі.

5 МОДУЛЬ. СПОРТ ТУРИЗМНЕН ЖАРЫСТАР ҰЙЫМДАСТЫРУ ЖӘНЕ ӨТКІЗУ

Қазақстан Республикасы аумағында спорттық саяхаттарды ұйымдастыру және өткізу ережелері. Туризмдегі жарыстар ережелері, төрешілердің міндеттері және қатысушыларға қойылатын талаптар. Спорттық жорықтағы топтарға қойылатын талаптар.

5.1 Спорттық туризмдегі құрал-жабдықтар. Туристік құрал-жабдықтың спорттық жорық нәтижесіне әсері. Заманауи туристік құрал-жабдықтарды жетілдіру.

5.2 Туризм федерацияларының қызметі. Бұқаралық туристік және оқу іс-шараларын қаржыландыру. Туристік слеттар мен жарыстарды ұйымдастыру. Оқу іс-шараларын ұйымдастыру және өткізу.

ПАЙДАЛАНУҒА ҰСЫНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

Негізгі әдебиет:

- 1 Ердаuletов С.Р. География туризма: учебник. /2-е изд. перераб. и доп Алматы: 2010. - 387 с.
- 2 Макогонов А.Н., Иргебаев М.И. Туризмнің белсенді түрлері. – Алматы: ҚазСТА, 2011. – 196 б.
- 3 Вукoлов В.Н. Основы техники и тактики активных видов туризма. Алматы, 2005 .

Қосымша әдебиет:

- 1 Вукoлов В.Н. По Северному Тянь-Шаню. - Алматы, 2006.
- 2 Бгатов А.П. «Туристские формальности». – 2013. - 175 с.
- 3 Дурович А.П. Организация туризма: учебное пособие. – 2009. - 319 с.
- 4 Имангулова Т.В., Иргебаев М.И. «Организационные основы активных видов туризма». Электронное пособие, Алматы 2013
- 5 Иргебаев М.И. Туризм мамандығына кіріспе. Алматы, 2015
- 6 Кораблев В.А., Иванов. И.С. Водный туризм в Семиречье. Алматы, 2004г.
- 7 Пряников С.Г. Горы: друзья и враги. - Алма-Ата, 1989.
- 8 Саипов А.А. Теория и практика туризма Казахстана. - Алматы, 1999.

Құрастырушы:

- 1.М.И.Иргебаев - ҚазСТА доценті, туризм және сервис кафедрасының аға оқытушысы.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

**Высшее педагогическое образование
Бакалавриат**

ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

**«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА»
СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ**

Специальность 5В010800- "Физическая культура и спорт"
3 кредита

Профилирующие дисциплины

Алматы
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

МОДУЛЬ 1. ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА

Роль и место спортивного туризма в системе физического воспитания, здорового образа жизни и в спорте больших достижений.

1.1 Использование туризма для тренировок в различных видах спорта, на занятиях физического воспитания. Методические основы преподавания спортивного туризма.

МОДУЛЬ 2. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА

Происхождение и первоначальное применение путешествий.

2.1 Зарождение туризма. Этапы развития туризма.

2.2 Развитие туризма в XX веке.

2.3 Перспективные направления развития спортивного туризма.

МОДУЛЬ 3. ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНЫХ ВИДОВ ТУРИЗМА

Классификация видов туризма. Виды туризма. Формы туризма. Характеристика естественных препятствий в спортивных видах туризма.

3.1 Развитие экстремальных видов туризма (горный туризм, водный туризм, скалолазание, туристское многоборье).

3.2 Факторы обусловленные рельефом местности. Факторы обусловленные климатическими условиями.

МОДУЛЬ 4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВАМ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА

Задачи технико-тактической подготовки в спортивном туризме. Характеристика определения технической и тактической подготовки в различных видах туризма. Изучение и совершенствование техники передвижения на травянистом склоне, снегу, льду, по осыпи. Факторы определяющие техническую подготовку.

4.1 Методика обучения технике передвижения на спусках, торможениям и поворотам в различных условиях спортивных маршрутов и местности.

4.2 Тактика как система достижения победы в спортивном туризме. Техничко-тактические действия в спортивном туризме в зависимости от погодных условий.

4.3 Обзор районов спортивных походов и района учебно-тренировочного похода. Рельеф, климат, животный мир Заилийского Алатау.

МОДУЛЬ 5. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ В ТУРИЗМЕ

Правила организации и проведения спортивных путешествий на территории

Республики Казахстан. Правила соревнований, обязанности судей и требования к участникам в туризме. Требование к спортивным группам в спортивном походе.

5.1 Инвентарь и снаряжение в спортивном туризме. Влияние туристского снаряжения на результат в спортивном походе. Совершенствование туристского снаряжения в современных условиях.

5.2 Деятельность федераций туризма. Финансирование массовых туристских и учебных мероприятий. Организация туристских слетов и соревнований. Организация и проведение учебных мероприятий.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

- 1 Ердавлетов С.Р. География туризма: учебник. / 2-е изд. перераб. и доп. - Алматы: 2010. -387 с.
- 2 Макогонов А.Н. Активные виды туризма: учебное пособие Алматы, 2015.-194 с.
- 3 Вуколов В.Н. Основы техники и тактики активных видов туризма. Алматы, 2005 г.

Дополнительная литература:

- 1 Вуколов В.Н. По Северному Тянь-Шаню. - Алматы, 2006.
- 2 Бгатов А.П. Туристские формальности. – 2013. - 175 с.
- 3 Дурович А.П. Организация туризма: учебное пособие. – 2009. - 319 с.
- 4 Имангулова Т.В., Иргебаев М.И. «Организационные основы активных видов туризма». Электронное пособие, Алматы 2013
- 5 Имангулова Т.В., Романенко А.Ю. Туристско-рекреационные ресурсы и разработка туристских маршрутов. Электронное пособие. - Алматы, 2013.
- 6 Кораблев В.А., Иванов И.С. Водный туризм в Семиречье. - Алматы, 2004 г.
- 7 Пряников С.Г. Горы: друзья и враги. - Алма-Ата, 1989 г.
- 8 Саипов А.А. Теория и практика туризма Казахстана. - Алматы, 1999 г.

Составитель:

1. Иргебаев М.И. - доцент КазАСТ, ст. преподаватель кафедры туризма и сервиса.

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ

**Жоғары педагогикалық білім
(Бакалавриат)**

«ТАҢДАҒАН СПОРТ ТҮРІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ»

ТЕННИС

ТИПТІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ

3 кредит

5B010800 – «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы

Кәсіптендіру пәндері

Алматы
ТЕННИСТІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

ПӘННІҢ МАЗМҰНЫ

1 МОДУЛЬ. ТЕННИС ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІНІҢ НЕГІЗДЕРІ

1.1 Спортта және халық денсаулығын нығайтуда, дене тәрбиесі жүйесінде теннистің алатын орны. Теннис мамандандырылуы. Бақылау нормативтері және спорттық дәреже талаптарының ғылыми әдістемелік түсініктемелер.

1.2 Теннисшінің жаттығу үдерісіндегі ерекшеліктер. Алғашқы іріктеу. Құрама командаға іріктеу. Жаттықтыру үдерісін жоспарлау. Теннисшілердің даярлықтың әр кезеңіндегі жаттықтыру үдерісі. Теннис жаттығуларының қағидалары мен сипаттамасы. Жаттықтыру үдерісінде жүктемені бөлу ерекшеліктері. Жаттықтыру үдерісінің тиімділігін бақылау. Теннистегі топтық жаттықтыруды өткізудің теориясы мен әдістемесі. Теннистегі топтық жаттықтыруды өткізудегі жүктеме мен жаттығуларды жоспарлау. Теннистегі жеке дара жаттықтыруды өткізудің теориясы мен әдістемесі. Теннистегі жеке дара жаттықтыруды өткізудегі жүктеме мен жаттығуларды жоспарлау. Оқу жаттықтыру үдерісін қорытындылау, әр спортшының дайындығының оң және теріс жақтарын анықтау. Бақылау нормативтерін тапсыру. Жаттықтыру үдерісіндегі жаттықтырушының алатын орны. Жаттықтырушы қызметінің нақышы. Жаттықтырушы мен қамқорындағылардың ауызша және жазбаша қарым-қатынаста болуы.

Теннисшілерге спорттық дәрежелер мен атақ беру үшін техника –тактикалық, дене даярлықтарына қойылатын талаптар.

1.3 Дене тәрбиесі оқу орындарында жоғары деңгейдегі мамандарды даярлау, теннисшіні дамытудағы бірден-бір жағдай. Теннис жаттықтырушысына қажетті білім мен ілімнің көлемі. Теннистегі техника қауіпсіздігінің негіздері. Теннисші гигиенасы. Жарақат алу себептері.

Курсты өту барысында қойылатын емтихандық талаптар мен оқу жұмысы мазмұнын ұйымдастыру бағдарламасы.

2 МОДУЛЬ. ТЕННИСТІҢ ДАМУ ТАРИХЫ

2.1 Теннистің пайда болуы және даму кезеңдері. Жарыс және команданың спорттық деңгейі. КСРО дағы теннис. Негізгі жарыстарға талдау жасау. Қазақстандық теннисшілердың КСРО біріншілігіне, Қазақстан және КСРО халықтарының спартакиадасына қатысуы. Қазақстандағы теннистің пайда болуы және дамуы. Алғашқы қазақстандық КСРО спорт шеберлері, КСРО-ға еңбек сіңірген спорт шеберлері, КСРО мен Қазақстан Республикасының еңбек сіңірген жаттықтырушылары.

Теннистің қазіргі кезеңдегі дамуы. Халықаралық үлкен жарыстардағы жеңімпаз қазақстандық теннисшілер.

2.2 Әлемдік деңгейде және Қазақстандағы спорт түрлері бойынша жұмыстар басқармасын ұйымдастыру ұйымдары. Қазіргі кезеңдегі теннис дамуындағы өзекті мәселелер. Жіктеме, терминология. Теннистің даму тарихы. Ойын ережесі. Спорттық құрал-жабдықтар. Теннистегі төрешілік. Жарыс өткізу. Біліктілік нормативтері. Рейтинг жүйесі. Ұлттық және халықаралық теннис федерациялары. Кәсіпқой теннис қауымдастығы. Теннистің дамуындағы өзекті мәселелер.

Федерация жарғысы мен міндеттері, құрылымы, жоспары және оның ұйымдастырушылық жұмысы. Республикалық төрешілер алқасы.

Федерацияның жергілікті жерлердегі секциялармен байланысы. Барлық ұйымдардың есептілігі мен сайланбалылығы. Федерацияның халықаралық байланыстары.

3 МОДУЛЬ. ОЙЫНДЫҚ ҚЫЗМЕТТІҢ СИПАТТАМАСЫ

3.1 Теннис ойынының сипаттамасы. Теннистегі спорттық терминология. Дайындық түрлеріне (теориялық, дене дайындығы, функционалды, техника-тактикалық, психологиялық, аралық, және т.б.), жоспарлауға, іріктеуге үйрету кезіндегі іске асыру негіздері және жалпы түсініктер.

3.2 Дене, техникалық, тактикалық даярлықтарды дамыту және меңгерудің тәжірибелік, әдістемелік және теориялық негіздері. Жарыстар мен оқу-жаттығу жиындарын өткізу.

3.3 Жас спортшылардың бастапқы даярлық кезеңіндегі негізгі дене қасиеттерінің (шапшаңдық, ептілік, икемділік, күш, төзімділік) сипаттамасы. Спорттық даярлықтың бастапқы кезеңіндегі дене қасиеттерін тәрбиелеудегі әдістер мен құралдар. Спорттық мамандану кезеңіндегі дене қасиеттерінің даму ерекшеліктері және спорттық шеберлікті жетілдіру.

Арнайы дене қасиеттерін тәрбиелеуде қолданылатын дайындық және жиынтықтау жаттығуларының тәжірибелік таныстырылуы.

3.4 Студенттерді ғылыми-зерттеу жұмыстарына баулу. Спортшылардың техникалық, тактикалық әдістемелерін тиімді пайдалануын анықтаудағы зерттеу әдістерінің қолданылуы, дайындықтың барлық жағын қамту үшін даярлықтың үлгісін түзу.

4 МОДУЛЬ. ТЕННИСТЕГІ ТЕХНИКАЛЫҚ-ТАКТИКАЛЫҚ ДАЯРЛЫҚТЫРДЫҢ ӘДІСТЕМЕЛІК НЕГІЗДЕРІ

4.1 Жаттықтырудың тәсілі мен құралы. Заманауи техникалық құралдарды қолдану. Теннис техникасын үйрету үшін арнайы құрал-жабдықтар мен тренажерларды қолдану. Техника мен тактиканы үйретудің кешенді тәсілдемесі. Тенниске үйретудегі дидактикалық тәсіл. Оқыту реттілігі. Әртүрлі айналдыру соққысын үйрету әдістемесі. Орын ауыстыру техникасына үйрету әдістемесі. Теннис добының кері серпілуін соғуды үйрету әдістемесі. Теннис добының ұшып келе жатқанын соғуды үйрету әдістемесі. Допты ойынға қосу және допты бастан асыра соғуды үйрету әдістемесі. Сол қолмен ойнайтын ойыншыларды үйрету ерекшеліктері. Техниканы үйренудегі қателіктерді анықтау және қателерін түзеу.

4.2. Даярлық кезеңдері

Бастапқы даярлық, тереңдетілген мамандану және спорттық жетілдіру кезеңдері. Бастапқы даярлық топтарында үйрету барысында спорттық және қозғалыс ойындарын қолдану. Бастапқы даярлық топтарында жаттықтыру әдістемесі. Оқу жаттықтыру топтарындағы үйрету әдістемесі. Спорттық жетілдіру топтарындағы жаттықтыру әдістемесі. Шабуыл кезіндегі техникалық-тактикалық іс әрекеттерге үйрету әдістемесі. Қорғаныс кезіндегі техника-тактикалық іс әрекеттерге үйрету әдістемесі. Шұғылданушылардың психологиялық-физиологиялық айырмашылығына байланысты жекелеген жаттықтыру үдерісі. Жаттықтыру үдерісінің тиімділігін анықтауды ғылыми әдістемелік қамсыздандыру.

4.3 Теннистегі спорттық жаттықтыруды кезеңдерге бөлу

Теннистегі көп жылдық даярлықтың әдістемесі мен мазмұны. Жаттықтыру үдерісіндегі кезеңділік және кезеңге бөлу қағидасы. Шағын жаттықтыру кезеңіндегі жаттығу сабақтарын

құру әдістемесі. Орта жаттықтыру кезеңіндегі жаттығу сабақтарын құру ерекшеліктері. Макроциклдің әр кезеңіндегі жаттықтыру ерекшеліктері. Теннисшіні жаттықтыру - көпжылдық үдеріс. Бақылау тәсілдері.

4.4 Ойын әрекеттерін үйрету әдістемесі

Оқыту үдерісіндегі қолданылатын педагогикалық қағидалар мен ережелер. Ойынның техника-тактикалық әдістерін үйрету реттілігі. Оқыту кезеңдері. Техникалық әдістермен жалпы таныстыру, қимылдың орындалу кезіндегі реттілігін үйрету, ойын жағдайына жақын әдістерді жетілдіру, ойын жағдайындағы әдістерді бекіту. Имитациялық (ұқсастыру) және қорытындылау жаттығулары, үйрету және жетілдіру кезінде қателіктерді түзету әдістемесі. Тұтас және бөлшектелген оқыту әдісі.

5 МОДУЛЬ. ЖАРЫСТАРДЫ ӨТКІЗУ ЖӘНЕ ҰЙЫМДАСТЫРУ

5.1 Ойын ережесі, жарыс өткізу. Ойын ережесінің эволюциясы.

Ойын ережесінің негіздері. Жарыс өткізудің түрлері мен тәсілдері. Төрешілер рөлі және міндеттері. Төрешілік әдістемесі. Жарыс хаттамасы және оған қосымша. Төрешілерді даярлау және олардың біліктілігін арттыру.

5.2 Спорттық құрал-жабдықтар. Теннис ойнайтын алаңға қойылатын талаптар. Негізгі және қосымша жабдықтар. Спорттық алаңды күту. Теннис ойнауға арналған доптар. Спорттық киім үлгісі, аяқ киім және оларды күту.

Төрешілік әдістемесімен іс-жүзінде танысу. Төрешілердің белгі берудегі дене қимылдары. Тәжірибеде төрешілік қызмет атқару.

5.3 Жарыс үдерісінде жаттықтырушының міндеттері. Алдағы келесі жарысқа даярлау. Болашақ қарсыластың ойынын талдау. Болашақ қарсыласпен болатын ойынның ойын жоспарын құру. Жарысты қорытындылау және әр ойынға талдау жүргізу. Талдау жасау тәртібі мен түрлері. Талдау мазмұны және ойын барысындағы жазбаларды қолдану. Жалпы команданың және ойыншылардың ойынына беретін жаттықтырушының қорытындысы.

ПАЙДАЛАНУҒА ҰСЫНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

Негізгі әдебиеттер:

- 1 Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. – Ташкент: Издательство им. Ибн Сины, 1991. – 156 с.
- 2 Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.:ФКиС, 1985.-с.41-59.
- 3 Белиц-Гейман С.П. Теннис. - М.: ФиС, 1977
- 4 Вайцеховский С.М. Книга тренера. – М.: ФКиС, 1971. – с. 142-161.
- 5 Верхошанская Н.Ю., Антонов Т.М., Морозов М.Ю.. Скоростно-силовая подготовка теннисистов и пути ее совершенствования//Теннис.- М.:ФиС, 1980.-с.12-13
- 6 Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов – М.: Физическая культура и спорт, 1988. – 331 с.
- 7 Волков Л.В. Тренеру о подростке. – М.: ФиС, 1973.
- 8 Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев.: Здоровье 1984.
- 9 Вилар П. Пять сетов. Перевод с франц. – М.: ФиС, 1959.
- 10 Гемм И. Всемирный теннис. Перевод с чешского. – М.: 1979.
- 11 Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
- 12 Жур В.П. Начальное обучение и тренировка теннисистов. – Минск.: Высшая школа, 1983.
- 13 Жур В.П. Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса теннисистов. – Минск: Планета, 1986.
- 14 Иванова Т.С. Комплексная методика развития специальных качеств юных теннисистов. – В сб.: Теннис.- М.: ФиС, 1979. –С. 26-29.
- 15 Иванова Т.С. Путь к мастерству. Организационные и методические основы подготовки юных теннисистов. - М., Таис-спорт, 1993.-145с.

- 16 Сав С. Теннис. Техника и тактические приемы.- Ростов на Дону : «Феникс» 2007.
- 17 Семенов В.С. Маленькие секреты большого тенниса.-Бишкек 2002.-110с.
- 18 Синглтон С. Искусство игры в теннис.- М. АСТ. Астрель 2004.

Қосымша әдебиет:

- 1 Жуков Г.К. Игровые упражнения высокой интенсивности. – М.://Сб. «Теннис», 1978.- с.55-57 .
- 2 Оптимизация учебно-тренировочного процесса в игровых видах спорта: Сб. научн. трудов. – Л.: ГДОИФК, 1988.-76 с.
- 3 Портнов Ю.М. Спортивные игры и методика их преподавания.-М.: ФиС, 1986.
- 4 Психолого-педагогические особенности игры в теннис./Методические разработки для студентов ГЦОЛИФК – М.: ГЦОЛИФК, 1985.
- 5 Клещев Ю. Формула обратной связи. – М.: Спортивные игры № 7, 1974.
- 6 Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры - М.: Физическая культура и спорт, 1991.
- 7 Скородумова А.П. Современный теннис: основы тренировки. – М.: ФиС, 1984.
- 8 Скородумова А.П. Теннис. Как до биться успеха. –М.: ФиС , 1994.
- 9 Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной подготовки. - М.: СААМ,1995.
- 10 Фарфель В.С. Управление движениями в спорте.- М.: ФиС, 1985
- 11 Филин В.П., Фомин Н.А.Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980. -159 с.

Құрастырғандар:

1. Р.Т Саутов - спорттық ойындар кафедрасының аға оқытушысы.
2. Б.З. Зауренбеков - спорттық ойындар кафедрасының аға оқытушысы.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

**Высшее педагогическое образование
Бакалавриат**

ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА»

ТЕННИС

Специальность 5В010800 – «Физическая культура и спорт»

3 кредита

Профилирующие дисциплины

Алматы
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ТЕННИСА

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

МОДУЛЬ 1. ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ТЕННИСА

1.1 Место тенниса в системе физического воспитания, оздоровления населения и спорте. Специализация - теннис. Научно-методическое обоснование разрядных требований и контрольных нормативов.

1.2 Особенности тренировочного процесса теннисиста. Первичный отбор. Отбор в сборные команды. Планирование тренировочного процесса. Тренировочный процесс теннисистов на разных этапах подготовки. Характеристика и принципы упражнений в теннисе. Особенности распределения нагрузки в тренировочном процессе. Контроль за эффективностью тренировочного процесса. Теория и методика проведения групповой тренировки в теннисе. Планирование упражнений и нагрузки при проведении групповой тренировки в теннисе. Теория и методика индивидуальной тренировки в теннисе. Планирование упражнений и нагрузки при проведении индивидуальной тренировки в теннисе. Подведение итогов учебно-тренировочного процесса, выявление положительных и отрицательных сторон в подготовке каждого спортсмена. Сдача контрольных нормативов. Роль тренера в тренировочном процессе. Стили тренерской деятельности. Вербальные и невербальные методы общения тренера с подопечными.

Требования к выполнению спортивных разрядов и нормативы по физической, технико-тактической подготовке теннисистов для присвоения спортивных разрядов и званий.

1.3 Подготовка высококвалифицированных специалистов преподавателей и тренеров в вузах физической культуры (факультетах физического воспитания) - одно из условий дальнейшего развития тенниса. Объем знаний, умений и навыков, необходимых для тренера по теннису. Правила гигиены и основы техники безопасности игры в теннис. Причины возникновения травм.

Программа, организация и содержание учебной работы, и экзаменационные требования при прохождении курса.

МОДУЛЬ 2. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ТЕННИСА

2.1 Возникновение тенниса и этапы развития. Соревнования и спортивный уровень команд. Теннис в СССР. Анализ основных соревнований. Участие казахстанских теннисистов в чемпионатах СССР, спартакиадах народов СССР и Казахстана. История развития тенниса в Казахстане. Первые казахстанские мастера спорта СССР, заслуженные мастера спорта СССР, заслуженные тренеры СССР, Казахстана.

Современный этап развития тенниса. Казахские теннисисты победители крупнейших международных соревнований.

2.2 Организационные структуры управления видом спорта в Казахстане и в мировом масштабе. Актуальные проблемы развития тенниса на современном этапе. Классификация, терминология. История развития тенниса. Правила игры. Спортивный инвентарь, оборудование. Судейство в теннисе. Проведение соревнований. Квалификационные нормативы. Рейтинговая система. Национальные и международные федерации тенниса. Ассоциации теннисистов профессионалов. Актуальные проблемы развития тенниса.

. Задачи и устав Федерации, структура, план и организация ее работы. Республиканская коллегия судей. Связь Федерации с секциями на местах.. Выборность и отчетность всех органов. Международные связи Федерации.

МОДУЛЬ 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

3.1 Характеристика игры теннис. Спортивная терминология. Признаки и функции, общие понятия и основы реализации при обучении: видов подготовки (теоретическая, физическая, функциональная, технико-тактическая, психологическая, интегральная и др.); планирования, контроля, отбора.

3.2 Теоретическое, методическое основы развития физической, освоения технической и тактической подготовки.

Проведение учебно-тренировочных сборов и соревнований.

3.3 Характеристика основных физических качеств на начальном этапе подготовки юных спортсменов (быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость). Средства и методы воспитания физических качеств на начальном этапе спортивной подготовки. Особенности развития физических качеств на этапе спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства.

Практическое ознакомление с подготовительными и подводящими упражнениями для воспитания специальных физических качеств.

3.4 Привлечение к научно-исследовательской работе студентов, спортсменов. Использование методов исследований для определения рациональной техники, тактики и методики тренировки спортсменов, моделирование подготовленности и использовании для коррекции всех сторон подготовки.

МОДУЛЬ 4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЕ ОСНОВАМ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ТЕННИСЕ

4.1 Методические основы тренировки в теннисе

Средства и методы тренировки. Использование современных технических средств. Использование тренажеров и специального инвентаря для обучения техники тенниса. Комплексный подход для обучения техники и тактики. Дидактические методы обучения в теннисе. Последовательность обучения. Методика обучения ударам с разным вращением. Методика обучения техники перемещений. Методика обучения ударам с отскока. Методика обучения ударам слета. Методика обучения удару над головой и подаче. Особенность обучения игроков левшей. Выявление ошибок при освоении техники и их предупреждение.

4.2. Этапы подготовки.

Этапы начальной подготовки, углубленной специализации и спортивного совершенствования. Использование подвижных и спортивных игр при обучении в группах начальной подготовки. Методика тренировки в группах начальной подготовки. Методика обучения в учебно-тренировочных группах. Методика тренировки в группах спортивного совершенствования. Методика обучения технико-тактическим действиям при игре в атаке. Методика обучения технико-тактическим действиям при игре в защите. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом психофизиологических различий занимающихся. Научно - методическое обеспечение контроля эффективности тренировочного процесса.

4.3 Периодизация спортивной тренировки в теннисе.

Содержание и методика многолетней подготовке в теннисе. Принципы периодизации

и цикличности в тренировочном процессе. Методика построения тренировочного занятия в малых тренировочных циклах. Особенности построения тренировки в средние тренировочные циклы. Особенности тренировки в разные периоды макроцикла. Тренировка теннисиста, как многолетний процесс. Методы контроля.

4.4 Методика обучения игровым действиям

Педагогические принципы и правила, применяемые в процессе обучения. Последовательность обучения технико-тактическим приемам игры. Этапы обучения. Общее ознакомление с техническим приемом, разучивание последовательности движений при выполнении, совершенствование приемов в условиях приближенных к игровым, закрепление приемов в игровых условиях. Подводящие и имитационные упражнения, методика исправления ошибок при обучении и совершенствовании. Целостный и расчлененный методы обучения.

МОДУЛЬ 5. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

5.1 Правила игры, проведение соревнований. Эволюция правил игры. Основы правил игры.

Проведение соревнований. Виды и способы проведения соревнований. Роль и обязанности судей. Методика судейства. Протокол соревнований и приложение к нему. Подготовка судей, изучение сигналов судей и повышение их квалификации.

5.2 Спортивный инвентарь. Требования к спортивной площадке для игры в теннис, покрытие игрового пространства. Основное и дополнительное оборудование. Уход за спортивной площадкой. Мячи и ракетки для игры в теннис. Спортивная форма и обувь.

Практическое ознакомление с методикой судейства и основной жестикуляцией. Практическое участие в судействе.

5.3 Значение руководства тренера в процессе соревнований. Подготовка к предстоящему соревнованию. Наблюдение за игрой будущего соперника. Составление плана игры с будущим соперником. Разбор проведенной встречи и всего соревнования. Формы и порядок разбора. Содержание разбора и использование записей игровой деятельности. Заключение тренера об игре команды в целом и отдельных игроков.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

- 1 Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. – Ташкент: Издательство им. Ибн Сины, 1991. – 156 с.
- 2 Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.:ФКиС,1985.-с.41-59.
- 3 Белиц-Гейман С.П. Теннис. - М.: ФиС, 1977
- 4 Вайцеховский С.М. Книга тренера. – М.: ФКиС, 1971. – с. 142-161.
- 5 Верхошанская Н.Ю., Антонов Т.М., Морозов М.Ю.. Скоростно-силовая подготовка теннисистов и пути ее совершенствования//Теннис.- М.:ФиС,1980.-с.12-13
- 6 Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов – М.: Физическая культура и спорт, 1988. – 331 с.
- 7 Волков Л.В. Тренеру о подростке. – М.: ФиС, 1973.
- 8 Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев.: Здоровье 1984.
- 9 Вилар П. Пять сетов. Перевод с франц. – М.: ФиС, 1959.
- 10 Гемм И. Всемирный теннис. Перевод с чешского. – М.: 1979.
- 11 Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
- 12 Жур В.П. Начальное обучение и тренировка теннисистов. – Минск.: Высшая школа, 1983.
- 13 Жур В.П. Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса теннисистов.

– Минск: Планета, 1986.

14 Иванова Т.С. Комплексная методика развития специальных качеств юных теннисистов. – В сб.: Теннис.- М.: ФиС, 1979. –С. 26-29.

15 Иванова Т.С. Путь к мастерству. Организационные и методические основы подготовки юных теннисистов. - М., Таис-спорт, 1993.-145с.

16 Сав С. Теннис. Техника и тактические приемы.- Ростов на Дону : «Феникс» 2007.

17 Семенов В.С. Маленькие секреты большого тенниса.-Бишкек 2002.-110 с.

18 Синглтон С. Искусство игры в теннис.- М. АСТ. Астрель 2004.

Дополнительная литература:

1 Жуков Г.К. Игровые упражнения высокой интенсивности. – М.://Сб. «Теннис», 1978.- с.55-57 .

2 Оптимизация учебно-тренировочного процесса в игровых видах спорта: Сб. научн. трудов. – Л.: ГДОИФК, 1988.-76 с.

3 Портнов Ю.М. Спортивные игры и методика их преподавания.-М.: ФиС, 1986.

4 Психолого-педагогические особенности игры в теннис./Методические разработки для студентов ГЦОЛИФК – М.: ГЦОЛИФК, 1985.

5 Клещев Ю. Формула обратной связи. – М.: Спортивные игры № 7, 1974.

6 Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры - М.: Физическая культура и спорт, 1991.

7 Скородумова А.П. Современный теннис: основы тренировки. – М.: ФиС, 1984.

8 Скородумова А.П. Теннис. Как до биться успеха. –М.: ФиС , 1994.

9 Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной подготовки. - М.: СААМ, 1995.

10 Фарфель В.С. Управление движениями в спорте.- М.: ФиС, 1985

11 Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980. -159 с.

12 Фоменко Б.И. Справочник по теннису – М.:ФиС, 1983.

13 Фомин Е.В. Теоретические основы силовой подготовки волейболистов.// Методические рекомендации – М.: ГЦОЛИФК, 1985.

14 Шапошникова В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте. – М.: ФиС, 1984

Составитель:

1. Пресняков И.Н. – к.б.н., зав. кафедры спортивных игр

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ

**Жоғары педагогикалық білім
(Бакалавриат)**

«ТАҢДАҒАН СПОРТ ТҮРІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ»

ҰЛТТЫҚ СПОРТ ТҮРЛЕРІ

ТИПТІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ

3 кредит

5B010800 – «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы

Кәсіптендіру пәндері

313

Алматы

ҰЛТТЫҚ СПОРТ ТҮРЛЕРІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

ПӘНІНҢ МАЗМҰНЫ

1 МОДУЛЬ. ҰЛТТЫҚ СПОРТ ТҮРЛЕРІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ НЕГІЗДЕРІ

Спорттағы жоғары жетістіктердегі және салауатты өмір салтындағы, дене тәрбиесі жүйесіндегі Ұлттық спорт түрлерінің орны мен қызметі.

1.1 Дене тәрбиесі сабағында, әртүрлі спорт түрлерінің жаттығуларына арнап Ұлттық спорт түрлерінің әдістемелерін қолдану. Ұлттық спорт түрлерін оқытудың әдістемелік негіздері.

1.2 Ұлттық спорт түрлерінің жалпы негіздеріне кіріспе (қазақша күрес, ат спорты, саятшы, тоғызқұмалақ).

Ұлттық спорт түрлеріндегі ЖДД мен АДД-ң мақсаты мен міндеттері, түсініктері мен олардың анықтамалары.

2 МОДУЛЬ. ҰЛТТЫҚ СПОРТ ТҮРЛЕРІНІҢ ДАМУ ТАРИХЫ

Кіріспе. Ұлттық спорт түрлерінің ысаны, пәні, түсініктері, мақсаты, міндеттері

2.1 Ұлттық спорт түрлерінің даму тарихы. Қазақстандағы және басқа елдердің аумақтарындағы ұлттық спорт түрлерінің даму тарихы. Ұлттық спорт түрлері оқу пәні ретінде: мақсаты, міндеттері студенттердің оқу-жаттығу тәжірибесінде қолданылатын педагогикалық түрлері, әдістері мен тәсілдері. Ұлттық спорт түрлерінің ҚР-дың білім беру жүйесіндегі рөлі мен орны. Ұлттық спорт түрлері бойынша ғылыми-зерттеу жұмыстары, жетістіктері, олардың спортшыларды даярлау әдістеріне әсері. ҚР-дың ұлттық спорт түрлері бойынша спорттық нәтижелердің қазіргі дәрежесі.

2.2 Ұлттық спорт түрлерінің қазіргі кезеңде дамуының өзекті мәселелері

ҚР-ғы ұлттық спорт түрлерінің дамуы туралы мәліметтер. Қазіргі және бұрынғы мәліметтерге салыстырмалы талдау жасау. Ұлттық спорт түрлерін дамыту мәселелері бойынша ғылыми-зерттеулерге шолу жасау. Әдістері мен тәсілдеріндегі, жаттығу әдістеріндегі, құралдар мен жабдықтардағы жаңалықтар. Қазақстан спортшыларының халықаралық жарыстардағы нәтижелеріне талдау жасау. ҚР мен басқа елдерде ұлттық спорт түрлерін ары қарай дамыту бойынша кезекте тұрған міндеттер.

Қазіргі кезеңде ұлттық спорт түрлері бойынша әдіс-айланы бағалаудың өзекті мәселелері.

ҚР мен шетелдердегі ұлттық спорт түрлерінің даму жай-күйі. Қазақстан құрама командасының халықаралық жарыстардағы нәтижелерінің жылдық қорытындылары. Әдістері мен тәсілдеріндегі, жаттығу әдістеріндегі, құралдар мен жабдықтардағы

жаңалықтар.

Ұлттық спорт түрлеріндегі спортшылардың жас ерекшеліктері, салмақ және спорттық санатына қарай бөлінуі. Ұлттық спорт түрлерінің ағзаға әсері, оқыту барысындағы психологиялық ерекшеліктерді ескеру.

3 МОДУЛЬ. ҰЛТТЫҚ СПОРТ ТҮРЛЕРІНІҢ СИПАТТАМАСЫ

3.1 Ұлттық спорттың жекелей түрлерінің дамуы: қазақ күресі, ат спорты, көкпар, тоғызқұмалақ, саятшы, бүркітші.

4 МОДУЛЬ. ҰЛТТЫҚ СПОРТ ТҮРЛЕРІНДЕГІ ТЕХНИКАЛЫҚ-ТАКТИКАЛЫҚ ДАЯРЛЫҚҚА НЕГІЗДЕЛГЕН ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ

Ұлттық спорт түрлеріндегі техникалық-тактикалық даярлықтың мақсаттары мен міндеттері. Техникалық және тактикалық даярлықтың мақсатын анықтаудың сипаттамалары. Техниканы оқыту және жетілдіру. Техникалық даярлықты анықтаудың факторлары.

4.1 Ұлттық спорт түрлерін оқытудың әдістемелік негіздері.

Ұлттық спорт түрлерін оқытудың әдістемелік негіздері. Дене тәрбиесі қағидалары ұлттық спорт түрлеріндегі әдістер мен тәсілдердің жалпы түсініктері мен анықтамалары. Тәсілдер спортшылардың ұлттық спорт түрлеріндегі қозғалыстардың жүйесі. Әдіс элементтерінің жіктелуі, үйлесімді іс-әрекеттердің қолданылуы. Ұлттық спорт түрлеріндегі әдістер мен тәсілдерді жетілдіру әдістемесі.

4.2 Ұлттық спорт түрлеріндегі техникалық-тактикалық даярлықты жетілдірудің әдістемесі. Қарқынды, ұдайы шабуыл әдістерін жетілдіру. Қорғану тәсілдерін, өзіндік шеберліктерін жетілдіру.

5 МОДУЛЬ. ҰЛТТЫҚ СПОРТ ТҮРЛЕРІНЕН ЖАРЫСТАР ӨТКІЗУ ЖӘНЕ ҰЙЫМДАСТЫРУ

Ұлттық спорт түрлерінің жарыс ережелері, төрешілердің міндеттері мен жарысқа қатысушыларға қойылатын талаптар.

5.1 Ұлттық спорт түрлеріндегі құрал-жабдықтар. Мақсаты мен міндеттері, негізгі түсініктері мен олардың анықтамалары, техника қауіпсіздігі. «Жіктеме», «жүйелеу», «терминология» деген түсініктердің анықтамалары, қажеттігі. Спортшыларды жас топтарына, салмақ дәрежелеріне, спорттық көрсеткіштеріне қарай жіктеу. Ұлттық спорт түрлері бойынша әдіс-айла негіздерінің жіктемесі. Қазіргі кездегі пайдаланылатын негізгі ұлттық спорт түрлерінің терминологиясы. Ұлттық спорт түрлеріндегі жіктеу мен терминологияның өзгешеліктері.

5.2 Қазақстанда және шетелде Ұлттық спорт түрлерінің болашақтағы дамуы. Қазіргі кездегі даму деңгейі, жетістіктері.

5.3 Ұлттық спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыру мен өткізу ережелері.

Ұлттық спорт түрлері ережелерінің ежелгі уақыттан бүгінге дейін даму эволюциясы. Ұлттық спорт түрлері бойынша жарыстың түрлері мен сипаты, төрешілер алқасының жарыстардағы қызметі, жеңімпаздарды анықтау. Жарысқа жіберу. Салмақ өлшеу тәртібі. Жеребе тастау мен жұп құрастыру. Тапсырыс беру, дәрігерлік бақылау картасы, қатысушының киімі.

Жарыс қағидаларын, қатысушылардың, және команда өкілдерінің құқықтары мен міндеттерін құрастыру. Ұлттық спорт түрлеріндегі жарыс ережелерінің ерекшеліктері. Ұлттық спорт түрінің секцияларында іріктеу мен бақылауды жоспарлау, оқу-жаттығу жиындарын өткізу (ОЖЖ) мен жаттығу жұмыстарын есептеу. Жоспарлау түрлері.

Ұлттық спорт түрінің секцияларында іріктеу мен бақылауды жоспарлау, ОЖЖ мен жаттығу жұмыстарын есептеу. Сабақтарды жоспарлау түрлері (оқу жоспары, бағдарлама, жұмыс жоспары, сабақ конспектілері, сабақ кестесі, сабаққа қатысу, спорттық нәтижелерін тіркеу журналы, спорттық шаралар күнтізбесі, оқу-жаттығу жиындары (ОЖЖ). Ұлттық спорт

түрінің секцияларындағы жұмыс мазмұны. Ұлттық спорт түрлері бойынша спортшыларды тұлға ретінде тәрбиелеудегі жаттықтырушының рөлі.

5.1 АҚ, БЖК, БЖСМ, СШЖМ жұмысында ұлттық спорт секциялары үшін құжатнамалар жасау: жылдық жоспар, жұмыс жоспары, сағаттық кесте, сабақтар конспектісі, жұмыс есептеу журналы, ЖДД мен АДД нормаларын тапсыру кестесі және жарыстарға қатысу.

ПАЙДАЛАНУҒА ҰСЫНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

Негізгі әдебиет:

- 1 Мухиддинов Е.М. Қазақ күресі. – Алматы: Мектеп, 2012.-196 б
- 2 Матушак П.Ф., Мухиддинов Е.М. Казакша курес. – Алматы: Мектеп, 2011.-184 с.
- 3 Ш.К.Нургалиев, Е.М.Мухиддинов, А.А.Кожаров «Жұдырықтасу»-Костанай, 2009.
- 4 С.Е. Дайрабаев, Е.М. Мұхиддинов «Спорт және дене тәрбиесі теориясы»: оқу құралы.-А.: Білім 2008
- 5 Абишев К.С. «Ұлттық ат ойындары».- Алматы, 2009.
- 6 Матушак П.Ф., Мухиддинов Е.М. «Қазақша курес» : учеб. Пособие.- Алматы: Рауан, 1995.
- 7 Ахмадиев Т.М Шығыстың жекпе-жек тарихының кіріспелері: оқу-әдістемелік құрал . – А.: ҚазСТА, 2008 .
- 8 Микрюков В.Ю. Каратэ-до: учебн. Пособие для студ. Высш. Учеб заведений.-М.: Издательский центр Академия, 2003.
- 9 Мамытов А. Теория спорта: учебное пособие - Б.: 2005.
- 10 Спиридонов Е.А. Обучение в спортивно-прикладных видах единоборств, использующих ударную и борцовскую техники: учебное пособие.-А.: 2007.
- 11 Спиридонов Е.А. Спортивно-прикладные виды единоборств, использующих ударную и борцовскую техники: учебное пособие .-А.: 2007.
- 12 Виноградов Г.Н., Кульназаров А.К., Салов В.Ю. Теория и методика здорового образа жизни: учебное пособие.- А.: 2004

Қосымша әдебиет:

- 1 Наушабаев С. Каратэ –Тылсым күшке қарсы.-Т.: МҰРА, 1993.
- 2 Бишоп. М. Окинавское каратэ Пер с англ.- М., 2001.
- 3 Роланд Хабэрзецер. Искусство каратэ- А.: Казахстан, 1991.
- 4 МасутацуОяма. Это каратэ Пер с англ.- М., 2000.
- 5 Тарас А.Б. – Боевые и спортивные единоборства. Справочник Хорвест. –М., 2003.
- 6 Маслов А.А., - Энциклопедия восточных единоборств.- М.: Наука, 2000.
- 7 Долин А.А., Попов Г.В. – Кэмпо – традиция воинских искусств. –М.: « НАУКА», 1992.
- 8 Сант Х. Ким. – Растяжка, сила, ловкость в боевой практике. Серия Мастера боевых искусств.- Ростов н /Д: Феникс,2002.
- 9 Озолин Н.Г. Настольная книга тренера.- М.: САТ АСТРЕЛЬ 2004.
- 10 Ояма М.. Философия кекусинкай. Пер. с англ. – М.:2000.
- 11 Накаяма М.. Динамика каратэ. Пер. с англ. – 2000 .
- 12 Суино Н Искусство мастеров меча .- М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999.
- 13 Адамбеков К., Кульназаров А., Касымбекова С. Формирование основ физической культуры учащейся молодежи.- А.:2004.
- 14 Костюченко В.Ф.,Кульназаров А.К. Профессионализм в сфере физической культуры.- Алматы ,2004.- 143с
- 15 Козлов В.И.,Тупицын И.О. Микроциркуляция при мышечной деятельности –М.: Физкультура и спорт, 1982 .-127с
- 16 Петров М. Восточная боевая энергетика –Минск: Книжный дом, 2008 -363с

- 17 Махметов С., Матушак Н. Национальные восточные единоборства. –А.: Казахстан ТГ Дидар, 1991 -100с.
- 18 Таеквондо. Корейский боевой вид спорта. Перераб.исд.пер.с нем.-Ростов н/д.: Феникс. 1998.-224 с
- 19 Вольтр Лигай. Таеквондо. Путь к совершенству 1994.
- 20 Чой Сунг Мо. Ярышев С.Н Путь тэквондо. От белого пояса – к черному. Мастера боевых искусств- Ростов на –Дону: Феникс, 2003.- 320 с
- 21 Чой Сунг Мо. Специальные методы самообороны в практике боевых искусств/ Серия Мастера боевых искусств.- Ростов н\Д: Феникс, 2004.- 356с
- 22 И.Б.Конвишер. ТАЙСКИЙ БОКС.-Ростов н/Д: Феникс, 2006.
- 23 Белорусова В.В. Воспитание в спорте – М.:Физкультура и спорт. 1974.
- 24 Булычев А.И. Бокс – М: ФиС, 1965.
- 25 Дектярова П.И. Бокс /под. Общ. Ред. –М: ФиС 1979.
- 26 Зиборов О.Е. Библиотека кикбоксера. –М: ПК «Издатель», 1933.
- 27 Кочур А.Г. Тактическое мастерство боксера – К.: Здоровье, 1977 .
- 28 Огуренков Е.И.,ХудадовН.А.Специальные упражнения боксера.- М.:1951.
- 29 Питер Кира Кикбокс, спорт карате – Будапешт: Спорт, 1984 .
- 30 Питер Кира. Кикбокс, каратэ – Будапешт: Спорт, 1989.

Ғаламтор көздері:

- 1 www.ukgu.kz/.../теория-и-методика-физической-культуры-и-спор...
- 2 iasuni.com/docum/№2%202012.pdf
- 3 www.bauka.kz/index.php/2011.../219-2010-09-02-05-47-58
- 4 agpikitar.ucoz.ru/_ld/0/27_Botagariev_T-Pr.doc
- 5 nauka-pedagogika.com/.../dissertaciya-vzaimovliyanie-i-vzaimoobog...

Құрастырғандар:

1. Мухиддинов Е. М. -п.ғ.к., профессор, ҰСТ каф.меңгерушісі
2. Ахмадиев Т. М. – ҚазСТА доценті
3. Өтенов Н.О. - аға оқытушы
4. Бекбаев Д.Б. –аға оқытушы
5. Байырбеков А.Д. – оқытушы

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

**Высшее педагогическое образование
Бакалавриат**

ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

**«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА»
НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА**

Специальность 5В010800- «Физическая культура и спорт»

3 кредита

Профилирующие дисциплины

Алматы
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

МОДУЛЬ 1. ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ НВС

Роль и место НВС в системе физического воспитания, здорового образа жизни и в спорте больших достижений.

1.1 Использование НВС для тренировок в различных видах спорта, на занятиях физического воспитания. Методические основы преподавания в НВС.

1.2 Введение в общие основы национальных видов спорта (казахша курес, конный спорт, саятшы, тогузкумалак и др).

Цель и задачи ОФП, СФП в национальных видах спорта понятия и их определение.

МОДУЛЬ 2. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ НАЦИОНАЛЬНОГО ВИДА СПОРТА

2.1 Введение. Объект, предмет, понятия, цель, задачи. История развития национальных видов спорта

История развития национальных видов спорта на территории РК и в других странах. Спортсмены РК на мировых состязаниях проблемы и перспективы развития.

Национальные виды спорта как учебный предмет: формы, методы и средства, применяемые в учебно-тренировочной практике со студентами. Роль и место национальных видов спорта в системе образования в мире и РК. Научно-исследовательская работа по национальным видам спорта, достижения и их влияние на методы подготовки спортсменов.

Зарождение искусства национальных видов спорта на территории Казахстана. История национальных видов спорта в РК. Современный уровень спортивных результатов РК в национальных видах спорта.

2.2 Актуальные вопросы в национальных видах спорта на современном этапе

Сведения о развитии национальных видов спорта в РК. Сравнительный анализ изменения современных и истекших данных. Обзор научных исследований по проблемам развития национальных видов спорта. Новое в технике и тактике, методах тренировки, оборудования и инвентаря. Анализ выступлений казахстанских спортсменов на международной арене. Очередные задачи по дальнейшему развитию национальных видов спорта в РК и в других странах.

Актуальные вопросы оценки баллов на состязаниях по стилям национальным видов спорта на современном этапе.

Состояние развития национальных видов спорта в РК и за рубежом. Итоги года по выступлениям сборных команд Казахстана на международной арене. Новинки в технике,

тактике, методах тренировки, в правилах соревнований, оборудовании и инвентаре. Итоги года по выступлениям сборной команды РК на международных соревнованиях.

Возрастные особенности спортсменов в национальных видах спорта, деление по весовым и возрастным категориям. Особенности костно-мышечной системы у юношей, девушек, мужчин и женщин. Влияние занятий национальными видами спорта на организм, учет психологических особенностей при обучении.

МОДУЛЬ 3. ХАРАКТЕРИСТИКА НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА

3.1 Развитие отдельных видов национального спорта: казак күресі, ат спорты, көкпар, тоғызқұмалақ, саятшы, бүркітші.

МОДУЛЬ 4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВАМ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНОМ ВИДЕ СПОРТЕ

4.1 Задачи технико-тактической подготовки в НВС. Характеристика определения технической и тактической подготовки. Изучение и совершенствование техники. Факторы определяющие техническую подготовку.

4.2 Основы обучения технике и тактике в национальных видах спорта. Методические основы преподавания в национальных видах спорта. Общие понятия и определения по технике и тактике в национальных видах спорта. Тактика как система движений спортсменов, классификация элементов техники, техника комбинированных действий в национальных видах спорта.

4.3 Методика совершенствования технико-тактических действий в национальных видах спорта.

МОДУЛЬ 5. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ В НАЦИОНАЛЬНОМ ВИДЕ СПОРТЕ

5.1 Правила соревнований, обязанности судей и требования к участникам в НВС. Инвентарь и снаряжение в НВС.

5.2 Перспективы дальнейшего развития НВС спорта в Казахстане и за рубежом.

5.3 Планирование, отбор и контроль, проведение УТС и учет тренировочной работы в секциях национальных видов спорта. Формы планирования. Организация, планирование и учет учебно-тренировочной работы в секциях по национальным видам спорта. Формы планирования занятий (учебный план, программа, рабочий план, конспект занятий, расписание журнала учета посещаемости, спортивных результатов, календарь спортивных мероприятий, учебно-тренировочные сборы (УТС). Содержание работы секции в национальных видах спорта. Роль тренера как личности в воспитании спортсменов в национальных видах спорта.

5.4 Составление документации для секции национальных видов спорта при работе в ДК, ДЮК, ДЮСШ, ШВСМ годового плана, рабочего плана, часового графика, конспекта занятий, журнала учета работы, график сдачи норм ОФП, СФП и участия в соревнованиях.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

- 1 Мухиддинов Е.М. Казак күресі. – Алматы: Мектеп, 2012.-196 б
- 2 Матушак П.Ф., Мухиддинов Е.М. Казакша күрес. – Алматы: Мектеп, 2011.-184 с.
- 3 Ш.К.Нургалиев, Е.М.Мухиддинов, А.А.Кожанов «Жұдырықтасу»-Костанай, 2009.
- 4 С.Е. Дайрабаев, Е.М. Мұхиддинов «Спорт және дене тәрбиесі теориясы»: оқу құралы.-А.: Білім 2008
- 5 Абишев К.С. «Ұлттық ат ойындары».- Алматы, 2009.
- 6 Матушак П.Ф., Мухиддинов Е.М. «Қазақша күрес» : учеб. Пособие.- Алматы: Рауан, 1995.

- 7 Ахмадиев Т.М Шығыстың жекпе-жек тарихының кіріспелері: оқу-әдістемелік құрал . – А.: ҚазСТА, 2008 .
- 8 Микрюков В.Ю. Каратэ-до: учебн. Пособие для студ. Высш. Учеб заведений.-М.: Издательский центр Академия, 2003.
- 9 Мамытов А. Теория спорта: учебное пособие - Б.: 2005.
- 10 Спиридонов Е.А. Обучение в спортивно-прикладных видах единоборств, использующих ударную и борцовскую техники: учебное пособие.-А.: 2007.
- 11 Спиридонов Е.А. Спортивно-прикладные виды единоборств, использующих ударную и борцовскую техники: учебное пособие .-А.: 2007.
- 12 Виноградов Г.Н., Кульназаров А.К., Салов В.Ю. Теория и методика здорового образа жизни: учебное пособие.- А.: 2004

Дополнительная литература:

- 1 Наушабаев С. Каратэ –Тылсым күшке қарсы.-Т.: МҰРА, 1993.
- 2 Бишоп. М. Окинавское каратэ Пер с англ.- М., 2001.
- 3 Роланд Хабэрзецер. Искусство каратэ- А.: Казахстан, 1991.
- 4 МасутацуОяма. Это каратэ Пер с англ.- М., 2000.
- 5 Тарас А.Б. – Боевые и спортивные единоборства. Справочник Хорвест. –М., 2003.
- 6 Маслов А.А., - Энциклопедия восточных единоборств.- М.: Наука, 2000.
- 7 Долин А.А., Попов Г.В. – Кэмпо – традиция воинских искусств. –М.: « НАУКА», 1992.
- 8 Сант Х. Ким. – Растяжка, сила, ловкость в боевой практике. Серия Мастера боевых искусств.- Ростов н /Д: Феникс, 2002.
- 9 Озолин Н.Г. Настольная книга тренера.- М.: САТ АСТРЕЛЬ 2004.
- 10 Ояма М.. Философия кекушинкай. Пер. с англ. – М.:2000.
- 11 Накаяма М.. Динамика каратэ. Пер. с англ. – 2000 .
- 12 Суино Н Искусство мастеров меча .- М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999.
- 13 Адамбеков К., Кульназаров А., Касымбекова С. Формирование основ физической культуры учащейся молодежи.- А.: - 2004.
- 14 Костюченко В.Ф.,Кульназаров А.К. Профессионализм в сфере физической культуры.- Алматы ,2004.- 143с
- 15 Козлов В.И.,Тупицын И.О. Микроциркуляция при мышечной деятельности –М.: Физкультура и спорт, 1982 .- 127с
- 16 Петров М. Восточная боевая энергетика –Минск: Книжный дом, 2008 -363с
- 17 Махметов С.,Матушак Н. Национальные восточные единоборства. –А.: Казахстан ТГ Дидар, 1991 -100с.
- 18 Таеквондо. Корейский боевой вид спорта. Перераб.исд.пер.с нем.-Ростов н/д.: Феникс. 1998. - 224 с
- 19 Вольтр Лигай. Таеквондо. Путь к совершенству. - 1994.
- 20 Чой Сунг Мо. Ярышев С.Н Путь тэквондо. От белого пояса – к черному. Мастера боевых искусств- Ростов на –Дону: Феникс, 2003.- 320 с
- 21 Чой Сунг Мо. Специальные методы самообороны в практике боевых искусств/ Серия Мастера боевых искусств.- Ростов н\Д: Феникс, 2004.- 356с
- 22 И.Б.Конвишер. ТАЙСКИЙ БОКС.-Ростов н/Д: Феникс, 2006.
- 23 Белорусова В.В. Воспитание в спорте – М.: Физкультура и спорт. 1974.
- 24 Булычев А.И. Бокс – М: ФиС, 1965.
- 25 Дектярова П.И. Бокс /под. Общ. Ред. –М: ФиС 1979.
- 26 Зиборов О.Е. Библиотека кикбоксера. –М: ПК «Издатель», 1933.
- 27 Кочур А.Г. Тактическое мастерство боксера – К.: Здоровье, 1977 .
- 28 Огуренков Е.И.,ХудадновН.А.Специальные упражнения боксера.- М.: 1951.
- 29 Питер Кира Кикбокс, спорт карате – Будапешт: Спорт, 1984 .
- 30 Питер Кира. Кикбокс, каратэ – Будапешт: Спорт, 1989.

Интернет источники:

- 1 ironman.ru/php/articles.php3?article=269
- 2 www.dissercat.com/.../vostochnye-edinoborstva-v-sisteme-fizi... - Россия
- 3 www.dissercat.com/.../ispolzovanie-modelno-situatsionnykh-k... - Россия
- 4sportacadem.ru/.../teoriya_i_metodika_bor_by_i_vostochnyh_edino...
- 5rusbiathlon.ru/about/fight-club-martial-arts/id25762
- 6nauka-pedagogika.com/.../dissertaciya-ispolzovanie-modelno-situatsi...

Составители:

1. Мухиддинов Е. М. – к.п.н., профессор, зав. кафедрой
2. Ахмадиев Т. М.–доцент КазАСТ
3. Отенов Н.О. – ст.преподаватель
- 3.Бекбаев Д.Б. – ст.преподаватель
6. Байырбеков А.Д. – преподаватель

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ**Жоғары педагогикалық білім
(Бакалавриат)****«ТАҢДАҒАН СПОРТ ТҮРІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ»
ФУТБОЛ****ТИПТІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ**

3 кредит

5B010800 – «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы

Кәсіптендіру пәндері

Алматы

ФУТБОЛДЫҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

ПӘННІҢ МАЗМҰНЫ

1 МОДУЛЬ. ФУТБОЛ ТЕОРИЯСЫНЫҢ НЕГІЗДЕРІ

1.1 Футболдың жалпы дене тәрбиесі жүйесіндегі алатын орны. Футбол-дене тәрбиесі және спортты үгіт насихаттау құралы ретінде. Шұғылданушыларға футболдың эстетикалық әсері. Бақылау нормативтері және спорттық дәреже талаптарының ғылыми әдістемелік түсініктемелер.

1.2 Футболшыларға спорттық дәрежелер мен атақ беруге арналған техникалық – тактикалық, дене даярлықтарына қойылатын талаптар.

1.3 Дене тәрбиелеуден жоғары оқу орындарында біліктілігі жоғары деңгейдегі мамандарды даярлаудағы жүйелілік. Футбол жаттықтырушысына қажетті білім мен ілімнің көлемі. Футбол сабақтарына қойылатын гигиеналық талаптар. Футбол сабағындағы техника қауіпсіздігінің негіздері. Жарақат алу себептері.

Курсты өту барысында қойылатын емтихандық талаптар мен оқу жұмысы мазмұнын ұйымдастыру бағдарламасы.

2 МОДУЛЬ. ФУТБОЛДЫҢ ДАМУ ТАРИХЫ

2.1 Футболдың спорттық ойындар ретінде пайда болуы және даму кезеңдері. Футбол ойынының негізін қалаушылар. Алғашқы футбол ережесі. Еуропадағы футбол. КСРО дағы футбол. КСРО құрама командасы қатысқан халықаралық жарыстар. Қазақстан футбол клубтарының КСРО біріншілігі мен кубогіне қатысуы. Қазақстанда футболдың пайда болуы және дамуы. Әлемде және Қазақстанда әйелдер футболының пайда болуы мен дамуы. Қазақ футболының ардагерлері – спорт шеберлері, КСРО мен Қазақстан Республикасының еңбек сіңірген жаттықтырушылары

2.2 Әлемдік деңгейде және Қазақстандағы спорт түрлері бойынша жұмыстар басқармасын ұйымдастыру ұйымдары. Қазіргі кезеңдегі футболдың дамуындағы өзекті мәселелер.

Футболды дамытудағы басшылық ұйым. Әлемдік деңгейдегі футболдың дамуын басқарып ұйымдастыратын халықаралық ұйымдар (ФИФА), өңірлік деңгейде (УЕФА және т.б.). Қазақстан Республикасында футболдың дамуына басшылық ететін ұйым (Қазақстан футбол федерациясы), өңірлік федерациялар (облыстық және қалалық). Футбол дамуындағы қоғамның алатын орны. Қазақстан футбол федерациясы – футболды дамытудағы қоғамдық

ұйым. Федерация жарғысы мен міндеттері, құрылымы, жоспары және оның ұйымдастырушылық жұмысы. Республикалық төрешілер алқасы.

ҚФФ өңірлік федерациялармен байланысы. Еліміздегі қоғамдық ұйымдар.

Барлық ұйымдардың есептілігі мен сайланбалылығы. Қазақстан футбол федерациясының халықаралық байланыстары.

3 МОДУЛЬ. ОЙЫНДЫҚ ҚЫЗМЕТТІҢ СИПАТТАМАСЫ

3.1 Футбол ойынының сипаттамасы. Футболдағы спорттық терминология. Спорттық ойындар ретінде футболға тиесілі белгілер мен міндеттер.

Даярлық түрлеріне (теориялық, дене даярлығы, функционалды, техника-тактикалық, психологиялық, аралық, және т.б.), жоспарлау, оқу-жаттығу үдерісін бақылау, оқу жаттығу топтарына іріктеу.

3.2 Дене, техникалық, тактикалық даярлықтарды дамыту және меңгерудегі тәжірибелік, әдістемелік және теориялық негіздері. Жарыстар мен оқу-жаттығу жиындарын өткізу.

3.3 Жас футболшылардың бастапқы даярлық кезеңіндегі негізгі дене қасиеттерінің сипаттамасы (шапшаңдық, ептілік, икемділік, күш, төзімділік). Спорттық даярлықтың бастапқы кезеңіндегі дене қасиеттерін тәрбиелеудегі әдістер мен құралдар. Спорттық мамандану кезеңіндегі дене қасиеттерінің даму ерекшеліктері және спорттық шеберлікті жетілдіру.

Арнайы дене қасиеттерін тәрбиелеуде қолданылатын дайындық және жиынтық жаттығуларының тәжірибелік таныстырылуы.

1.4 Студенттерді ғылыми-зерттеу жұмыстарына баулу. Спортшылардың техника, тактика әдістемелерін тиімді пайдалануын анықтаудағы зерттеу әдістерінің қолданылуы.

4 МОДУЛЬ. ФУТБОЛДАҒЫ ТЕХНИКАЛЫҚ-ТАКТИКАЛЫҚ ДАЯРЛЫҚТЫҢ ӘДІСТЕМЕЛІК НЕГІЗДЕРІ

4.1 Футбол техникасының сипаттамасы, бастапқы дайындық кезеңінде футболшыға қажетті ойын техникасы: ойыншының ойын техникасы (әртүрлі тәсілдермен допты тебу, әртүрлі тәсілдермен допты алып жүру, әртүрлі тәсілдермен допты қабылдау, допты алаңның сыртынан ойынға қосу). Қақпашының ойын техникасы (допты ұстау, допты қайтару, доптың бағытын ауыстыру).

4.2 Бастапқы дайындық кезеңіндегі жасөспірім футболшылардың тактикалық даярлығы. Қорғаныста және шабуылда жеке дара, топтық және командалық тактикалық іс-әрекеттер. Командалық ойынды ұйымдастырудың қарапайым түрлері.

Жеке дара тактикалық іс-әрекеттер. Спорттық даярлықтың бастапқы кезеңіндегі шабуыл мен қорғаныстағы топтық өзара іс-әрекеттер.

4.3 Ойынның тактикалық сызбасы. Спорттық даярлықтың бастапқы кезеңіндегі шабуыл мен қорғаныстағы өзара іс-әрекеттер мен командалық техникалық-тактикалық іс-әрекеттерге үйретуді талдау және сипаттау.

4.4 Жасөспірім футболшылардың арнайы дене және техникалық даярлықтарын анықтайтын, педагогикалық бақылау құралдарымен іс жүзінде таныстыру.

5 МОДУЛЬ. ЖАРЫСТАР ӨТКІЗУ ЖӘНЕ ҰЙЫМДАСТЫРУ

5.1 Ойын ережесі. Ойын ережесінің эволюциясы.

Жарыстар өткізу. Жарыс өткізудің түрлері мен тәсілдері. Төрешілік топ. Төрешілердің рөлі және міндеттері. Төрешіліктің көлденең әдісі. Ойын хаттамасы, инспектордың мәлімдемесі. Төрешілерді дайындау және олардың біліктіліктерін арттыру.

5.2 Спорттық құрал-жабдықтар. Футбол алаңына қойылатын талаптар. Негізгі және қосымша жабдықтар. Қақпаға арналған тор. Қосымша құрал-жабдықтарды орналастыру (бұрыштама жалаулар). Спорттық алаңды күту. Футбол ойынына арналған доптар (күту, жөндеу, сақтау). Спорттық киім үлгісі, аяқ киім және оларды күту.

Төрешілік әдістемесімен іс жүзінде танысу. Төрешілердің белгі берудегі дене қимылдары. Тәжірибеде төрешілік қызмет атқару.

5.3 Жарыс үдерісінде жаттықтырушының міндеттері. Алдағы келесі жарысқа дайындау. Қарсыластың ойынын талдау. Болашақ қарсыласпен болатын ойынның ойын жоспарын құру. Жарысты қорытындылау және әр ойынға талдау жүргізу. Сараптама жүргізу тәртібі. Талдау мазмұны және ойын барысындағы жазбаларды қолдану.

ПАЙДАЛАНУҒА ҰСЫНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

Негізгі әдебиет:

- 1 Футбол: учебник для институтов физической культуры Беляев А.В., Савин М.В. М.: СпортАкадемПресс, 2002
- 2 Футбол: учебник для вузов / Под ред. Казакова П.Н.- М.: ФиС, 1976.
- 3 Футбол в коллективах физкультуры / Под общ.ред. Брейкина А.Д. –М.: ФиС, 1979.
- 4 Правила игры в футбол. – М., 2016.
- 5 Кондратьев А.И., Зеленцов А.М., Лабановский В.В., Ткачук В.Г. Тактика и стратегия в футболе.- Киев, «Здоровье», 1989.
- 6 Футбол: учебник для институтов физической культуры Беляев А.В., Савин М.В.М.: СпортАкадемПресс, 2002
- 7 Подготовка футболистов теория и практика Монаков Г.В. М.: Советский спорт, 2005 282 с.

Құрастырғандар:

1. Р.Т. Саутов спорттық ойындар кафедрасының аға оқытушысы.
2. Қ.К Алимбетов., спорттық ойындар кафедрасының аға оқытушысы.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

**Высшее педагогическое образование
Бакалавриат**

ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА»

ФУТБОЛ

3 кредита

Специальность 5В010800- «Физическая культура и спорт»

Профилирующие дисциплины

Алматы
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФУТБОЛА

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

МОДУЛЬ 1. ОСНОВЫ ТЕОРИИ ФУТБОЛА

1.1 Футбол в общей системе физического воспитания. Футбол — как средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Эстетическое воздействие футбола на занимающихся. Специализация – футбол. Научно-методическое обоснование разрядных требований и контрольных нормативов.

1.2 Требования к выполнению спортивных разрядов и нормативы по физической, технико-тактической подготовке футболистов для присвоения спортивных разрядов и званий.

1.3 Систематизация подготовки и повышение квалификации специалистов в сфере футбола в вузах физической культуры (факультетах физического воспитания). Объем знаний, умений и навыков, необходимых для тренера по футболу. Гигиенические требования к занятиям футболом. Техника безопасности на занятиях по футболу. Причины возникновения травм.

Программа, организация и содержание учебной работы, и экзаменационные требования при прохождении курса.

МОДУЛЬ 2. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФУТБОЛА

2.1 Возникновение футбола как спортивной игры и этапы ее развития. Игры с мячом предшественники футбола. Первые правила игры в футбол. Футбол в Европе. Футбол в СССР. Международные соревнования по футболу и участие в них сборной СССР. Участие казахстанских футбольных клубов в чемпионатах и кубке СССР. Возникновение и развитие футбола в Казахстане. Зарождение и развитие женского футбола в Казахстане и мире. Ветераны Казахстанского футбола – мастера спорта, заслуженные тренеры СССР, Казахстана.

2.2 Организационные структуры управления видом спорта в Казахстане и в мировом масштабе. Актуальные проблемы развития футбола на современном этапе.

Органы руководства по развитию футбола. Международные организации руководящие развитием футбола на планетарном уровне (ФИФА), региональном уровне (УЕФА и др.). Органы, руководящие работой по развитию футбола в Республике Казахстан (Федерация футбола Казахстана), региональные федерации (областные и городские). Роль общественности в развитии футбола. Федерация футбола Казахстана (ФФК)– орган общественного руководства по развитию футбола. Задачи и устав ФФК, структура, план и организация ее работы. Задачи, планы и организации ее работы. Республиканский тренерский совет. Республиканская коллегия судей. Связь ФФК с региональными

федерациями. Общественные органы в республике. Выборность и отчетность всех органов. Органы руководящие развитием студенческого футбола в мире и Казахстане.

Международные связи Федерации футбола Казахстана.

МОДУЛЬ 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

3.1 Характеристика футбола. Спортивная терминология в регби. Признаки и функции, присущие регби, как спортивной игре. Общие понятия и основы реализации при обучении: видов подготовки (теоретическая, физическая, функциональная на уровне физиологических систем организма, технико-тактическая, психологическая, интегральная и др.); планирования, контроля, отбора.

3.2 Теоретическое, методическое основы развития физической, освоения технической и тактической подготовки.

Проведение учебно-тренировочных сборов и соревнований.

3.3 Характеристика основных физических качеств на начальном этапе подготовки юных регбистов (быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость). Средства и методы воспитания физических качеств на начальном этапе спортивной подготовки. Особенности развития физических качеств на этапе спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства.

Практическое ознакомление с подготовительными и подводящими упражнениями для воспитания специальных физических качеств.

3. 4 Привлечение к научно-исследовательской работе студентов, спортсменов. Использование методов исследований для определения рациональной техники, тактики и методики тренировки спортсменов моделировании подготовленности и использовании для коррекции всех сторон подготовки.

МОДУЛЬ 4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВАМ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ФУТБОЛЕ

4.1 Характеристика объема техники, необходимой для овладения ею футболистами на начальном этапе спортивной подготовки: техника игры полевого игрока (удары по мячу различными способами, ведение мяча различными способами, остановка мяча различными способами, вбрасывание мяча из-за боковой линии). Техника игры вратаря (ловля мяча, отбивание мяча, перевод мяча).

4.2 Тактическая подготовка юных футболистов на начальном этапе спортивной подготовки. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Простейшие способы командной организации.

Индивидуальные тактические действия. Групповые взаимодействия в нападении и защите на начальном этапе спортивной подготовки.

4. 3 Тактические схемы игры. Характеристика и анализ командных технико-тактических действий и взаимодействий в нападении при обучении на начальном этапе спортивной подготовки.

Анализ командных технико-тактических действий и взаимодействий в защите при обучении футболу на начальном этапе спортивной подготовки.

4.4 Практическое ознакомление со средствами педагогического контроля (тесты) за специальной физической и технической подготовленностью юных футболистов. Ознакомление с методикой контроля.

МОДУЛЬ 5. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

5. 1 Правила игры, проведение соревнований. Эволюция правил игры. Основы правил игры.

Проведение соревнований. Виды и способы проведения соревнований Судейская бригада. Роль и обязанности судей. Диагональный метод судейства. Протокол матча, рапорт инспектора. Подготовка судей, изучение сигналов судей и повышение их квалификации.

5.2 Спортивный инвентарь. Требования к футбольному полю. Основное и дополнительное оборудование. Сетка для ворот. Размещение дополнительного оборудования (угловые флажки). Уход за спортивной площадкой. Мячи для игры в футбол (уход, ремонт, хранение). Спортивная форма и обувь.

Практическое ознакомление с методикой судейства. Жесты судей. Практическое участие в судействе.

5.3 Роль тренера в соревновательном процессе. Подготовка к предстоящему соревнованию. Анализ игры соперников. Составление плана игры с будущим соперником. Разбор проведенной встречи и всего соревнования. Формы и порядок разбора. Содержание разбора и использование записей игровой деятельности. Заключение тренера об игре команды в целом и отдельных игроков.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

- 1 Футбол: учебник для институтов физической культуры Беляев А.В., Савин М.В. М.: СпортАкадемПресс. – 2002.
- 2 Футбол: учебник для вузов / Под ред. Казакова П.Н.- М.: ФиС, 1976.
- 3 Футбол в коллективах физкультуры / Под общ.ред. Брейкина А.Д. -М.: ФиС, 1979.
- 4 Правила игры в футбол. - М., 2016.
- 5 Кондратьев А.И., Зеленцов А.М., Лабановский В.В., Ткачук В.Г. Тактика и стратегия в футболе.- Киев, «Здоровье», 1989.
- 6 Футбол: учебник для институтов физической культуры Беляев А.В., Савин .В.М.: СпортАкадемПресс, 2002
- 7 Монаков Г.В. Подготовка футболистов теория и практика. - М.: Советский спорт, 2005. - 282 с.

Составители:

1. Донде В.И. - старший преподаватель кафедры спортивных игр.
2. Джарболова С.И. - старший преподаватель кафедры спортивных игр.
3. Одинцов А.В. - старший преподаватель кафедры спортивных игр.

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ

**Жоғары педагогикалық білім
(Бакалавриат)**

**«ТАҢДАУЛЫ СПОРТ ТҮРІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ»
ФИТНЕС-АЭРОБИКА**

ТИПТІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ

3 кредит

5B010800- «Денешынықтыру және спорт» мамандығы

330

Кәсіптендіру пәндері

Алматы ФИТНЕС-АЭРОБИКАНЫҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

ПӘННІҢ МАЗМҰНЫ

1 МОДУЛЬ. АЭРОБИКАНЫҢ ТЕОРИЯЛЫҚ-ӘДІСТЕМЕЛІК ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

1.1 Сауықтыру аэробикасы, оның фитнес әлеміндегі орны мен рөлі. Фитнес, оның негізгі құрамдастары, фитнес-бағдарлама түрлері. Аэробика бойынша фитнес-бағдарламалар, олардың түрлері, сипаттамасы, міндеттері, құралдары мен әдістемелік ерекшеліктері. Фитнес-аэробика құралдарын әртүрлі спорт түрлерінде, дене шынықтыру сабақтарында қолдану.

1.2 Аэробиканың пайда болу және даму тарихы. Аэробиканың XX ғ. 70-90-жылдарындағы негізгі бағыттары. Қазақстан Республикасында аэробиканы дамыту.

1.3 Аэобикамен айналысудың адам ағзасына әсері. Дене жүктемесі, сабақ ұзақтылығы мен мерзімділігі.

2 МОДУЛЬ. САУЫҚТЫРУ АЭРОБИКА САБАҒЫНЫҢ ҚҰРЫЛЫМЫ МЕН МАЗМҰНЫ

2.1 Аэробиканың стандартты сабағының құрылымы: даярлық бөлімін белгілеу және оның құралдары (ширату және алдын-ала стретч). Сабақтың негізгі бөлімін белгілеу және оның құралдары: аэробтық бөлім (аэробтық бөлім сатылары) және күштік бөлім (партерлік). Айналысушыларға арналған жиілік және тиімді аэробты жүктеме. Қорытынды бөлімді белгілеу және оның құралдары (аяқтау).

2.2 Сабақ мазмұны. Аэробты жаттығулар. Фитнес-аэробиканың базалық адымдарының терминдері және олардың сәткерлілігі. Кластың аэробтық бөлімнің базалық қозғалыстарын орындау техникасы. Аэробиканың базалық адымдарын өткізудің талаптары мен тәсілдері.

Күшті дамытуға арналған жаттығулар сипаттамасы, оларды орындау техникасы, қайталаулар мен орындау сандары, дене жүктемесінің вариативтілігі.

Стретч жаттығулардың сипаттамасы, олардың мақсаттары, мазмұны, орындалу техникасы.

3 МОДУЛЬ. САУЫҚТЫРУ АЭРОБИКА САБАҚТАРЫН ҮЙРЕТУ МЕН ӨТКІЗУ ӘДІСТЕРІ

3.1 Базалық аэробиканың қарапайым тізбектерін көрсету мен айту бойынша өткізудің құрылымдық әдісі. Аэробты, күштік-бөлім, стретч жаттығуларына үйрету әдістемесі. Сабақтың қорытынды бөлімінде қимыл аппараттары мен психикалық оңалту құралдарын

қолдану.

3.2 Базалық аэробиканың оқу амалдарын өткізу әдістемесі. Топты басқару әдісі. Жарақаттардың алдын алу. Команда беру, команда түрлері. Музыкалық фонограмманы таңдау. Сабақ өткізуге даярлық. Аэробика бойынша маманның үлгісі: білім, шеберлік, дағдылар көлемі.

4 МОДУЛЬ. ЖАТТЫҒУ ҮДЕРІСІН ҰЙЫМДАСТЫРУ

4.1 Жаттығу үдерісін циклді негізде жоспарлау. Аэробиканың сауықтыру және жаттығу әсерін қамтамасыз етуге арналған микроцикл, мезоцикл және макроциклдердің құрылымы мен мазмұны. Тамақтану сипаты мен тәртібі.

4.2 Музыка – сабақтың міндетті элементі ретінде, оның қарқыны (минуттағы соққылар саны). Бағдарламаның әр бөліміне арналған музыкалық сүйемелдеуді бөлімнің қарқыны мен ұзақтылығына байланыста іріктеу.

4.3 Айналысушылардың түрлі жас құрамы мен сабақтың ерекшеліктері. Балалармен сабақ өткізу ерекшеліктері. Егде жастағылармен сабақ өткізу әдістемесінің ерекшеліктері.

4.4 Сабақ өткізу қауіпсіздігі. Ғимаратты жобалау және жабдықтарды орналастыру мен оларға қызмет көрсету.

5 МОДУЛЬ. АЭРОБИКА САБАҚТАРЫ КЕЗІНДЕ АҒЗАНЫҢ КҮЙІН БАҚЫЛАУ

5.1. Антропометрлік өлшемдер. Дененің теңдестірімділігі мен сүйек, бұлшық ет, май қабаты сияқты үш негізгі құрамдас бөлімдерінің көлемі.

5.2. Икемділік, төзімділік, күш пен бағдарлану сияқты дене қасиеттерін дамыту деңгейін анықтауға арналған тестер.

5.3. Фитнеспен айналысушылардың денсаулық күйін сұрастыру мен бағалау.

ПАЙДАЛАНУҒА ҰСЫНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

Негізгі әдебиет:

- 1 Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. –М.: ФиС, 1987.
- 2 Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие / Под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. –М.: СпортАкадемПресс, 2002. –304 с.
- 3 Бернштейн Н.А. Биомеханика для инструкторов // Избранные труды. –М.: СпортАкадемПресс, 2001.
- 4 Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М.: ФиС, 1985.
- 5 Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. –М.: ФиС, 1980.
- 6 Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг: подвижность, гибкость, элегантность. – М.: Сов спорт, 1991. – 96 с.
- 7 Иванова О.А., Поддубная Ж.В. Все о стретчинге. –М.: Национальная школа аэробики, 1991.
- 8 Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учебно-методическое пособие. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. –64 с.
- 9 Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. –М.: ФиС, 1987. – 224 с.
- 10 Основы персональной тренировки / Под ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля; пер. с англ И. Андреев. –Киев: Олимпийская литература, 2012. –724 с.
- 11 Платонов В.Н. Адаптация в спорте. –Киев: здоровья, 1986.
- 12 Пшенникова М.Г. Адаптация к физической нагрузке. Физиология адаптационных процессов. –М.: Наука, 1986.
- 13 Эдвард Т. Хоули, Б.ДонФренкс. Оздоровительный фитнес. –Киев, 2000. –367с.

Қосымша әдебиет:

- 1 Амосов Н.М., Бредет Я.А. Физическая активность и сердце. –Киев: Здоровья, 1989.
- 2 Биомеханика: учебник для ИФК. – М.: ФиС, 1969.
- 3 Васильева З.А., Любинская С.М. Резервы здоровья. –М.: Медицина, 1984.

- 4 Губанов В.А. Проведение занятий гимнастикой под музыкальное сопровождение: метод. Разработки для студентов ГЦОЛИФК. –М., 1980.
- 5 Купер К. Новая аэробика. –М.: ФиС, 1979.

Ғаламтор дереккөздері:

1 fitness-aerobics.ru/ru/sport

2 womanadvice.ru/333fitness-aerobika

3 active.kuda.ua/203

Құрастырушы:

1. Жуманова А.С. – п.ғ.д., ҚазСТА профессоры.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

**Высшее педагогическое образование
Бакалавриат**

ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

**«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА»
ФИТНЕС-АЭРОБИКА**

Специальность 5В010800 – «Физическая культура и спорт»

3 кредита

Профилирующие дисциплины

Алматы
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИТНЕС-АЭРОБИКИ

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

МОДУЛЬ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ

1.1 Оздоровительная аэробика, ее место и роль в мире фитнеса. Фитнес, его основные компоненты, виды фитнес-программ. Фитнес-программы по аэробике, их виды, характеристика, задачи, средства и методические особенности. Использование средств фитнес-аэробики в различных видах спорта, на уроках физической культуры.

1.2 История возникновения и развития аэробики. Основные направления аэробики в 70-90-х годах XX в. Развитие аэробики в Республике Казахстан.

1.3 Влияние занятий аэробикой на организм человека. Физическая нагрузка, продолжительность занятий и их периодичность.

МОДУЛЬ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ

2.1 Структура стандартного занятия аэробики: назначение и средства подготовительной части (разминка и предварительный стретч). Назначение и средства основной части занятий: аэробная часть (фазы аэробной части) и силовая часть (партерная). Плотность и оптимальная аэробная нагрузка для занимающихся. Назначение и средства заключительной части (заминка).

2.2 Содержание занятий. Аэробные упражнения. Термины базовых шагов фитнес-аэробики и их разновидности. Техника выполнения базовых движений аэробной части класса. Общие требования и способы проведения базовых шагов аэробики.

Характеристика упражнений на развитие силы, техника выполнения, количество повторений и подходов, вариативность физической нагрузки.

Характеристика упражнений стретча, их цель, содержание, техника выполнения.

МОДУЛЬ 3. МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ.

3.1 Структурный метод проведения простейших связок базовой аэробики по показу и рассказу. Методика обучения упражнениям аэробной, силовой части, упражнениям стретча. Применение средств реабилитации двигательного аппарата и психической деятельности в заключительной части занятия.

3.2 Методика проведения учебных комбинаций базовой аэробики. Методы управления группой. Методы предотвращения травм. Методика подачи команд, виды команд. Подбор музыкальной фонограммы. Подготовка к проведению занятия. Модель специалиста по аэробике: объем знаний, умений, навыков.

МОДУЛЬ 4. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

4.1. Планирование тренировочного процесса на основе принципа цикличности. Структура и содержание микроциклов, мезоциклов и макроциклов для обеспечения оздоровительного и тренировочного эффекта аэробики. Характер и режим питания.

4.2. Музыка как обязательный элемент занятий, её темп (количество ударов в минуту). Подбор музыкального сопровождения для каждого отрезка программы в зависимости от темпа и продолжительности отрезка.

4.3 Особенности занятий с различным контингентом занимающихся. Особенности проведения занятий с детьми. Особенности методики проведения занятий с пожилыми людьми.

4.4 Безопасность занятий. Проектирование помещений и размещение оборудования и их обслуживание.

МОДУЛЬ 5. КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ АЭРОБИКОЙ

5.1. Антропометрические измерения. Пропорции и масса трех основных компонента тела: костного, мышечного, жирового.

5.2. Физические тесты для определения уровня развития гибкости, выносливости, силы и координации.

5.3. Опрос и оценка состояния здоровья занимающихся.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

- 1 Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие / Под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. –М.: СпортАкадемПресс, 2002. –304 с.
- 2 Аэробика дома / авт.-сост. Е.А. Яных, В.А. Захаркина. - М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006. -175 с.
- 3 Бернштейн Н.А. Биомеханика для инструкторов // Избранные труды. –М.: СпортАкадемПресс, 2001.
- 4 Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учебно-методическое пособие. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. –64 с.
- 5 Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. –М.: ФиС, 1987. - 224 с.
- 6 Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.
- 7 Основы персональной тренировки / Под ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля; пер. с англ И. Андреев. –Киев: Олимпийская литература, 2012. -724 с.
- 8 Эдвард Т. Хоули, Б.Дон Френкс. Оздоровительный фитнес. –Киев, 2000. –367с.
- 9 Губанов В.А. Проведение занятий гимнастикой под музыкальное сопровождение: метод. Разработки для студентов ГЦОЛИФК. –М., 1980.

Дополнительная литература:

- 1 Иванова О.А., Поддубная Ж.В. Все о стретчинге. –М.: Национальная школа аэробики, 1991.
- 2 Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М.: ФиС, 1985.
- 3 Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг: подвижность, гибкость, элегантность. – М.: Сов спорт, 1991. - 96 с.
- 4 Купер К. Новая аэробика. – М.: ФиС, 1979.

Интернет источники

- 1 fitness-aerobics.ru/ru/sport
- 2 womanadvice.ru/fitnes-aerobika
- 3 active.kuda.ua/203

Составитель:

- 1 Жуманова А.С. – д.п.н., профессор КазАСТ.

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ**Жоғары педагогикалық білім
(Бакалавриат)****«ТАҢДАҒАН СПОРТ ТҮРІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ»
ШАЙБАЛЫ ХОККЕЙ****ТИПТІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ**

3 кредит

Алматы

ШАЙБАЛЫ ХОККЕЙДІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

1 МОДУЛЬ. ШАЙБОЛЫ ХОККЕЙ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІНІҢ НЕГІЗДЕРІ

1.1 Шайбалы хоккейдің жалпы дене тәрбиесі жүйесіндегі алатын орны. Дене дамуын жетілдіру құралы ретіндегі хоккейдің мүмкіндігі Бақылау нормативтері және спорттық дәрежелер талаптарының ғылыми әдістемелік түсініктемелері.

1.2 Хоккейшілерге спорттық дәрежелер мен атақ беру үшін техника –тактикалық, дене даярлығының дайындықтарына қойылатын талаптар.

1.3 Дене тәрбиесінен (дене шынықтыру факультеттерінде) жоғары оқу орындарында хоккей мамандары мен жаттықтырушыларды кәсіби қайта даярлау, біліктілігін арттыруда кәсіби білім беру бағдарламаларын жүзеге асыру. Спорт саласында алынған жаңа білімдерді спортшылармен алдыңғы отандық және шетелдік тәжірибе жұмысында қажеттілігін қанағаттандыру. Хоккей жаттықтырушысына қажетті білім мен ілімнің мөлшері. Хоккей сабақтарына қойылатын техника қауіпсіздігінің негіздері мен гигиеналық талаптар. Жарақаттың пайда болу себептері.

Курсты өту барысында қойылатын емтихандық талаптар мен оқу жұмысы мазмұнын ұйымдастыру бағдарламасы.

МОДУЛЬ 2. ШАЙБАЛЫ ХОККЕЙДІҢ ДАМУ ТАРИХЫ

2.1 Хоккейдің спорттық ойын ретінде пайда болуы және даму кезеңдері. КСРО дағы хоккей. КСРО құрама командасы қатысқан халықаралық жарыстар. Қазақстанда хоккейдің пайда болуы және дамуы. Әлемде және Қазақстанда әйелдер хоккейінің пайда болуы мен дамуы. Азия ойындарына, Азия біріншілігіне, Олимпиада ойындарына, Әлем және Еуропа біріншіліктеріне, Бүкіләлемдік студенттік ойындарына қатысушы Қазақстан хоккейшілері. Қазақ хоккейінің ардагерлері – еңбек сіңірген спорт шеберлері, КСРО мен Қазақстан Республикасының еңбек сіңірген жаттықтырушылары.

2.2 Әлемдік деңгейде және Қазақстандағы спорт түрлері бойынша жұмыстар басқармасын ұйымдастыру ұйымдары. Қазіргі кезеңдегі хоккейдің дамуындағы өзекті мәселелер.

Хоккейді дамытудағы басшылық ұйым. Қазақстан Республикасында хоккейдің дамуына басшылық ететін ұйым (Қазақстан шайбалы хоккей федерациясы), Қазақстан Республикасының хоккей федерациясы – хоккейді дамытудағы қоғамдық ұйым. Федерация жарғысы мен міндеттері, құрылымы, жоспары және оның ұйымдастырушылық жұмысы.

Федерация комиссиясының қызметі. Республикалық жаттықтырушылар кеңесі. Республикалық төрешілер алқасы. Федерацияның өңірлік федерациялармен байланысы. Еліміздегі қоғамдық ұйымдар. Барлық ұйымдардың есептілігі мен сайланатындығы. Қазақстан Республикасының хоккей федерациясының халықаралық байланыстары.

МОДУЛЬ 3. ОЙЫНДЫҚ ҚЫЗМЕТТІҢ СИПАТТАМАСЫ

3.1 Спорт түрі ретінде хоккей ойынының сипаттамасы. Хоккейдегі спорттық терминология. Спорттық ойындар ретінде хоккейге тиесілді белгілер мен міндеттер. Үйрету кезіндегі жалпы түсініктемелер мен негіздердің жүзеге асырылуы: дайындық түрлеріне (теориялық, дене дайындығы, функционалды, техника-тактикалық, психологиялық, аралық, және т.б.). Жоспарлау, оқу жаттықтыру үдерісін бақылау, оқу жаттықтыру топтарына іріктеу.

3.2 Техникалық, тактикалық дайындық түрлерін меңгеруде дене қасиеттерін дамытудың теориялық және әдістемелік негіздері. Жарыстар мен оқу-жаттықтыру жиындарын өткізу.

3.3 Жас хоккейшілердің бастапқы дайындық кезеңіндегі негізгі дене қасиеттерінің сипаттамасы (шапшаңдық, ептілік, икемділік, күш, төзімділік). Спорттық дайындықтың бастапқы кезеңіндегі дене қасиеттерін тәрбиелеудегі әдістер мен құралдар. Спорттық мамандану кезеңіндегі дене қасиеттерінің даму ерекшеліктері және спорттық шеберлікті жетілдіру.

Арнайы дене қасиеттерін тәрбиелеуде қолданылатын дайындық және жиынтықтау жаттығуларының тәжірибелік таныстырылуы.

3.4 Студенттерді ғылыми-зерттеу жұмыстарына баулу. Спортшылардың техника, тактика әдістемелерін тиімді пайдалануын анықтаудағы зерттеу әдістерінің қолданылуы.

МОДУЛЬ 4. ШАЙБАЛЫ ХОККЕЙДЕГІ ТЕХНИКА-ТАКТИКАЛЫҚ ДАЯРЛЫҚТЫРЫНЫҢ ӘДІСТЕМЕЛІК НЕГІЗДЕРІ

4.1 Шайбалы хоккей техникасының сипаттамасы, бастапқы дайындық кезеңінде хоккейшілерге қажетті ойын техникасы. Конькимен жүгірудегі негізгі әдістер: қысқа адымдап жүгіру, ұзын адымдап жүгіру, бір аяқпен итеріліп жүгіру, арқамен алдыға жүгіру. Хоккей таяқшасы және шайбаны келесі ойын әдістерімен игеру: шайбаны алып жүру, шайбаны қапбылдау және лақтырулар, шайбаны тартып алу және алдау қимылдары. Қақпашының ойын техникасы (шайбаны ұстау, шайбаны қайтару, шайбаның бағытын ауыстыру).

4.2 Бастапқы дайындық кезеңіндегі жасөспірім хоккейшілердің тактикалық дайындығы. Қорғаныста және шабуылда жеке дара, топтық және командалық тактикалық іс-әрекеттер. Командалық ойынды ұйымдастырудың қарапайым түрлері.

Жеке дара тактикалық іс-әрекеттер. Спорттық дайындықтың бастапқы кезеңіндегі шабуыл мен қорғаныстағы топтық өзара іс-әрекеттер.

4.3 Ойынның тактикалық сызбасы. Спорттық дайындықтың бастапқы кезеңіндегі шабуыл мен қорғаныстағы өзара іс-әрекеттер мен командалық техника-тактикалық іс-әрекеттерге үйретуді талдау және сипаттау.

4.4 Жасөспірім хоккейшілердің арнайы дене және техникалық даярлықтар анықтайтын, педагогикалық бақылау құралдарымен іс жүзінде таныстыру.

МОДУЛЬ 5. ЖАРЫСТАРДЫ ӨТКІЗУ ЖӘНЕ ҰЙЫМДАСТЫРУ

5.1 Ойын ережесі. Ойын ережесінің эволюциясы

Жарыс өткізу. Жарыс өткізудің түрлері мен тәсілдері. Төрешілік топ. Төрешілер рөлі және міндеттері. Төрешіліктің қиғаш әдісі. Ойын хаттамасы, инспектордың мәлімдемесі. Төрешілерді дайындау және олардың біліктіліктерін арттыру.

5.2 Спорттық құрал-жабдықтар. Хоккей мұз айдынына қойылатын талаптар. Негізгі және қосымша жабдықтар. Хоккей таяқшасы. Шайба. Хоккейге арналған қақпа. Шайбалы хоккей ойынына арналған коньки (күту, жөндеу, сақтау).

Төрешілік әдістемесімен іс жүзінде танысу. Төрешілердің белгі берудегі дене қимылдары. Тәжірибеде төрешілік қызмет атқару.

5.3 Жарыс үдерісіндегі жаттықтырушының рөлі. Алдағы келесі жарысқа дайындау. Қарсыластың ойынын талдау. Болашақ қарсыласпен болатын ойынның ойын жоспарын құру. Жарысты қорытындылау және әр ойынға талдау жүргізу. Талдау жасау тәртібі мен формасы. Талдау мазмұны және ойын барысындағы жазбаларды қолдану. Жеке ойыншылар мен команда ойынына жаттықтырушының қорытынды жасауы.

ПАЙДАЛАНУҒА ҰСЫНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

Негізгі әдебиеттер:

- 1 Анатолий Тарасов «Настоящие мужчины хоккея», М.: «Физкультура и спорт» 1987.
- 2 Портных Ю.И. «Спортивные игры», М.: «Физкультура и спорт», 1995.
- 3 Анатолий Исаев «Это и есть хоккей», М.: «Молодая гвардия», 1984.
- 4 Осипов В. И. Хоккей с мячом. М., 1984.
- 5 Хоккей. Правила соревнований. М., 2016.
- 6 Зимин, Е. В. Мастерство в твоих руках / Е. В. Зимин. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 96 с.
- 7 Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки: учеб. пособ. / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
- 8 Мудрук, А. В. Диагностика и оценка способностей юных хоккеистов: учебное пособие / А. В. Мудрук. – Омск: СибГУФК, 2005. – 36 с.
- 9 Мудрук А. В. Обучение основам тактики хоккея: учебное пособие / А. М. 10 Мудрук, В. В. Мудрук, В. А. Блинов. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2005. – 40 с.
- 11 Рейзер, Л. Ю. Умножение на пять / Л. Ю. Рейзер. – М.: Молодая гвардия, 1992. – 254 с., ил.
- 12 Петрусева Н. А. Лед, труд и характер... / Н. А. Петрусева. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 80 с., ил.
- 13 Савин, В. П. Хоккей: учеб. для ин-тов физ. культ. / В. П. Савин. – М.: Физкультура и спорт, 1990.- 320 с., ил.

Қосымша әдебиеттер:

- 1 Тарасов А. В. Поточный метод тренировки в хоккее. М., 1966.
- 2 Тарасов А. В. Хоккей без тайн. – М., 1988.
- 3 Холдов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2001.

Құрастырғандар:

- 1.Р.Т. Саутов - аға оқытушы
- 2.Б.З. Зауренбеков – аға оқытушы

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

**Высшее педагогическое образование
Бакалавриат**

ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

**«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА»
ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ**

Специальность 5В010800 – «Физическая культура и спорт»

3 кредита

Профилирующие дисциплины

Алматы
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ХОККЕЯ С ШАЙБОЙ

МОДУЛЬ 1. ОСНОВЫ ТЕОРИИ ХОККЕЯ С ШАЙБОЙ

1.1 Хоккей с шайбой в общей системе физического воспитания. Возможности хоккея как средства совершенствования физического развития. Научно-методическое обоснование разрядных требований и контрольных нормативов.

1.2 Требования к выполнению спортивных разрядов и нормативы по физической, технико-тактической подготовке хоккеистов для присвоения спортивных разрядов и званий.

1.3 Реализация профессионально-образовательных программ повышения квалификации, профессиональной переподготовки тренеров и специалистов по хоккею в вузах физической культуры (факультетах физического воспитания). Удовлетворение потребностей в получении новых знаний о достижениях в сфере спорта, передовом отечественном и зарубежном опыте работы с спортсменами. Объем знаний, умений и навыков, необходимых для тренера по хоккею. Гигиенические требования и техника безопасности на занятиях по хоккею. Профилактика травматизма.

Программа, организация и содержание учебной работы, и экзаменационные требования при прохождении курса.

МОДУЛЬ 2. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ХОККЕЯ С ШАЙБОЙ

2.1 Хоккей как спортивная игра возникновение и развитие. История хоккейной формы. Хоккей в СССР. Международные соревнования по хоккею и участие в них сборной СССР. Возникновение и развитие хоккея в Казахстане. Зарождение и развитие женского хоккея в Казахстане и мире. Хоккеисты Казахстана – чемпионы Всемирных студенческих игр, Европы, Мира, Олимпийских игр, чемпионатов Средней Азии, Азиатских игр.

Ветераны Казахстанского хоккея– Заслуженные мастера спорта, заслуженные тренеры СССР, Казахстана.

2.2 Организационные структуры управления видом спорта в Казахстане и в мировом масштабе. Актуальные проблемы развития хоккея на современном этапе.

Органы руководства по развитию хоккея. Органы, руководящие работой по развитию хоккея в Республике Казахстан (РК). Органы, руководящие работой по развитию хоккея в Республике Казахстан (РК). Федерация хоккея Республики Казахстан – орган общественного руководства по развитию хоккея. Задачи и устав Федерации, структура, план и организация ее работы. Комиссия Федерации и ее деятельность. Задачи, планы и организации ее работы. Республиканский тренерский совет. Республиканская коллегия судей. Связь Федерации с секциями на местах. Общественные органы в республике. Выборность и

отчетность всех органов.

Международные связи Федерации.

МОДУЛЬ 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

3.1 Характеристика хоккея, как вида спорта. Спортивная терминология в хоккее. Признаки и функции, присущие хоккею, как спортивной игре. Общие понятия и основы реализации при обучении: видов подготовки (теоретическая, физическая, функциональная на уровне физиологических систем организма, технико-тактическая, психологическая, интегральная и др.). Планирование, контроль учебно-тренировочного процесса, отбор в учебно-тренировочные группы.

3.2 Теоретические, методические основы развития физических качеств, освоения технической и тактической видов подготовки.

Проведение учебно-тренировочных сборов и соревнований.

3.3 Характеристика основных физических качеств на начальном этапе подготовки юных хоккеистов (быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость). Средства и методы воспитания физических качеств на начальном этапе спортивной подготовки. Особенности развития физических качеств на этапе спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства.

Практическое ознакомление с подготовительными и подводящими упражнениями для воспитания специальных физических качеств.

3.4 Привлечение к научно-исследовательской работе студентов. Использование методов исследований для определения рациональной техники, тактики и методики тренировки спортсменов.

МОДУЛЬ 4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВАМ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ

4.1 Характеристика техники хоккея, необходимой хоккеистам на начальном этапе спортивной подготовки. Основные способы бега на коньках:

бег коротким (ударным) шагом, бег длинным (скользящим) шагом, бег перебежкой и с отталкиванием одной ногой, бег спиной вперед. Владение клюшкой и шайбой предполагает следующие игровые приемы: ведение, броски и остановки шайбы, удары, финты и отбор шайбы. Техника игры вратаря.

4.2 Тактическая подготовка юных хоккеистов на начальном этапе спортивной подготовки. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в атаке и обороне. Простейшие способы командной организации.

Индивидуальные тактические действия. Групповые взаимодействия в нападении и защите на начальном этапе спортивной подготовки.

4.3 Тактические схемы игры. Характеристика и анализ командных технико-тактических действий и взаимодействий в нападении и защите при обучении на начальном этапе спортивной подготовки.

4.4 Практическое ознакомление со средствами педагогического контроля (тесты) за специальной физической и технической подготовленностью юных хоккеистов. Ознакомление с методикой контроля.

МОДУЛЬ 5. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

5.1 Правила игры. Эволюция правил игры.

Проведение соревнований. Виды и способы проведения соревнований Судейская бригада. Роль и обязанности судей. Протокол матча, рапорт инспектора. Подготовка судей, изучение сигналов судей и повышение их квалификации.

5.2 Спортивный инвентарь. Требования к хоккейной площадке. Основное и дополнительное оборудование. Клюшка. Шайба. Хоккейные ворота. Коньки для игры в хоккей с шайбой (уход, ремонт, хранение).

Практическое ознакомление с методикой судейства. Жесты судей. Практическое участие в судействе.

5.3 Роль тренера в соревновательном процессе. Подготовка к предстоящему соревнованию. Анализ игры соперников. Составление плана игры с будущим соперником. Разбор проведенной встречи и всего соревнования. Формы и порядок разбора. Содержание разбора и использование записей игровой деятельности. Заключение тренера об игре команды в целом и отдельных игроков.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

- 1 Анатолий Тарасов «Настоящие мужчины хоккея», М.: «Физкультура и спорт» 1987.
- 2 Портных Ю.И. «Спортивные игры», М.: «Физкультура и спорт», 1995.
- 3 Анатолий Исаев «Это и есть хоккей», М.: «Молодая гвардия», 1984.
- 4 Осипов В. И. Хоккей с мячом. М., 1984.
- 5 Хоккей. Правила соревнований. М., 2016.
- 6 Зимин, Е. В. Мастерство в твоих руках / Е. В. Зимин. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 96 с.
- 7 Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки: учеб. пособ. / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
- 8 Мудрук, А. В. Диагностика и оценка способностей юных хоккеистов: учебное пособие / А. В. Мудрук. – Омск: СибГУФК, 2005. – 36 с.
- 9 Мудрук А. В. Обучение основам тактики хоккея: учебное пособие / А. М. 10 Мудрук, В. В. Мудрук, В. А. Блинов. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2005. – 40 с.
- 11 Рейзер, Л. Ю. Умножение на пять / Л. Ю. Рейзер. – М.: Молодая гвардия, 1992. – 254 с., ил.
- 12 Петрусева Н. А. Лед, труд и характер... / Н. А. Петрусева. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 80 с., ил.
- 13 Савин, В. П. Хоккей: учеб. для ин-тов физ. культ. / В. П. Савин. – М.: Физкультура и спорт, 1990.- 320 с., ил.

Составители:

1. Донде В.И., старший преподаватель кафедры спортивных игр.
2. Джарболова С.И. старший преподаватель кафедры спортивных игр.
3. Одинцов А.В. старший преподаватель кафедры спортивных игр.

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ

**Жоғары педагогикалық білім
(Бакалавриат)**

**«ТАҢДАҒАН СПОРТ ТҮРІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ»
ШАҒҒЫ СПОРТЫ**

ТИПТІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ

3 кредит

5B010800 – «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы

Кәсіптендіру пәндері

\

Алматы
ШАҢҒЫ СПОРТЫНЫҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

ПӘННІҢ МАЗМҰНЫ

1 МОДУЛЬ. ШАҢҒЫ СПОРТЫНЫҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІНІҢ НЕГІЗДЕРІ

Дене тәрбиесі жүйесіндегі шаңғы спортының, жоғарғы спорттағы нәтижелерде және салауатты өмір салтында алатын орны мен рөлі.

1.2 Түрлі спорттық ойындарда жаттығуда және дене тәрбиесі сабақтарында шаңғыны пайдалану. Шаңғы спортын оқытудың әдістемелік негіздері.

2 МОДУЛЬ. ШАҢҒЫ СПОРТЫНЫҢ ДАМУ ТАРИХЫ

Шаңғы спортының шығу тарихы және бастапқы қолданылуы. Ертедегі шаңғылар және олардың түрлері.

2.1 Шаңғы спортының пайда болуы. Шаңғының соғыста, аң аулауда, қалын қардан өтуде пайдаланылуы.

2.2 Шаңғы спортының XX-XXI ғасырда дамуы.

2.3 Дене шынықтыру ұйымдарындағы шаңғы спорты. Шаңғы спорты президенттік сынама кешенінде.

3 МОДУЛЬ. ШАҢҒЫ СПОРТЫ ТҮРЛЕРІНІҢ ЖІКТЕЛУІ

Шаңғы спортының жеке түрлерінің дамуы: шаңғымен жүгіру, шаңғы қоссайысы, биатлон, таушаңғы спорты, тұғырдан секіру.

3.1 Шаңғы спортының экстремалды түрлерінің (тұғырдан шаңғымен секіру, шаңғы акробатикасы, фристайл, сноуборд, тау шаңғысы спортының түрлері) дамуы.

4 МОДУЛЬ. ШАҢҒЫ СПОРТЫНАН ТЕХНИКАЛЫҚ-ТАКТИКАЛЫҚ ДАЯРЛЫҚТАРЫНЫҢ НЕГІЗДЕРІН ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕЛЕРІ

Шаңғы спортының техникалық-тактикалық даярлықтарының мақсаттары. Шаңғымен қозғалу техникасын жетілдіру және үйрету. Техникалық даярлық сипатын анықтайтын факторлар.

4.1 Шаңғымен қозғалу техникасының әдістерін үйрету және жетілдіру, таулардан сырғанап түсу, жергілікті жерлерде және әртүрлі жағдайларда шаңғымен жүгіру жолдарында бұрылулар және тежеулер.

4.2 Тактика – шаңғы спортында жеңіске қол жеткізу жүйесі ретінде қарастырылады.. Шаңғы спортындағы ауа-райы жағдайларына және жол бедеріне байланысты техникалық-

тактикалық амалдар.

5 МОДУЛЬ. ШАҢҒЫ СПОРТЫНАН ЖАРЫСТАР ҰЙЫМДАСТЫРУ ЖӘНЕ ӨТКІЗУ

Жарыс ережесі, төрешілердің міндеттері және шаңғы спортындағы жарысқа қатысушыларға қойылатын талаптар. Шаңғы спортындағы спорттық жолдарға қойылатын талаптар.

5.1 Шаңғы спортында қолданылатын құрал-жабдықтар. Шаңғы құрал-саймандарының спорттық нәтижеге ықпалы. Қазіргі таңдағы шаңғы құрал-жабдықтарының жетілдірілуі.

5.2 Шаңғы спортындағы Олимпиада ойындарының, әлем біріншілігінің, әлем кубоктарының жеңімпаздары.

5.3 Шаңғы спортының Қазақстанда және шетелдерде даму келешегі.

ПАЙДАЛАНУҒА ҰСЫНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

Негізгі әдебиет:

1 Республиканың жоғарғы оқу орнының дене-тәрбие оқу бағдарламасы. –Алматы: 1993.-150 б.

2 Дене-тәрбие ұжымдарының, спорттық секциялардың оқу бағдарламасы. ДТЖС, - Алматы, 1967. -230 б.

3 Акимов В.И., Сакаев Б.А., Килямбаев С.Н. Шаңғы спорты. Оқу құралы -Алматы, 1991. -107 б.

4 Лыжный спорт. Учебник для институтов физической культуры, под общей редакцией Аграновского М.А., -М.: ФИС, 1980.-365 с.

5 Лыжный спорт: учебник для студентов факультетов физвоспитания педагогических институтов, под редакцией Березина Г.В.-М.: «Просвещение», 1973. -455 с.

6 Орехов Л.И. Планирование и проведение научных исследований в лыжном спорте. Учебное пособие. –Алма-Ата, 1987. -135 с.

7 Единая спортивная классификация республики Казахстан на 1997-2000гг. –Алматы:, изд. «Аль-Фараби», 1997. -157 с.

8 Дельвер П.А., Кабин Ю.И. Методические рекомендации по обучению спускам и поворотам в горнолыжном спорте.-Алма-Ата, 1985. -37 с.

9 Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. –М.:ФИС,1986, -286 с.

10 Матвеева Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев, 2003.-317 с.

11 Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – КиевОлимпийская литература 1997. -583 с.

12 Платонов В.Н. Олимпийский спорт. – Киев, 2009.- 735 с.

13 Абдыгаппарова С.Б., Ахметова Г.К. и др. Основы кредитной системы обучения в Казахстане. – Алматы: Казак университет, 2004. -198с.

14 Балафанова Б.К., Бурибаев Б., Даулеткулов А.Б. Новые информационные технологии: 30 уроков по информатике. – Алматы: ИНТ, 2004. -297с.

15 Гайков А.В. Инновационная интерпретация физической культуры и спорта: от проблем к решению// Теория и практика ФК- 2001. - №2. –С.47-49.

16 Джон Найт, Сужилова Болжан и др. Образование на основе системы кредитных часов (Система кредитных часов, структура учебных программ и степеней, аккредитация вузов: опыт США.–Алматы,2004.56с.

17 Инновационное образование. Интернет.

18 Концепция развития системы образования Республики Казахстан.– Астана,2004. - 150 с.

19 Лубышева Л.И. Технология реализации инновационных проектов совершенствования систем физического воспитания на региональном уровне //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.- 2002.- №3.–С.2-7.

20 Мамбетказиев Е.А. Университеты XXI века: инновации и реформы. –Усть-Каменогорск: ВКГУ, 1999. -286с.

21 Научное обоснование инновационных преобразований в сфере физической культуры и спорта. Круглый стол журнала «Теория и практика физической культуры» от 23 ноября 2002 г. //Теория и практика ФК.- 2002. -№3. –С.8-17.

Қосымша әдебиет:

1 Шаңғы спортының негізгі түрлері. 1 бөлімі. –Алматы, 1985. -75 б.

2 Килямбаев С.Н. Шаңғы спортын оқыту және жаттықтыру тәсілдері: оқу құралы.- Алматы, 1996.- 85 б.

3 Орехов Л.И., Дельвер П.А. Тренировка горнолыжника: учебное пособие. –Алма-Ата, 1983. -120 с.

4 Донской Д.Д., Гросс Х.Х. Техника лыжника-гонщика. – М.: ФИС, 1971.-285 с.

5 Грозин Е.А. Прыжки на лыжах с трамплина. –М.: ФИС, 1976.-135 с.

6 Поварицын А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика.-М.:ФИС,1976.-275 с.

7 Захаров А. Психологическая подготовка лыжника. –М.: ФИС, 1971.-153 с.

8 Фомин С.К., Портнов А.Б. Применение лыжных мазей. –М.:ФИС,1979.-35 с.

9 Ростовцев Д.Е. Подготовка горнолыжника. –М.: ФИС, 1987.-175с.

10 Бернштейн А.Д. Человек в условиях среднегорья. – Алма-Ата, 1967.-147 с.

11 Иванов А.С. Физиологические аспекты использования горных условий в системе физической культуры и спорта. Учебное пособие. –Алматы,1998.-80 с.

12 Сорокин В.А. Взаимосвязь физической и технической подготовки в совершенствовании спортивного мастерства лыжников- прыгунов: учебное пособие. – Алматы, 1999.-97с.

13 Нурлыбекова А.Б. Нравственное воспитание будущих учителей в контексте инновационной деятельности общеобразовательной и высшей профессиональной школы. – Шымкент, 2001. -155 с.

14 Работин И.В. Инновационный компонент педагогической деятельности учителя физической культуры // Теория и практика ФК.- 2001. - №2. – С.22-24.

15 Селуянов В.Н. Научные и методические основы разработки инновационных спортивных педагогических технологий // Теория и практика ФК -2003. - №5. – С.5-9.

16 Столяров В.И. Спарта́нские игры–новая гуманистическим ориентированная модель спорта и его интеграции с искусством. // Спорт, духовные ценности, культура. Вып. 4. Сб. – М.: Гуманитарный Центр «СпАрт», 1998. –С.59-279.

17 Угор прагматиков. Региональная инновационная стратегия. //Инновационная деятельность. <http://www.3i.Opec.Ru>.

18 Образование высшее профессиональное системы менеджмента качества организации образования. Госстандарт. Т РК 1157-2002. Официальное издание от 29 декабря 2002. №516.

Ғаламтор көздері:

- www.dissercat.com/.../teoriya-i-metodika-prepodavaniya-lyzh... - Россия

- lesgaft.spb.ru/3212

- edu.ru/library/pdf2txt/442/72442/49876

- referat.ru/referats/view/12693

- [Книга «Теория и методика обучения базовым видам спорта ...](#)

- www.flip.kz/catalog?prod=254243

- Методы [овладения техникой](#) лыжного спорта fizsport.ru/metody-ovladieniya-tekhnikoi-lyzhnogo-sporta/

Құрастырғандар:

1. Б.А Сақаев - ҚазСТА профессоры;

2. С.С. Канапьянов - к.п.н., доцент;
3. Р.Б. Лесбекова – б.г.к., доцент

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

**Высшее педагогическое образование
Бакалавриат**

ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

**«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА»
ЛЫЖНЫЙ СПОРТ**

Специальность 5В010800- «Физическая культура и спорт»

3 кредита

Профилирующие дисциплины

Алматы
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЛЫЖНОГО СПОРТА

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

МОДУЛЬ 1. ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА

Роль и место лыжного спорта в системе физического воспитания, здорового образа жизни и в спорте больших достижений.

Использование лыж для тренировок в различных видах спорта, на занятиях физического воспитания. Методические основы преподавания в лыжном спорте.

МОДУЛЬ 2. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА

Происхождение и первоначальное применение лыж. Тип древних лыж, их разновидности.

2.1 Зарождение лыжного спорта. Использование лыж на охоте, на войне, в переходах по глубокому снегу.

2.2 Развитие лыжного спорта в XX-XXI веке.

2.3 Лыжный спорт в физкультурных организациях. Лыжный спорт в комплексе президентских тестов.

МОДУЛЬ 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ЛЫЖНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Развитие отдельных видов лыжного спорта: лыжные гонки, лыжное двоеборье, биатлон, горнолыжный спорт.

Развитие экстремальных видов лыжного спорта (прыжки на лыжах с трамплина, лыжная акробатика, фристайл, сноуборд, горнолыжные виды лыжного спорта).

МОДУЛЬ 4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВАМ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ

Задачи технико-тактической подготовки в лыжном спорте. Характеристика определения технической и тактической подготовки. Изучение и совершенствование техники передвижения на лыжах. Факторы определяющие техническую подготовку.

4.1 Методика обучения технике передвижения на лыжах, спусках, торможениям и поворотам в различных условиях спортивных трасс и местности.

4.2 Тактика как система достижения победы в лыжном спорте. Техничко-тактические действия в лыжном спорте в зависимости от погодных условий и состояния трасс.

МОДУЛЬ 5. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ

Правила соревнований, обязанности судей и требования к участникам в лыжном

спорте. Требование к спортивным трассам в лыжном спорте.

5.1 Инвентарь и снаряжение в лыжном спорте. Влияние лыжного инвентаря на результат в лыжном спорте. Совершенствование лыжного инвентаря в современных условиях.

5.2 Чемпионы Олимпийских игр, чемпионатов мира, кубков мира в лыжном спорте.

5.3 Перспективы дальнейшего развития лыжного спорта в Казахстане и за рубежом.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

- 1 Лыжный спорт: учебник для институтов физической культуры под общей редакцией Аграновского М.А. –М.: ФИС, 1980.-165с.
- 2 Лыжный спорт. Учебник для студентов факультетов физвоспитания педагогических институтов, под редакцией Березина Г.В., -М.: «Просвещение», 1973.-155 с.
- 3 Орехов Л.И. Планирование и проведение научных исследований в лыжном спорте. Учебное пособие. –Алма-Ата, 1987.-135с.
- 4 Единая спортивная классификация республики Казахстан на 1997-2000 гг. изд. «Аль-Фараби», -Алматы, 1997.-157с.
- 5 Дельвер П.А., Кабин Ю.И. Методические рекомендации по обучению спускам и поворотам в горнолыжном спорте, -Алма-Ата, 1985.-37 с.
- 6 Типовая программа по физическому воспитанию учащихся I-XI классов общеобразовательной школы. Изд. «Рауан». –Алматы, 1993.-67 с.
- 7 Республиканская учебная программа по физической культуре для высших учебных заведений. Республиканский издательский кабинет.-Алматы,1993.-150с.
- 8 Программа для спортивных секций коллективов физической культуры. –М.: ФИС, 1967. -220 с.
- 9 Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. –М.:ФИС,1986. – 286 с.
- 10 Матвеева Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев, 2003. -317 с.
- 11 Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, Олимпийская литература 1997. -583 с.
- 12 Платонов В.Н. Олимпийский спорт. – Киев, 2009.- 735 с.
- 13 Абдыгаппарова С.Б., Ахметова Г.К. и др. Основы кредитной системы обучения в Казахстане. – Алматы: Казак университет, 2004. -198 с.
- 14 Балафанова Б.К., Бурибаев Б., Даулеткулов А.Б. Новые информационные технологии: 30 уроков по информатике. – Алматы: ИНТ, 2004.- 297 с.
- 15 Гайков А.В. Инновационная интерпретация физической культуры и спорта: от проблем к решению// Теория и практика ФК, 2001. -№2. – С.47.
- 16 Джон Найт, Сужикова Болжан и др. Образование на основе системы кредитных часов (Система кредитных часов, структура учебных программ и степеней, аккредитация вузов: опыт США. – Алматы, 2004. -56 с.
- 17 Инновационное образование. Интернет.
- 18 17.Концепция развития системы образования РК. – Астана, 2004.
- 19 Лубышева Л.И. Технология реализации инновационных проектов совершенствования систем физического воспитания на региональном уровне. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2002. №3. – С.2-7.
- 20 19. Мамбетказиев Е.А. Университеты XXI века: инновации и реформы. – Усть-Каменогорск: ВКГУ, 1990. -286 с.
- 21 Научное обоснование инновационных преобразований в сфере физической культуры и спорта. Круглый стол журнала «Теория и практика физической культуры» от 23 ноября 2002г. //Теория и практика ФК, 2002. -№3. – С.8-17.

Дополнительная литература:

- 1 Донской Д.Д., Гросс Х.Х. Техника лыжника-гонщика. –М.:ФИС,1971.
- 2 Грозин Е.А. Прыжки на лыжах с трамплина. –М.: ФИС, 1976.-135с.
- 3 Поварицын А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика.-М.:ФИС,1976.
- 4 Орехов Л.И., Дельвер П.А. Тренировка горнолыжника: учебное пособие. –Алма-Ата, 1983.-120с.
- 5 Захаров А. Психологическая подготовка лыжника. –М.: ФИС, 1971.-153с.
- 6 Фомин С.К., Портнов А.Б. Применение лыжных мазей. –М.: ФИС 1979.
- 7 Ростовцев Д.Е. Подготовка горнолыжника. –М.: ФИС, 1987. -175с.
- 8 Бернштейн А.Д. Человек в условиях среднегорья. –Алма-Ата, 1967.
- 9 Иванов А.С. Физиологические аспекты использования горных условий в системе физической культуры и спорта. Учебное пособие. –Алматы,1998.-80с.
- 10 Сорокин В.А. Взаимосвязь физической и технической подготовки в совершенствовании спортивного мастерства лыжников- прыгунов. Учебное пособие. – Алматы, 1999.-97с
- 11 Деркач А.А.,Исаев А.А.Педагогическое мастерство тренера. М.: ФиС, 1981. -374с.
12. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 2004 -255с.
- 13 Нурлыбекова А.Б. Нравственное воспитание будущих учителей в контексте инновационной деятельности общеобразовательной и высшей профессиональной школы. – Шымкент, 2001. -155с.
- 10 Учебное пособие по основам видов спорта. Часть I (лыжные гонки), -Алма-Ата, 1985.-255с.
- 11 Работин И.В. Инновационный компонент педагогической деятельности учителя физической культуры // Теория и практика ФК, 2001.-№2. – С.22-24.
- 12 Селуянов В.Н. Научные и методические основы разработки инновационных спортивных педагогических технологий. //Теория и практика ФК,2003. -№5. –С.5-9.
- 13 Столяров В.И. Спарта́нские игры – новая гуманистически ориентированная модель спорта и его интеграции с искусством.//Спорт, духовные ценности, культура. Вып. 4. Сб. – М.: Гуманитарный Центр «СпАрт», 1998. –С.59-279.
- 14 Угор прагматиков. Региональная инновационная стратегия. //Инновационная деятельность. <http://www.opes.ru>.
- 15 Образование высшее профессиональное системы менеджмента качества организации образования. Госстандарт. Т РК 1157-2002. Официальное издание от 29 декабря 2002. №516.

Интернет источники:

- 1 www.dissercat.com/.../teoriya-i-metodika-prepodavaniya-lyzh... - Россия
- 2 lesgaft.spb.ru/3212
- 3 edu.ru/library/pdf2txt/442/72442/49876
- 4 referat.ru/referats/view/12693
- 5 Книга «Теория и методика обучения базовым видам спорта ... www.flip.kz/catalog?prod=254243
- 6 Методы овладения техникой лыжного спорта fizsport.ru/metody-ovladieniya-tehnikoi-lyzhnogo-sporta/

Составители:

- 1.Плахута Г.А. - доцент КазАСТ, зав. кафедрой ЗиСТВС
- 2.Акимов В.И. - к.п.н., доцент

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ

**Жоғары педагогикалық білім
(Бакалавриат)**

**«ТАҢДАҒАН СПОРТ ТҮРІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ»
ШЫҒЫС ЖЕКПЕ-ЖЕГІ**

ТИПТІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ

3 кредит

5B010800 – «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы

Кәсіптендіру пәндері

Алматы

ШЫҒЫС ЖЕКПЕ-ЖЕГІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

ПӘННІҢ МАЗМҰНЫ

1 МОДУЛЬ. ШЫҒЫС ЖЕКПЕ-ЖЕГІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІНІҢ НЕГІЗДЕРІ

Спорттағы жоғары жетістіктердегі және салауатты өмір салтындағы, дене тәрбиесі жүйесіндегі шығыс жекпе-жегінің орны мен қызметі.

1.1 Дене тәрбиесі сабағында, әртүрлі спорт түрлерінің жаттығуларына арнап шығыс жекпе-жегінің әдістемелерін қолдану. Шығыс жекпе-жегін оқытудың әдістемелік негіздері.

1.2 Шығыс жекпе-жегіндегі жіктеу, жүйелеу, техника қауіпсіздігі мен терминологиясы

1.3 Шығыс жекпе-жегінің мақсаты мен міндеттері, негізгі түсініктері мен олардың анықтамалары, техника қауіпсіздігі. «Жіктеу», «жүйелеу», «терминология» терминдері түсініктемелерінің қажеттігі.

Спортшыларды жас топтарына, салмақ дәрежелеріне, спорттық көрсеткіштеріне қарай топтастыру. Шығыс жекпе-жегі бойынша техника негізін жіктеу. Қазіргі кездегі пайдаланылатын негізгі шығыс жекпе-жегінің терминологиясы. Шығыс жекпе-жегіндегі жіктеу мен терминологияның өзгешеліктері.

2 МОДУЛЬ. ШЫҒЫС ЖЕКПЕ-ЖЕГІНІҢ ДАМУ ТАРИХЫ

Кіріспе. Шығыс жекпе-жегінің нысаны, пәні, түсініктері, мақсаты, міндеттері

2.1 Шығыс жекпе-жегінің даму тарихы. Шығыс жекпе-жегінің Азиядағы даму тарихы (Окинава, Жапония, Қытай, Индия, Вьетнам және т.б.) және әлемдегі, ҚР-дағы даму тарихы. ҚР спортшылары әлемдік татамилерде, мәселелері мен дамуы.

Шығыс жекпе-жегі оқу пәні ретінде: студенттердің оқу-жаттығу тәжірибесінде қолданылатын түрлері, әдістері мен тәсілдері. Шығыс жекпе-жегінің әлемдік және ҚР-дың білім беру жүйесіндегі рөлі мен орны. Шығыс жекпе-жегі бойынша ғылыми-зерттеу жұмыстары, жетістіктері, олардың спортшыларды даярлау әдістеріне әсері.

Қазақстан, ежелгі Қытайда, Индияда және т.б. аумақтарда шығыс жекпе-жегі өнерінің туындауы. ҚР-дағы шығыс жекпе-жегінің тарихы. ҚР-шығыс жекпе-жегі бойынша спорттық нәтижелерінің замануи деңгейі.

2.2 Шығыс жекпе-жегінің қазіргі кезеңдегі өзекті мәселелері

ҚР-дағы шығыс жекпе-жегінің дамуы туралы мәліметтер. Қазіргі және бұрынғы мәліметтерге салыстырмалы сараптама жүргізу. Шығыс жекпе-жегін дамыту мәселелері бойынша ғылыми-зерттеулерге шолу жасау. Әдістері мен тәсілдеріндегі, жаттығу әдістеріндегі, құралдар мен жабдықтардағы жаңалықтар. Қазақстан спортшыларының

халықаралық жарыстардағы нәтижелеріне талдау жасау. ҚР мен басқа елдерде шығыс жекпе-жегі ары қарай дамыту бойынша кезекте тұрған міндеттер.

Қазіргі кезеңде шығыс жекпе-жегінің стилдері бойынша сайыстарды бағалау балдарының өзекті мәселелері.

ҚР мен шетелдердегі шығыс жекпе-жегінің даму жай-күйі. Қазақстан құрама командасының халықаралық жарыстардағы нәтижелерінің жылдық қорытындылары. Шығыс жекпе-жегінің әдістері мен тәсілдеріндегі, жаттығу әдістеріндегі, құралдар мен жабдықтардағы жаңалықтар. Қазақстан құрама командасының халықаралық жарыстардағы нәтижелерінің жылдық қорытындылары.

Шығыс жекпе-жегіндегі спортшылардың жас ерекшеліктері, салмақ және жас санаттарына қарай бөлінуі. Жастардың, қыздардың, ерлер мен әйелдердің сүйек-бұлшық ет жүйесінің ерекшеліктері. Шығыс жекпе-жегінің ағзаларға әсері, оқыту барысындағы психологиялық ерекшеліктерді ескеру.

3 МОДУЛЬ. ШЫҒЫС ЖЕКПЕ-ЖЕГІНІҢ СИПАТТАМАСЫ

3.1. Шығыс жекпе-жегінің жекелей түрлерінің дамуы: каратэ-до, таеквондо, муайтай, кикбоксинг, ушу, қоян-қолтық ұрыс, джиу-джитсу, мма.

3.2. Шығыс жекпе-жегіндегі ЖДД мен АДД мақсаты мен міндеттері және олардың анықтамалары.

3.3. Шығыс жекпе-жегіндегі дене қасиеттерінің қызметі.

Күштің маңызы, оның физиологиялық, биомеханикалық т.б. ерекшеліктермен байланыстылығы. Шығыс жекпе-жегіндегі күш пен күш даярлығының ерекшелігі. Күш төзімділігі. Шығыс жекпе-жегі бойынша күш дайындығының көрсеткіштері.

Шығыс жекпе-жегіндегі шапшаңдықтың негізгі қызметтік сапалары. Шығыс жекпе-жегіндегі жылдамдық әдістері мен тәсілдерінің ерекшеліктері.

Шығыс жекпе-жегіндегі төзімділік әдістері мен тәсілдерінің ерекшеліктері. Жалпы және арнайы төзімділік, олардың байланыстылығы. Төзімділіктің физиологиялық көрсеткіштері, шығыс жекпе-жегіндегі төзімділік өлшемдері.

Шығыс жекпе-жегіндегі ептіліктің көріністері мен түрлері. Шығыс жекпе-жегіндегі ептілік әдістері мен тәсілдерінің ерекшеліктері.

Икемділіктің анықтаушы сипаттамасы мен факторлары. Жоғары білікті спортшыларға қажетті икемділіктің ерекшеліктері. Шығыс жекпе-жегіндегі икемділік әдістері мен тәсілдерінің ерекшеліктері.

4 МОДУЛЬ. ШЫҒЫС ЖЕКПЕ-ЖЕГІНДЕГІ ТЕХНИКАЛЫҚ-ТАКТИКАЛЫҚ ДАЯРЛЫҚҚА НЕГІЗДЕЛГЕН ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ

Шығыс жекпе-жегіндегі техникалық-тактикалық даярлықтың мақсаттары мен міндеттері. Техникалық және тактикалық даярлықтың мақсатын анықтаудың сипаттамалары. Техниканы оқыту және жетілдіру. Техникалық даярлықты анықтау факторлары.

4.1. Шығыс жекпе-жегін оқытудың әдістемелік негіздері. Шығыс жекпе-жегін оқытудың әдістемелік негіздері. Шығыс жекпе-жегіндегі әдістер мен тәсілдердің жалпы түсініктері мен анықтамалары. Тәсілдер, спортшылардың шығыс жекпе-жегіндегі қозғалыстарының жүйесі, әдіс элементтерінің жіктелуі (базалық бастапқы тұрыс, сайыс тұрысы, соққы, лақтыру, қорғану, орын ауысу және сайыс қимылдары) тиімділік өлшемдері. Шығыс жекпе-жегінің техникасының, тактикасының, спорттық жанасулары мен дәстүрлі түрлерінің стилдік ерекшеліктері: соққылау, қорғану, лақтыру, қарсы соққылау және бәсекелестермен түрлі қашықтықтағы, жағдайлардағы алдау әрекеттері. Үйлесімді әрекеттер техникасы.

4.2 Шығыс жекпе-жегі әдістері мен тәсілдерін алыс, орта және жақын қашықтықтарда жетілдіру әдістемесі. Белсенді түрде қорғану әрекеттері. Шабуылдау әрекеттері және оларды жетілдіру әдістемесі. Қарсыласына жауап беретін және қарсы шабуылды қабылдайтын шақыру мен ұстап алу шабуылдарын жетілдіру. Өзіндік жеке сайыс жүргізу мәнерін жетілдіру.

5 МОДУЛЬ. ШЫҒЫС ЖЕКПЕ-ЖЕГІ ТҮРЛЕРІНЕН ЖАРЫСТАР ӨТКІЗУ ЖӘНЕ ОЛАРДЫ ҰЙЫМДАСТЫРУ

Шығыс жекпе-жегінің жарыс ережелері, төрешілердің міндеттері мен жарысқа қатысушыларға қойылатын талаптар.

5.1 Шығыс жекпе-жегіндегі құрал-жабдықтар. Мақсаты мен міндеттері, негізгі түсініктері мен олардың анықтамалары, техника қауіпсіздігі. «Жіктеу», «жүйелеу», «терминология» деген түсініктер анықтамаларының қажеттігі.

Спортшыларды жас топтарына, салмақ дәрежелеріне, спорттық көрсеткіштеріне қарай топтастыру. Шығыс жекпе-жегі бойынша техника негізін жіктеу. Қазіргі кездегі пайдаланылатын негізгі шығыс жекпе-жегінің терминологиясы. Шығыс жекпе-жегіндегі жіктеу мен терминологияның өзгешеліктері.

5.2 Қазақстанда және шетелде шығыс жекпе-жегінің даму болашағы.

5.3 Шығыс жекпе-жегінің секцияларында іріктеу мен бақылауды жоспарлау, ОЖЖ мен жаттығу жұмыстарын есептеу. Сабақтарды жоспарлау түрлері (оқу жоспары, бағдарлама, жұмыс жоспары, сабақ конспектілері, сабақ кестесі, сабаққа қатысуын, спорттық нәтижелерін тіркеу журналы, спорттық шаралар күнтізбесі, оқу-жаттығу жиындары (ОЖЖ)). Шығыс жекпе-жегінің секцияларындағы жұмыс мазмұны. Шығыс жекпе-жегі бойынша спортшыларды тұлға ретінде тәрбиелеудегі жаттықтырушының рөлі.

5.4 АК, БЖК, БЖСМ, СШЖМ жұмысында шығыс жекпе-жегі секциялары үшін құжатнамалар жасау: жылдық жоспар, жұмыс жоспары, сағаттық кесте, сабақтар конспектісі, жұмыс есептеу журналы, ЖДД мен АДД нормаларын тапсыру кестесі және жарыстарға қатысу.

Шығыс жекпе-жегі бойынша жарыстың түрлері мен сипаты, төрешілер алқасының жарыстардағы қызметі, жеңімпаздарды анықтау. Шығыс жекпе-жегіндегі ерлер мен әйелдер жарыстарының ережелері. Сайысу түрлері: жасқа, салмаққа, біліктілікке қарай және қатысушылардың шеберлік дәрежесіне қарай жарысқа жіберу. Салмақ өлшеу тәртібі. Жеребе тастау мен жұп құрастыру. Тапсырыс беру, дәрігерлік бақылау картасы, қатысушының киімі.

Жарыс қағидаттарын, қатысушылардың, секунданттардың және команда өкілдерінің құқықтары мен міндеттерін құрастыру.

Сайысқа дейінгі және кейінгі дәстүрлі амандасу мен қоштасу. Шығыс жекпе-жегі бойынша сайыстарды жанама төрешілердің, аға төрешілердің, бас төрешілердің бағалауы. Шығыс жекпе-жегіндегі жарыс ережелерінің ерекшеліктері.

ПАЙДАЛАНУҒА ҰСЫНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

Негізгі әдебиет:

- 1 Мухиддинов Е.М. Қазақ күресі. - Алматы: Мектеп, 2012.-196б
- 2 Матушак П.Ф., Мухиддинов Е.М. Казакша курес. - Алматы: Мектеп, 2011.-184 с.
- 3 Ш.К.Нургалиев, Е.М.Мухиддинов, А.А.Кожапов «Жудырыктасу»-Костанай, 2009.
- 4 С.Е. Дайрабаев, Е.М. Мұхиддинов «Спорт және дене тәрбиесі теориясы»: оқу құралы.-А.: Білім 2008
- 5 Абишев К.С. «Ұлттық ат ойындары».- Алматы, 2009.
- 6 Матушак П.Ф., Мухиддинов Е.М. «Казахша курес» : учеб. пособие.- Алматы: Рауан, 1995.
- 7 Ахмадиев Т.М Шығыстың жекпе-жек тарихының кіріспелері: оқу-әдістемелік құрал . – А.: ҚазСТА, 2008 .
- 8 Микрюков В.Ю. Каратэ-до: учебн. пособие для студ. высш. учеб заведений.-М.: Издательский центр Академия, 2003.
- 9 Мамытов А. Теория спорта: учебное пособие. - Б. 2005.
- 10 Спиридонов Е.А. Обучение в спортивно-прикладных видах единоборств, использующих ударную и борцовскую техники: учебное пособие.-Алматы, 2007.

- 11 Спиридонов Е.А. Спортивно-прикладные виды единоборств, использующих ударную и борцовскую техники: учебное пособие .-Алматы, 2007.
- 12 Виноградов Г.Н., Кульназаров А.К., Салов В.Ю. Теория и методика здорового образа жизни: учебное пособие.- Алматы, 2004

Қосымша әдебиет:

- 1 Наушабаев С. каратэ –Тылсым күшке қарсы.-Т.: МҰРА, 1993.
- 2 Бишоп. М. Окинавское каратэ Пер с англ.- М., 2001.
- 3 Роланд Хабэрзецер. Искусство каратэ. - А., Казахстан, 1991.
- 4 МасутацуОяма. Это каратэ Пер с англ.- М., 2000.
- 5 Тарас А.Б. – Боевые и спортивные единоборства. Справочник Хорвест. –М., 2003.
- 6 Маслов А.А., - Энциклопедия восточных единоборств.- М.: Наука, 2000.
- 7 Долин А.А., Попов Г.В. – Кэмпо – традиция воинских искусств. –М.: « НАУКА», 1992.
- 8 Сант Х. Ким. – Растяжка, сила, ловкость в боевой практике. Серия Мастера боевых искусств.- Ростов н /Д: Феникс,2002.
- 9 Озолин Н.Г. Настольная книга тренера.- М.: САТ АСТРЕЛЬ 2004.
- 10 Ояма М.. Философия кекушинкай. Пер. с англ. – М.:2000.
- 11 Накаяма М.. Динамика каратэ. Пер. с англ. – 2000 .
- 12 Суино Н Искусство мастеров меча .- М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999.
- 13 Адамбеков К., Кульназаров А., Касымбекова С. Формирование основ физической культуры учащейся молодежи.- А.:2004.
- 14 Костюченко В.Ф.,Кульназаров А.К. Профессионализм в сфере физической культуры.- Алматы ,2004.- 143с
- 15 Козлов В.И.,Тупицын И.О. Микроциркуляция при мышечной деятельности - М.: Физкультура и спорт, 1982 .-127с
- 16 Петров М. Восточная боевая энергетика -Минск: Книжный дом, 2008 -363с
- 17 Махметов С.,Матушак Н. Национальные восточные единоборства. -А.: Казахстан ТГ Дидар, 1991 -100с.
- 18 Таеквондо. Корейский боевой вид спорта. Перераб.исд.пер.с нем.-Ростов н/д.: Феникс. 1998.-224 с
- 19 Вольтр Лигай. Таеквондо. Путь к совершенству 1994.
- 20 Чой Сунг Мо. Ярышев С.Н Путь тэквондо. От белого пояса – к черному. мастера боевых искусств- Ростов на –Дону: Феникс, 2003.- 320 с
- 21 Чой Сунг Мо. Специальные методы самообороны в практике боевых искусств/ Серия Мастера боевых искусств.- Ростов н/Д: Феникс, 2004.- 356с
- 22 И.Б.Конвишер. ТАЙСКИЙ БОКС.-Ростов н/Д: Феникс, 2006.
- 23 Белорусова В.В. Воспитание в спорте – М.:Физкультура и спорт. 1974.
- 24 Булычев А.И. Бокс - М: ФиС, 1965.
- 25 Дектярова П.И. Бокс /под. общ. ред. -М: ФиС 1979.
- 26 Зиборов О.Е. Библиотека кикбоксера. -М: ПК "Издатель", 1933.
- 27 Кочур А.Г. Тактическое мастерство боксера - К.: Здоровье, 1977 .
- 28 Огуренков Е.И.,ХудадовН.А.Специальные упражнения боксера.- М.:1951.
- 29 Питер Кира Кикбокс, спорт карате - Будапешт: Спорт, 1984 .
- 30 Питер Кира. Кикбокс, каратэ - Будапешт: Спорт, 1989.

Ғаламтор көздері:

- 1 www.ukgu.kz/.../теория-и-методика-физической-культуры-и-спор...
- 2 iasuni.com/docum/№2%202012.pdf
- 3 www.bauka.kz/index.php/2011.../219-2010-09-02-05-47-58
- 4 agpikitap.ucoz.ru/_ld/0/27_Botagariev_T-Pr.doc
- 5 nauka-pedagogika.com/.../dissertaciya-vzaimovliyanie-i-vzaimoobog...

др.

Құрастырғандар:

1. Е. М. Мухиддинов - п.ғ.к., профессор, каф. меңгерушісі
2. Т. М. Ахмадиев – магистр, ҚазСТА доценті
3. Н. О. Өтенов – аға оқытушысы
4. Т.А. Қонаев – аға оқытушысы
5. А.А. Сайдулин - оқытушысы

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

**Высшее педагогическое образование
Бакалавриат**

ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

**«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА»
ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА**

Специальность 5В010800- "Физическая культура и спорт"

3 кредита

Профилирующие дисциплины

Алматы
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

МОДУЛЬ 1. ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ В ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Роль и место восточных единоборств в системе физического воспитания, здорового образа жизни и в спорте больших достижений.

1.1 Использование восточных единоборств для тренировок в различных видах спорта, на занятиях физического воспитания. Методические основы преподавания восточных единоборств.

1.2 Классификация, систематика, техника безопасности и терминология в восточных единоборствах.

1.3 Цель и задачи, основные понятия и их определения, техника безопасности. Определение понятий «классификация», «терминология». Классификация спортсменов по возрастным группам, весовым категориям и спортивным разрядам. Классификация основ техники в восточных единоборствах: стойки, блоки, удары, контрудары, броски, болевые работа со снарядами и т.д. Основные термины в восточных единоборствах, используемые в настоящее время. Различие классификации и терминологии по стилям: традиционные, спортивные, контактные, фул-контактные, бросковые, ударные, ударно-бросковые, смешанные по группам организации.

МОДУЛЬ 2. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

Введение. Объект, предмет, понятия, цель, задачи.

2.1 История развития восточных единоборств.

История развития восточных единоборств в Азии (Окинава, Япония, Китай, Индия, Вьетнам и т.д.) в мире и РК. Спортсмены РК на мировых татами проблемы и перспективы.

Восточные единоборства как учебный предмет: формы, методы и средства, применяемые в учебно-тренировочной практике со студентами. Роль и место восточных единоборств в системе образования в мире и РК. Научно-исследовательская работа по Восточным единоборствам, достижения и их влияние на методы подготовки спортсменов.

Зарождение искусства восточных единоборств на территории Казахстана, в древнем Китае, Индии и т.д. Причины появления различных видов, стилей восточных единоборств в странах Азии. История восточных единоборств в РК. Современный уровень спортивных результатов РК в восточных единоборствах .

2.2 Актуальные вопросы в восточных единоборствах на современном этапе.

Сведения о развитии восточных единоборств в РК. Сравнительный анализ изменения современных и истекших данных. Обзор научных исследований по проблемам развития восточных единоборств. Новое в технике и тактике, методах тренировки, оборудования и инвентаря. Анализ выступлений казахстанских спортсменов на международной арене. Очередные задачи по дальнейшему развитию восточных единоборств в РК.

Актуальные вопросы оценки баллов на состязаниях по стилям восточных единоборств на современном этапе. Состояние развития восточных единоборств в РК и за рубежом. Итоги года по выступлениям сборных команд Казахстана на международной арене. Новинки в технике, тактике, методах тренировки, в правилах соревнований, оборудовании и инвентаре. Итоги года по выступлениям сборной команды РК на международных соревнованиях.

Возрастные особенности спортсменов в восточных единоборствах, деление по весовым и возрастным категориям. Особенности костно-мышечной системы у юношей, девушек, мужчин и женщин. Влияние занятий восточными единоборствами на организм, учет психологических особенностей при обучении.

МОДУЛЬ 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

3.1 Развитие отдельных восточных единоборств: каратэ-до, таеквондо, муайтай, кикбоксинг, ушу, рукопашный бой, джиу-джитсу, мма.

3.2 Цель и задачи ОФП, СФП в восточных единоборствах, понятия и их определение.

3.3 Роль физических качеств в восточных единоборствах. Значение силы, ее зависимость от физиологических, биомеханических и др. особенностей. Специфичность силы и силовой подготовки в восточных единоборствах. Силовая выносливость. Показатели силы единоборца. Особенности средств и методов развития силы в восточных единоборствах.

Основные функциональные свойства быстроты в восточных единоборствах. Требования к скорости простого и сложного реагирования. Быстрота отдельных и серийных ударов, темпы их нанесения. Взаимосвязь быстроты и точности ударов. Особенности средств и методов развития быстроты в восточных единоборствах.

Особенности средств и методов развития выносливости в восточных единоборствах. Общая и специальная выносливость, их взаимосвязь. Физиологические механизмы выносливости. Критерии выносливости в восточных единоборствах.

Проявление ловкости, виды ловкости и проявление их в восточных единоборствах в зависимости от индивидуальной манеры боя и ситуации, возникающей на татами. Особенности средств и методов развития ловкости в восточных единоборствах.

Характеристика гибкости и факторы ее обуславливающие. Особенности необходимой гибкости спортсменов высокого класса. Особенности средств и методов развития гибкости в восточных единоборствах.

МОДУЛЬ 4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВАМ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Задачи технико-тактической подготовки в восточных единоборствах. Характеристика определения технической и тактической подготовки. Изучение и совершенствование техники. Факторы определяющие техническую подготовку.

4.1 Основы обучения технике и тактике в восточных единоборствах.

Методические основы преподавания в восточных единоборствах. Общие понятия и определения технике и тактике в восточных единоборствах как совокупности приемов защиты и нападения. Тактика как система движений спортсменов, классификация элементов техники (базовые стойки, боевые стойки, удары, броски, защита, передвижения и боевые действия), критерии эффективности. Стилиевые особенности техники, тактики спортивных, контактных и традиционных видов восточных единоборств: ударов, защиты, бросков, контрударов и обманных действий на различных дистанциях с разными соперниками и в

различных условиях. Техника комбинированных действий.

4.2 Методика совершенствования технико-тактических действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Активно-оборонительные действия. Наступательные действия и методика их совершенствования. Совершенствование ответных и встречных контратак вызовов и перехватов. Совершенствование индивидуальной манеры ведения боя.

МОДУЛЬ 5. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ В ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Правила соревнований, обязанности судей и требования к участникам восточных единоборств.

5.1 Инвентарь и снаряжение восточных единоборств.

5.2 Перспективы дальнейшего развития восточных единоборств в Казахстане и за рубежом.

5.3 Организация, планирование и учет учебно-тренировочной работы в секциях восточных единоборств. Формы планирования занятий (учебный план, программа, рабочий план, конспект занятий, расписание журнала учета посещаемости, спортивных результатов, календарь спортивных мероприятий, учебно-тренировочные сборы (УТС). Содержание работы секции в восточных единоборствах. Роль тренера как личность в воспитании спортсменов в восточных единоборствах.

5.4 Составление документации для секции восточных единоборств при работе в ДК, ДЮК, ДЮСШ, ШВСМ годового плана, рабочего плана, часового графика, конспекта занятий, журнала учета работы, график сдачи норм ОФП, СФП и участия в соревнованиях.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

- 1 Мухиддинов Е.М. Қазақ күресі. - Алматы: Мектеп, 2012.-196 б
- 2 Матушак П.Ф., Мухиддинов Е.М. Казакша күрес. - Алматы: Мектеп, 2011.-184 с.
- 3 Ахмадиев Т.М Шығыстың жекпе-жек тарихының кіріспелері: оқу-әдістемелік құрал. - Алматы: ҚазСТА, 2008. - 42.
- 4 Микрюков В.Ю. Каратэ: учебн.пособие для студ. высш.учеб заведений.- М.:Издательский центр Академия, 2003 –240с.
- 5 Мамытов А. Теория спорта: учебное пособие - Бишкек, 2005. –236 с.
- 6 Спиридонов Е.А. Обучение в спортивно-прикладных видах единоборств, использующих ударную и борцовскую техники: учебное пособие.-Алматы, 2007.-176 с.
- 7 Спиридонов Е.А. Спортивно-прикладные виды единоборств, использующих ударную и борцовскую техники: учебное пособие.-Алматы, 2007.-168 с.
- 8 Виноградов Г.Н., Кульназаров А.К., Салов В.Ю. теория и методика здорового образа жизни: учебное пособие.- Алматы, 2004 . -320 с.

Дополнительная литература:

- 1 Наушабаев С. каратэ –Тылсым күшке қарсы.-Т.: МҰРА, 1993. -89 с
- 2 Бишоп. М. Окинавское каратэ Пер с англ.- М., 2001.
- 3 Роланд Хабэрзецер. Искусство каратэ- А.: Казахстан, 1991.-154с.
- 4 Масутацу Ояма. Это каратэ Пер с англ.- М., 2000.
- 5 Маслов А.А, - Энциклопедия восточных единоборств.- М.: Наука, 2000.
- 6 Долин А.А., Попов Г.В. – Кэмпо – традиция воинских искусств. –М.: « НАУКА» 1992.-429с.
- 7 Сант Х. Ким. – Растяжка, сила, ловкость в боевой практике. Серия Мастера боевых искусств. - Ростов н /Д: Феникс, 2002.
- 8 Озолин Н.Г. Настольная книга тренера.- М.: САТ АСТРЕЛЬ, 2004.- 863 с
- 9 Ояма М.. Философия кекушинкай. Пер. с англ. – М., 2000.
- 10 Накаяма М.. Динамика каратэ. Пер. с англ., 2000

- 11 Суино Н. Искусство мастеров меча .- М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. -288с.
- 12 Адамбеков К., Кульназаров А., Касымбекова С. Формирование основ физической культуры учащейся молодежи.-Алматы-2004.- С.124
- 13 Костюченко В.Ф., Кульназаров А.К. Профессионализм в сфере физической культуры. - Алматы, 2004.- 143 с.
- 14 Линдер И.Б.,Оранский Останови оружие.- М.: ПРОСВЕЩЕНИЕ, 1999. -79 с
- 15 Устелимова С.В. Спорт, который вас убивает- М.: ВЕЧЕ, 2007.-136 с.
- 16 Козлов В.И.,Тупицын И.О. Микроциркуляция при мышечной деятельности. –М.: ФиС, 1982. -127 с.
- 17 Петров М. Восточная боевая энергетика. –Минск: Книжный дом, 2008.-363 с
- 18 Мандзяк А. Воины ислама.-Минск: Книжный дом, 2008.-397 с

Интернет источники:

- 1 ironman.ru/php/articles.php3?article=269
- 2 www.dissercat.com/.../vostochnye-edinoborstva-v-sisteme-fizi... - Россия
- 3 www.dissercat.com/.../ispolzovanie-modelno-situatsionnykh-k... - Россия
- 4 sportacadem.ru/.../teoriya_i_metodika_bor_by_i_vostochnyh_edino...
- 5 rusbiathlon.ru/about/fight-club-martial-arts/id25762
- 6 nauka-pedagogika.com/.../dissertaciya-ispolzovanie-modelno-situatsi...

Составители:

- 1.Мухиддинов Е. М. - к.п.н, профессор, зав. каф. НВС
- 2.Ахмадиев Т. М. - доцент КазАСТ
- 3.Отенов Н.О- старший преподаватель.
- 4.Бекбаев Д.Б.- старший преподаватель.
- 5.Байырбеков А.Д. – преподаватель.

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ

**Жоғары педагогикалық білім
(Бакалавриат)**

**«БАЗАЛЫҚ СПОРТ ТҮРЛЕРІН ОҚЫТУ
ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСМЕСІ
(мектеп бағдарламасы бойынша)»**

ТИПТІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ

Пәннің коды: BSTOTA3302

2 кредит

5B010800 – «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы

Кәсіптендіру пәндері

Алматы
АЛҒЫСӨЗ

- 1 Бакалавриаттың 5B010800 - «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша Қазақ спорт және туризм академиясында **құрастырылған және енгізілген**
- 2 **ПІКІР ЖАЗҒАНДАР: О.Ю. Фадеева** - п.ғ.к., С.Д. Асфендияров атындағы МҰУ доценті; **П.А. Дельвер** - п.ғ.к., ҚазСТА профессоры.
- 3 ҚР Білім және Ғылым Министрлігімен 2016 ж. 30 маусымда **БЕКІТІЛДІ ЖӘНЕ ІСКЕ ҚОСЫЛДЫ**
- 4 **Типтік оқу бағдарламасы** Қазақстан Республикасының 5B010800 – «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша 2016 жылғы Типтік оқу жоспары негізінде жасалған
- 5 **Бағдарламаны** басылымға ұсынуға нұсқау берген «Дене шынықтыру және спорт» Республикалық оқу-әдістемелік секциясы

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің рұқсатынсыз осы типтік бағдарламасын көбейтуге және таратуға рұқсат етілмейді

ТҮСІНІКТЕМЕ

Жоғары білім беру саласын реформалау жағдайында «Базалық спорт түрлерін оқытудың теориясы мен әдістемесі» курсының оқытудағы басты бағыты - дене шынықтыру және спорт саласы мен базалық спорт түрлерінен мамандарды даярлау болып табылады.

Пәннің мазмұнын игеру білім беру мақсатының басымды жүйесін күшейтуге арналған классикалық негізі ретінде қолданылған студенттердің жекебасылық-бағдарлы, пәнаралық және пәндік нәтижелерге қол жеткізулерін қамтамасыз етеді.

Пәнді оқыту **мақсаты** - студенттердің әлеуметтік жеке тұлғалық құзыреттілігін қалыптастыру, кәсіби қызметке келешек мамандарды даярлау үшін базалық спорт түрлерінен тиісті құралдарын мақсатты қолдануды қамсыздандыру болып табылады.

«Базалық спорт түрлерін оқытудың теориясы мен әдістемесі» курсының мазмұны келесі **міндеттерді** шешуге бағытталған:

- базалық спорт түрлерін оқыту үдерісінде ағзаның функционалды мүмкіндіктерін жетілдіру және дене қасиеттерімен қабілеттерін дамыту;
- базалық спорт түрлерінен білім жүйесін игеру және олардың кәсіби қызметіндегі рөлі мен маңыздылығы;
- базалық спорт түрлерінен кәсіби құзіреттілікті иелену мен шығармашылық ынтымақтастық дағдыларын меңгеру;

Мамандарды дайындау мазмұны құзіретті бағытта іске асыру барысында мақсатқа жетуі мүмкін, дағды және орындай білу қажетті кәсіби білім мәнін қалыптастыруда көрсетілген. Дене шынықтыру мұғалімі мен спорт жаттықтырушысының кәсіби құзіреттілігі оның кәсіби білімі нәтижесінде айқындалады.

«Базалық спорт түрлерін оқытудың теориясы мен әдістемесі» пәнін оқыту үдерісінде келешек мамандар бірқатар құзіреттіліктерді иеленеді:

Негіздемелі білімді анықтайтын жалпы **ғылыми құзіреттіліктер**:

- базалық спорт түрлерін оқытудағы стандартты емес шешімдерді іздеу танымдық мақсаттарды шешумен байланысты танымды қызметтің құзіреттілігі;
- базалық спорт түрлері мен жаттықтырушылық қызметтің негіздері бұл – білім алу, орындай білу және дағдылар;
- базалық спорт түрлерін оқытуда заманауи әдістерді, дене шынықтыру және спорт саласында, білім беру үдерісінде инновациялық жобаларды білу.

Жалпы кәсіби құзіреттіліктер:

- базалық спорт түрлері бойынша маманның жалпы кәсіби дайындығының мақсаттарын шешуін қамтамасыз ету құзыреттілігі.
- базалық спорт түрлеріндегі ұйымдастырып басқару, әлеуметтік- экономикалық және

жалпы теорияға бағытталған сұрақтарының құзіреттіліктері;

- базалық спорт түрлері бойынша жұмысты жоспарлауға және ұйымдастыруға бағытталған құзіреттіліктер;

Арнайы құзіреттіліктер (кәсіби қызметті және кәсіби коммуникативті білім мен орындай білу):

- оқу сабақтарын жобалауға, жоспарлауға, модельдеуге, ұйымдастыруға қызметтік алгоритмін меңгеру, базалық спорт түрлерін оқыту үдерісінде бағалау мен педагогикалық бақылауды жүзеге асыру;

- базалық спорт түрлерінде дидактикалық білімді қалыптастыру, орындай білу мен дағдылардың теориялық және тәжірибелік мақсаттарын іске асыру;

- базалық спорт түрлерін оқыту үдерісінде тілдесу ерекшеліктерін дағдыландыру мен білімгерлердің әрекетін басқару;

- базалық спорт түрлерін оқыту жүйесінде білім беру технологиясы мен педагогикалық тәжірибені бағалау және жүйелендіру;

«Базалық спорт түрлерін оқытудың теориясы мен әдістемесі» курсын оқу нәтижесінде болашақ **маман білуі керек:**

- базалық спорт түрлерінде кәсіби маңызды қозғалыс әрекеттер техникасы;

- мектепте базалық спорт түрлерінен сабақ өткізу әдістемесі мен ұйымдастыру жолдары мен мазмұны;

- базалық спорт түрлеріндегі дене қасиеттерін дамыту әдістемесінің ерекшеліктері;

- базалық спорт түрлеріндегі төрешілік негіздері;

- базалық спорт түрлерінен сабақ өткізудегі құрал-жабдықтар мен дене шынықтыру спорттық құрылғыларына қойылатын талаптар және қауіпсіздік техникасы.

Пәнді игеру нәтижесінде студент орындай **білуі қажет:**

- базалық спорт түрлерінен сабақты жоспарлау, өткізу және талдау;

- кәсіби маңызды қозғалыс әрекеттерін орындау;

- базалық спорт түрлерін оқытуда сақтандыру мен өзін сақтандыру ережелерін қолдану;

- базалық спорт түрлерінде қозғалыс әрекеттерін үйрету;

- әртүрлі базалық спорт түрлерінен сабақ өткізу үшін қолданылатын құрал-жабдықтардың пайдалану ерекшеліктері мен белгілену сәйкестігі.

Пәннің пререквизиттері: студенттер «Таңдап алған спорт түрлерінің теориясы мен әдістемесі» курсын оқу негізінде аталған пәннен білім алу жүзеге асырылады

Пәннің постреквизиттері: пәнді меңгеру «Балалар мен жеткіншектер және кәсіби спорт әдістемесі мен теориясы» пәнін келешекте білім алу үшін қажетті негіз болып табылады

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

**Высшее педагогическое образование
Бакалавриат**

ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

**«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА
(по школьной программе)»**

Код дисциплины: ТМОВS3302

2 кредита

Специальность 5В010800- "Физическая культура и спорт"

Профилирующие дисциплины

Алматы
ПРЕДИСЛОВИЕ

1 РАЗРАБОТАНА И ВНЕСЕНА Казахской академией спорта и туризма по специальности бакалавриата 5В010800 - «Физическая культура и спорт»

2 Рецензенты: **Фадеева О. Ю.** - к.п.н., доцент КазНМУ им. С.Д. Асфендиярова;
Дельвер П. А. - к.п.н., профессор КазАСТ

3. **СОГЛАСОВАНА И ВВЕДЕНА В ДЕЙСТВИЕ** Министерством образования и науки Республики Казахстан 30 июня 2016 г.

4. Типовая учебная программа **РАЗРАБОТАНА** в соответствии с типовым учебным планом 2016 года специальности 5В010800 - «Физическая культура и спорт»

1. Рассмотрена на заседании Республиканской учебно-методической секции специальности «Физическая культура и спорт»

Настоящая типовая учебная программа не может быть тиражирована и распространена без разрешения Министерства образования и науки Республики Казахстан

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В условиях реформирования высшего образования приоритетным направлением в изучении курса «Теория и методика обучения базовым видам спорта» является подготовка специалиста в области физической культуры и спорта в целом, и специалиста по базовым видам спорта в частности.

Освоение содержания данной дисциплины обеспечивает достижение студентами личностно-ориентированных, межпредметных и предметных результатов, использованных как классических основ образования для усиления приоритетности системы целей обучения.

Целью преподавания дисциплины является формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств базовых видов спорта для подготовки будущих специалистов к профессиональной деятельности.

Содержание курса «Теория и методика обучения базовым видам спорта» направлена на решение следующих **задач**:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма в процессе обучения базовым видам спорта;
- освоение системы знаний о базовых видах спорта, их роли и значении в профессиональной деятельности;
- приобретение профессиональных компетенций по базовым видам спорта, овладение навыками творческого сотрудничества.

Достижение цели возможно при реализации компетентностно-ориентированного содержания подготовки специалиста, выраженного в формировании необходимых профессионально значимых знаний, умений и навыков. Результатом профессионального образования выступает *профессиональная компетентность* педагога по физической культуре и тренера по спорту.

В процессе изучения дисциплины «Педагогика физической культуры и спорта» будущие специалисты приобретают **следующие компетенции**:

Общенаучные компетенции, определяющие фундаментальность образования:

- компетенции познавательной деятельности, связанные с решением познавательных задач, поиском нестандартных решений в обучении базовым видам спорта;
- знания, умения и навыки основ базовых видов спорта и тренировочной деятельности;
- знание современных методов обучения базовым видам спорта, инновационных проектов в образовательном процессе в области физической культуры и спорта.

Общепрофессиональные компетенции:

-компетенции, обеспечивающие готовность к решению общепрофессиональных задач специалиста в области базовых видов спорта;

- компетенции, ориентированные на общие теоретические, социально-экономические и организационно-управленческие вопросы в базовых видах спорта;

- компетенции, направленные на планирование и организацию работы по базовым видам спорта.

Специальные компетенции (профессионально-функциональные и профессионально-коммуникативные знания и умения):

- овладение алгоритмами деятельности по организации, планированию, моделированию, проектированию учебных занятий, осуществлению педагогического контроля и оцениванию процесса обучения базовым видам спорта;

- формирование дидактических знаний, умений и навыков по реализации теоретических и практических задач в базовых видах спорта;

- выработка особенностей общения и управления деятельностью обучающихся в процессе обучения базовым видам спорта;

- систематизация и оценивание педагогического опыта и образовательных технологий в области обучения базовым видам спорта.

В результате изучения курса «Теория и методика обучения базовым видам спорта» будущий специалист должен **знать**:

-технику профессионально значимых двигательных действий базовых видов спорта;

-содержание, формы организации и методику проведения занятий по базовым видам спорта в школе;

-особенности и методику развития физических качеств в базовых и видах спорта;

-основы судейства в базовых видах спорта;

-технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю при проведении занятий по базовым видам спорта.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

-планировать, проводить и анализировать занятия по базовым видам спорта;

-выполнять профессионально значимые двигательные действия;

-применять приемы страховки и самостраховки при обучении базовым видам спорта;

-обучать двигательным действиям в базовых видах спорта;

-использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами базовых видов спорта в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

Пререквизиты: «Теория и методика избранного вида спорта».

Постреквизиты: освоение дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплины «Теория и методика детско-юношеского и профессионального спорта».

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ

**Жоғары педагогикалық білім
(Бакалавриат)**

**«БАЗАЛЫҚ СПОРТ ТҮРЛЕРІН ОҚЫТУ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСМЕСІ
(мектеп бағдарламасы бойынша)»
БАСКЕТБОЛ**

ТИПТІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ

2кредит

5B010800 – «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы

Алматы
БАСКЕТБОЛДЫ ОҚЫТУ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ
ПӘННІҢ МАЗМҰНЫ

1 МОДУЛЬ. МЕКТЕПТЕ БІЛІМ БЕРУ ЖҮЙЕСІНДЕГІ БАСКЕТБОЛ

1.1 Мектептегі дене тәрбиесі жүйесіндегі баскетболдың алатын орны. Дене тәрбиесі құралы ретіндегі баскетболдың сипаттамасы. Баскетболдың шығу тарихы. Баскетболдың шетелдерде және Қазақстанда дамуы. Дүние жүзінде және Қазақстанда баскетболдан өткізілетін ең ірі жарыстар.

1.2 Баскетболға тән қызметтер мен ерекшеліктер. Баскетбол сабақтарындағы мұғалімге қажетті ілім мен білім көлемі. Баскетбол сабағында сақталынатын техника қауіпсіздігі. Баскетболшы гигиенасы. Жарақат алу себептері. Дәрігерлік бақылау, жарақатты ескерту және оның алдын алу. Жарақат кезінде көрсетілетін алғашқы жәрдем. Баскетбол ойынын үйрету кезіндегі қауіпсіздік шаралары және сабақ пен жарыс өткізу ережелері.

Курс өту барысында қойылатын емтихандық талаптар, оқу жұмысының мазмұны және оның ұйымдастырылуы.

2 МОДУЛЬ. БАСКЕТБОЛДЫ МЕКТЕПТЕ ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ

2.1 Ойын дағыларына үйрету реттілігі. Баскетбол ойынына оқушыларды үйрету технологиясы. Баскетболшылардың техникалық даярлық негізі. Техникалық әрекеттердің жіктелуі.

2.2 Дене, техникалық, тактикалық даярлықтарды дамыту мен меңгерудің тәжірибелік, әдістемелік және теориялық негіздері. Доппен жұмыс жүргізудің нақты дағдысын қалыптастыру, олардың құрылымын сезіну және жас деңгейіне сәйкес қимылдар жасау.

2.3 Мектептегі баскетболды оқыту әдістемесінің ерекшеліктері. Баскетбол ойынына үйрету кезінде мектеп жасындағы балалардың бойында доппен амалдар қалыптастыру және олардың саналы игерілуі. Доппен қимыл-әрекеттерді көрсетумен техникалық амалдарды түсіндіру үйлесімділігі, ойын қызметінде оларды саналы пайдалана білу. Баскетбол сабақтарын оқытудың негізгі педагогикалық қағидаттарын қолдану.

2.4 Оқушыларды баскетбол ойынына үйретудің жасерекшеліктері. Мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесіндегі бағдарлама материалының негізгі бөлімдерінің сипаттамасы.

Баскетболды 1-4 сыныптарда оқыту әдістемесі

Баскетбол ойынына бастауыш сынып жасындағы оқушыларды үйретудің теориялық негіздері. Бастауыш мектеп жасында дене шынықтыру жаттығуларына оқыту ерекшеліктері. Баскетбол ойынына бастауыш сынып оқушыларын оқыту әдістері және көлемі. Баскетбол ойынына бастауыш сынып оқушыларын оқытудың педагогикалық күйі. Баскетбол ойынына үйрету жағдайы ретінде ойын әдісін қолдану. Техникалық даярлық. Дене даярлығы. Баскетбол элементтері бар доппен (үлкен және кіші) орындалатын қозғалыс ойындары. 1-4 сынып оқушыларын оқыту міндеттері, әдістері және құралдары.

5-7 сыныптарда баскетболды оқыту әдістемесі

5-7 сыныптарда оқытын оқушылар дамуының психологиялық-физиологиялық ерекшеліктері. Баскетболдағы қозғалыс тәсілдерінің жіктелуі және олардың сипаттамасы. Ойын техникасының негізгі әдістерін (орын ауыстыру, тоқтау, бұрылыстар, ұстау, берілістер, лақтырулар, допты алып жүру) меңгеру. Оларды орындау негізгі тәсілдерді меңгеру негізінде жүргізіледі. Жылжудың әртүрлі тәсілдерін және үйренген әдістерді бір-бірімен байланыста орындау тәсілдеріне тәрбиелеу (жүгіру, секіру т.б). Тактикалық даярлық негіздері (қорғаныста және шабуылда доппен және допсыз жекелей тактикалық әрекеттер). Теориялық даярлық. Жарыстық даярлық. 5-7 сынып оқушыларын оқыту міндеттері, әдістері және құралдары.

8-9 сыныптарда баскетболды оқыту әдістемесі

8-9 сынып оқушылары дамуының психологиялық-физиологиялық ерекшеліктері. Баскетбол ойынында алдыңғы үйренген техникалық әдістерді қолдану (ойын жағдайына ұқсас). Жеке техникалық әдістерді үйрету құрылымы). Тактикалық даярлық негіздері (қорғаныста және шабуылда доппен және допсыз жекелей тактикалық әрекеттер). Теориялық даярлық. Бірлестікті даярлық. 8-9 сынып оқушыларын оқыту міндеттері, әдістері және құралдары.

10-12 сыныптарда баскетболды оқыту әдістемесі

10-12 сынып оқушылары дамуының психологиялық-физиологиялық ерекшеліктері. Техникалық даярлық. Тактикалық даярлық. Баскетбол ойыны қызметіне үйрету. Теориялық даярлық. Жарыстық даярлық. Бірлестікті даярлық. 10-12 сынып оқушыларын оқыту міндеттері, әдістері және құралдары.

Баскетбол сабақтарында оқушылардың техникалық-тактикалық даярлық деңгейін бағалау құралдары мен әдістері.

3 МОДУЛЬ. БАСКЕТБОЛ САБАҚТАРЫ БАРЫСЫНДА ДЕНЕ ҚАСИЕТТЕРІН ТӘРБИЕЛЕУ

3.1 Мектептегі баскетбол сабақтарын жүргізу барысындағы негізгі дене қасиеттерінің (күш, шапшаңдық, төзімділік, ептілік, икемділік) сипаттамасы.

Баскетбол сабақтарындағы демалыс және жүктемені мөлшерлеу ерекшеліктері.

3.2 Баскетбол сабақтарындағы дене даярлық негіздері.

Баскетбол сабақтарында оқушылардың жалпы дене қасиеттерін дамыту. Жалпы дене қасиеттерін дамыту тәсілдері және әдістері.

Баскетбол сабақтарында оқушылардың арнайы дене қасиеттерін дамыту. Арнайы дене қасиеттерін дамыту тәсілдері және әдістері.

Арнайы дене даярлығын ұйымдастыру және оған деген заманауи көзқарас. Дене қасиеттерін дамыту және олардың кешенді айқындалуының өзара байланысы.

Баскетболшының дене даярлық деңгейін бағалау құралдары және әдістері. Жалпы және арнайы дене даярлығын бақылау.

4 МОДУЛЬ. МЕКТЕПТЕГІ СПОРТТЫҚ – БУҚАРАЛЫҚ ЖҰМЫС

4.1 Ойын ережесі, құрал-жабдықтар. Ойын ережесінің эволюциясы. Жарыстарды өткізу. Жарыстарды өткізу амалдары және түрлері. Жарыс бағдарламасы. Кесте құру. Төрешілік топ. Төрешілер рөлі және міндеттері. Төрешілік әдістемесі. Төрешілерді даярлау

және олардың мамандығын жетілдіру. Жарыстар хаттамасы және қосымша. Спорттық жабдықтар. Негізгі және қосымша құралдар. Спорттық алаңды күту. Баскетбол шығыршығына арналған тор. Баскетбол ойынына арналған доптар (күту, жөндеу, сақтау). Спорттық киім үлгісі, аяқ киім. Техника қауіпсіздігі негіздері.

4.2 Баскетболдан жарыстар өткізу және ұйымдастыру. Спорттық жарыстардың маңызы. Оқу-жаттығу үдерісіндегі жарыстардың алатын орны. Жарыстың бағдарламасы: мақсаты, міндеті, өткізу орны және уақыты, қатысушы ұйымдар, қатысушы командалар арасында жеңімпаздар мен жүлдегерлерді анықтау, марапаттау.

Жарыстарды өткізу түрлері: айналмалы, аралас және шығып қалу арқылы. Ойын күнтізбесін құру. Жеребе өткізу. Жарыс нәтижелерінің кестесі. Нәтижелерді есепке алу және бағалау. Жарыс өткізілетін орынды дайындау, төрешілер арасында міндеттерін бөлу, жеке кездесулерді өткізу бойынша төрешілер бригадасын жұмыспен қамтамасыз ету.

5 МОДУЛЬ. БАСКЕТБОЛДЫҢ ОҚУ–ӘДІСТЕМЕЛІК ҚҰЖАТТАРЫ

5.1 МЖМБС сай оқу-әдістемелік құжаттарын құрастыру және дайындау: жұмыс оқу жоспары, оқу бағдарламасы, күнтізбелік – тақырыптық жоспар, сабақ жоспары.

Оқу материалдық базаның қамтамсыз етілуіне, (жас ерекшеліктеріне) ауа – райы жағдайына байланысты, қойылған міндеттерге сүйене отырып, оқу бағдарламасында баскетболды жоспарлау. Сабақты жоспарлау жүйесі: сабаққа қойылатын нақтылы міндеттер, баскетбол ойыны білімі негізіне сай келетін құжаттар, дағды, қимыл қасиеттерін білу, ойыншылардың топта өздігімен шұғылдана білуі, міндетті төменгі білім көлемін игеру деңгейі.

5.2 Баскетбол сабақтарын оқыту үдерісін өткізу шарты. Әр оқушымен жекелей қарым-қатынас және оқу-жаттығу үдерісінің құрылымы. Жас дәрежесіне қарай баскетбол сабағының құрылымы. Жалпы білім беретін мектептерде сабақ өткізудің және жарыс ұйымдастырудың негізгі түрлері.

5.3 Мектепте баскетбол секциясы жұмысын жоспарлау және ұйымдастыру. Баскетбол секциясының жылдық жоспары. Сабақ жоспары, жұмыс жоспары, топтармен сабақ өту кестесі.

Баскетболмен шұғылданушылар арасындағы тәрбие жұмысы, оқу үдерісін ұйымдастыру үшін қажетті педагогикалық міндеттер мен әдістер.

5.4 Спортшыларды, студенттерді ғылыми – зерттеу жұмысына баулу. Даярлықты жан-жақты түзетуге пайдалану және дайындық үлгісін түзу, спортшыларды жаттықтыру әдістемесі, тактиканы және тиімді техниканы анықтауда зерттеу әдістерін қолдану.

ПАЙДАЛАНУҒА ҰСЫНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

Негізгі әдебиет:

1 Баскетбол: учебник для вузов физ. культуры / Под общ.ред. Ю. М. Портнова. - М., 1997.

2 Спортивные игры: Техника, тактика обучения: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю. М. Портнова. — М., 2001.

3 Холодов Ж. К, Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М., 2002.

4 Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры / Львов Ю.И., Портнов Ю.М., Преображенский И.Н. и др.; Под общей ред. Ю.М. Портнова – М.: ФиС, 1988 – 287 с.

5 Официальные Правила Баскетбола 2010 Утверждены Центральным Бюро ФИБА Сан-Хуан, Пуэрто-Рико, 17 апреля 2010 г.

Қосымша әдебиет:

1 Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник для студ. высш. пед. учеб.заведений / под ред. Ю. Д. Железняка. - М., 2004. — 150 с.

2 Нестеровский Д. И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для

студентов вузов / Д. И. Нестеровский. – М.: Академия, 2007. - 336 с.

3 Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола»: для вузов физической культуры / под ред. Ю. М. Портнова. - М., 2004 – 148 с.

4 Костикова Л. В. Баскетбол. Азбука спорта. - М., 2002.

Құрастырғандар:

3.1.1 Н.Э. Кефер - ҚазСТА доценті, спорттық ойындар кафедрасының аға оқытушысы.

3.1.2 Б.З. Зауренбеков - магистр, спорттық ойындар кафедрасының аға оқытушысы.

3.1.3 Р.Т. Саутов - спорттық ойындар кафедрасының аға оқытушысы.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

**Высшее педагогическое образование
Бакалавриат**

ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

**«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА
(по школьной программе)»**

БАСКЕТБОЛ

Специальность 5В010800 - "Физическая культура и спорт"

Алматы

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАСКЕТБОЛУ

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

МОДУЛЬ 1. БАСКЕТБОЛ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

1.1 Место баскетбола в системе физического воспитания в школе. Характеристика баскетбола как средства физического воспитания. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола в Казахстане и за рубежом. Крупнейшие соревнования по баскетболу в Казахстане и в мире.

1.2 Признаки и функции присущие баскетболу. Объем знаний, умений и навыков, необходимых для учителя на занятиях баскетболом. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Гигиена баскетболиста. Причины возникновения травм. Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления. Первая помощь при травмах. Правила проведения занятий и соревнований и меры безопасности при обучении игре в баскетбол.

Программа, организация и содержание учебной работы, и экзаменационные требования при прохождении курса.

МОДУЛЬ 2. МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ БАСКЕТБОЛА В ШКОЛЕ

2.1 Последовательность обучения игровым навыкам. Технология обучения учащихся игре в баскетбол. Основы технической подготовки баскетболистов. Классификация технических действий.

2.2 Теоретическое, методическое основы развития физической, освоения технической, тактической подготовки. Формирование определенных умений обращаться с мячом, ощущать его свойства и производить в соответствии с ними свои движения по возрастным ступеням.

2.3 Особенности методики преподавания баскетбола в школе. Формирование действий с мячом у детей школьного возраста при обучении игре в баскетбол и сознательное их усвоение. Сочетание объяснения техники действий с показом к действиям с мячом, умение целесообразно пользоваться ими в игровой деятельности. Применение основных педагогических принципов обучения на уроках баскетбола.

2.4 Возрастные особенности обучения школьников игре в баскетбол. Характеристика

основных частей программного материала по физическому воспитанию детей школьного возраста:

Методика преподавания баскетбола в 1-4 классах

Теоретические основы обучения младших школьников игре в баскетбол. Особенности обучения физкультурным упражнениям в младшем школьном возрасте. Методы и формы обучения младших школьников игре в баскетбол. Педагогические условия обучения младших школьников игре в баскетбол. Использование игрового метода как условия обучения игре в баскетбол. Техническая подготовка. Физическая подготовка. Подвижные игры с мячами (большими и малыми) с элементами баскетбола. Принципы, средства и методы обучения школьников 1-4 классов.

Методика преподавания баскетбола в 5-7 классах

Психофизиологические особенности развития школьников обучающихся в 5-7-м классах. Классификация способов движений и их характеристика в баскетболе. Овладение основными приемами техники игры: перемещениями, остановками, поворотами, ловлей, передачами, бросками, ведением мяча. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Воспитание способности выполнять изученные приемы в сочетании друг с другом и различными способами перемещения (бег, приставные шаги, прыжки и т. д.). Основы тактической (индивидуальные тактические действия без мяча и с мячом в нападении и защите) подготовки. Теоретическая подготовка. Соревновательная подготовка. Принципы, средства и методы обучения школьников 5-7 классов.

Методика преподавания баскетбола в 8-9 классах

Психофизиологические особенности развития школьников обучающихся в 8-9-м классах. Применение ранее изученных технических приемов в игре баскетбол (в приближенных к игровым условиях). Структура обучения отдельному техническому приему. Основы тактической подготовки (индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите). Теоретическая подготовка. Интегральная подготовка. Принципы, методы и средства обучения школьников 8-9 классов.

Методика преподавания баскетбола в 10-12 классах

Психофизиологические особенности развития школьников обучающихся в 10-12-м классах. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Обучение игровой деятельности в баскетболе. Теоретическая подготовка. Интеграция результатов обучения в целостную игровую деятельность. Соревновательная подготовка. Принципы, методы и средства обучения школьников 10-12 классов.

Методы и средства оценки уровня технико-тактической подготовленности школьника на занятиях по баскетболу. Контроль технико-тактической подготовки.

МОДУЛЬ 3. ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА УРОКАХ БАСКЕТБОЛА

3.1 Характеристика основных физических качеств на занятиях по баскетболу в школе (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость). Особенности регламентации нагрузки и отдыха на уроках баскетбола.

3.2 Основы физической подготовки на уроках баскетбола.

Развитие общих физических качеств у школьников на занятиях баскетбола. Методы и способы развития общих физических качеств.

Развитие специальных физических качеств у школьников на занятиях баскетбола. Методы и способы развития специальных физических качеств баскетболиста. Современный подход к значению и организации специальной физической подготовки. Взаимосвязь при развитии физических качеств и их комплексное проявление

Методы и средства оценки уровня физической подготовленности баскетболиста. Контроль общей и специальной физической подготовки.

МОДУЛЬ 4. СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА В ШКОЛЕ

4.1 Правила игры, инвентарь и оборудование. Эволюция правил игры. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата. Основы правил игры. Судейская бригада. Роль и обязанности судей. Методика судейства. Подготовка судей. Протокол соревнований и приложение к нему. Требования к баскетбольной площадке. Основное и дополнительное оборудование. Типы основных и дополнительных щитов. Сетка для баскетбольных колец. Размещение дополнительного оборудования. Уход за баскетбольной площадкой. Баскетбольные мячи (уход, ремонт, хранение). Спортивная форма и обувь. Основы техники безопасности.

4.2 Организация и проведение соревнований по баскетболу. Значение и планирование спортивных соревнований. Положение о соревнованиях: цель, задачи, место и время проведения, участники и участвующие организации, определение победителей и последующих мест среди участвующих команд, награждение.

Виды и способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, комбинированный. Системы подсчета очков и оформление результатов соревнований: технический отчет (протокол), таблицы результатов, подведение итогов и отчет о проведенных соревнованиях главного судьи и главного секретаря. Подготовка мест соревнований, распределение обязанностей между судьями, обеспечение работы судейских бригад по проведению отдельных встреч.

МОДУЛЬ 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ ПО БАСКЕТБОЛУ

5.1 Разработка и составление учебно-методической документации в соответствии с ГОСО: рабочий учебный план, учебная программа, календарно-тематическое планирование, поурочный план-конспект. Планирование баскетбола в учебной программе, исходя из поставленных задач (по возрастным особенностям), климатическим условиям, оснащенности учебно-материальной базы. Структура поурочного планирования: конкретные учетные задачи урока, соответствующий материал по основам знаний игры баскетбол, навыкам, умениям и двигательным качествам, умение самостоятельно заниматься в группе, критерии уровня освоения обязательного минимума объема знаний, умений и навыков.

5.2 Условия проведения учебного процесса при занятиях баскетболом.

Структура учебно-тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому учащемуся. Структура урока баскетбола по возрастным категориям. Основная форма организации занятий в общеобразовательной школе (урок) и соревнования.

5.3 Организация и планирование работы секции по баскетболу в школе.

Годовой учетный план секции по баскетболу. График прохождения учебного материала по группам, рабочий план, план-конспект занятия. Педагогические принципы и методы для организации учебного процесса, воспитательная работа среди занимающихся баскетболом.

5.4 Привлечение к научно-исследовательской работе студентов, спортсменов. Использование методов исследований для определения рациональной техники, тактики и методики обучения баскетболу в школе с учетом возрастных возможностей для коррекции всех сторон подготовки.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1 Баскетбол: учебник для вузов физ. культуры / Под общ. ред. Ю. М. Портнова. - М., 2001.

2 Спортивные игры: Техника, тактика обучения: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю. М. Портнова. - М., 2001.

3 Холодов Ж. К, Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М., 2002.

- 4 Баскетбол: учебник для институтов физической культуры / Львов Ю.И., Портнов Ю.М., Преображенский И.Н. и др.; Под общей ред. Ю.М. Портнова – М.: ФиС, 2001 – 287 с.
- 5 Официальные Правила Баскетбола 2010 Утверждены Центральным Бюро ФИБА Сан-Хуан, Пуэрто-Рико, 17 апреля 2010 г.

Дополнительная литература:

- 1 Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / под ред. Ю. Д. Железняк. – М., 2004. - 150 с.
- 2 Нестеровский Д. И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студентов вузов / Д. И. Нестеровский. - М.: Академия, 2007. - 336 с.
- 3 Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола»: для вузов физической культуры / под ред. Ю. М. Портнова. –М., 2004 – 148 с.
- 4 Костикова Л. В. Баскетбол. Азбука спорта. - М., 2002.

Составители:

1. Соломеев С.А. – доцент КазАСТ, старший преподаватель кафедры спортивных игр.
2. Кефер Н.Э. - доцент КазАСТ, старший преподаватель кафедры спортивных игр.

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ

**Жоғары педагогикалық білім
(Бакалавриат)**

**«БАЗАЛЫҚ СПОРТ ТҮРЛЕРІН ОҚЫТУ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСМЕСІ
(мектеп бағдарламасы бойынша)»
ВОЛЕЙБОЛ**

ТИПТІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ

5B010800 – «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша

Кәсіптендіру пәндері

Алматы

ВОЛЕЙБОЛДЫ ОҚЫТУ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

ПӘННІҢ МАЗМҰНЫ

1 МОДУЛЬ. МЕКТЕПТЕ БІЛІМ БЕРУ ЖҮЙЕСІНДЕГІ ВОЛЕЙБОЛ

1.1 Пәнге кіріспе. Анықтама. Зерттеу нысаны. Пәнді оқытудың мақсаты мен міндеттері. Волейбол пәнінің оқушылардың дене тәрбиесі жүйесіндегі алатын орны. Волейболдағы терминдер мен анықтамалар және олардың сипаттамасы. Оқу жұмысының бағдарламасы, ұйымдастырылуы мен мазмұны, курсты өту барысындағы сынақ нормативтері.

Волейболдың мектеп бағдарламасының базалық түрі ретіндегі теориясы мен әдістемесінің мәселелері.

Волейбол пәнінің пайда болуы мен даму тарихы. Волейбол - дене шынықтырудың бұқаралық спорт пен тұрғындарды сауықтыру барысындағы қолжетімді құралы ретінде. Волейболшылардың республикадағы және халықаралық жарыстардағы жетістіктері.

Волейболды дамыту және жетілдіру бойынша жетекші органдар. Біліктілігі әртүрлі волейболшылар мен мектеп командаларын даярлау жүйесі.

Сабақ білім берудің негізгі жолы ретінде, тұтас сабақтың және оның жекелеген бөлімдерінің міндеттері мен мазмұны, сабақ барысында жаттығулар орындаудың тәсілдері. Сабақ өткізудің психологиялық-педагогикалық және әдістемелік талдауы.

Оқу үдерісін жүргізу бойынша жұмысты есепке алу. Алдын-ала, ағымдық, қорытынды есеп.

1.3 Ойын ережелері және құрал-жабдықтар.

Волейбол алаңындағы ойын ережелерінің және құрал-жабдықтардың эволюциясы. Ойын алаңы, ойыншылардың алаңға орналасуы, олардың арасындағы қызмет бөлінісі, кездесу барысында ойыншылардың алмасуы.

Ойын ұзақтығы, кездесу барысындағы тоқтау және үзілістер, кездесудің алаңнан алаңға алмасуы. Жеке кездесу өткізу жөніндегі төрешілер бригадасының құқықтары мен міндеттері.

1.4. Волейболмен шұғылдану қауіпсіздігінің ережелері. Жарақаттардың туындау

себептері: оқу-жаттығу сабақтары мен жарыстар өткізу ережелерінің бұзылуы; спорттық жабдықтардың, сабақ өткізу орындары мен оларды өткізу шарттарының қанағатсыз күйі; спорттық киім мен аяқ киімнің сәйкессіздігі; оқу-жаттығу сабақтарын өткізу әдістемесінің дұрыс еместігі; шұғылданушылардың денсаулығын дәрігерлік бақылау ережелерінің бұзылуы; келеңсіз ауа-райы жағдайлары.

2 МОДУЛЬ. ВОЛЕЙБОЛДЫ МЕКТЕПТЕ ОҚИТУ ӘДІСТЕМЕСІ

3.1 Ойын әрекеттеріне үйрету әдістемесі. Үйрету барысындағы педагогикалық қағидаттар мен ережелер. Ойынның техникалық-тактикалық тәсілдеріне үйретудің бірізділігі.

Үйрету кезеңдері: техникалық тәсілдермен және тактикалық әрекеттермен жалпылама танысу, орындау барысында әрекеттер бірізділігіне үйрету, ойынға жақын жағдайларда тәсілдерді жетілдіру, ойын жағдайларындағы амалдарды пысықтау. Жетектеуші және имитациялық жағдайларда, оқыту және жетілдіру барысында қателіктерді түзету әдістемесі. Оқытудың тұтас және бөлшектенген әдістері.

Оқыту үдерісіндегі оқытушының тәрбиелік жұмысы. Тәрбие жұмысының әдістері: педагогтың жеке басының үлгісі, сабаққа қатысу және оқу үлгерімін есепке алу.

3.2 Волейболдың техникасы мен тактикасына үйрету негіздері

Техникалық-тактикалық әрекеттердің жіктелуі. Спорт ойыны ретінде волейболдың өзіне тән белгілері мен қызметі. Ойын техникасы мен тактикасының жіктелу қағидаттары. Волейболдағы техникалық-тактикалық әрекеттердің терминдері және жалпы түсінігі. Ойыншылар қызметін әмбебаптандыруға және арнайыландыруға деген қазіргі көзқарастар. Ойыншылардың қызметтері: шабуылдаушылар (бірінші және екінші қарқындағы), байланыстырушы, қорғаушылар (либеро).

3.3. Волейбол ойыны техникасының құрылымдарын меңгерудегі бірізділік. Тәсілдерді орындау техникасының жалпы сипаттамасы. Доп беру, берілген допты қабылдау, доп алып беру, шабуылдау соққысы, құрсаулау, сақтандыру, допты қорғаныста қабылдауды орындау техникасы. Шабуылдау және қорғану техникасының өзара байланыстары. Волейбол ойынын үйретудегі жетектеуші және арнайы жаттығулар және оларды қолданудың бірізділігі. Волейболдағы жеке және топтық техникалық әрекеттерге үйрету ерекшеліктері. Ойын техникасына үйрету барысындағы бірыңғай қателіктер және оларды түзеу әдістері.

3.4 Жекелеген тактикалық амалдар: орын таңдау, орын ауыстыру тәсілдері, доппен және допсыз әрекеттер.

Шабуылдау мен қорғанудың түрлі тактикалық үйлесімділіктерін жүргізу барысында жиі көрініс табатын топтық тактикалық әрекеттер. Өзара топтық іс-қимылдар ұйымдастыру тәсілдері.

3.5 Шабуылдау мен қорғанудағы командалық тактикалық іс-әрекеттер. Шабуылдау мен қорғанудағы командалық тактикалық іс-әрекеттер немесе ойын жүйесі, олардың түрлері мен орындау тәсілдері. Шабуылдау мен қорғанудағы командалық тактикалық іс-әрекеттердің эволюциялық өзгерістері. Ерлер мен әйелдер командалары қолданатын заманауи ойын жүйесі. Ойын ережелерін және жекелеген анағұрлым күрделі ойын кезеңдерін талдау.

3.6 Шабуылдау мен қорғаныс барысындағы жеке және топтық әрекеттер. Жеке техникалық әрекеттерге үйрету әдістемесі: доп беру, берілген допты қабылдау, доп алып беру, шабуылдау соққысы, құрсаулау, сақтандыру, допты қорғаныста қабылдау; олардың түрлері мен орындау тәсілдері. Мектептегі үйрету және оқыту әдістемесінің ерекшеліктері.

Волейболды 1-4 сыныптарда оқыту әдістемесі

Бастауыш мектеп жасындағы оқушыларды волейбол ойынына үйретудің теориялық негіздері. Бастауыш мектеп жасындағыларды дене шынықтыру жаттығуларына үйрету ерекшеліктері. Бастауыш мектеп жасындағы оқушыларды волейбол ойынына оқытудың әдістері мен жолдары. Кіші мектеп жасындағы оқушыларды волейбол ойынына үйретудің педагогикалық шарттары. Ойын әдісін пайдалану волейбол ойынына үйретудің шарты ретінде. Техникалық даярлық. Дене даярлығы. Доппен ойнайтын қозғалмалы ойындар (үлкен және кіші). 1-4 сынып оқушыларын оқыту қағидаттары, құралдары мен әдістері.

Волейболды 5-7 сыныптарда оқыту әдістемесі

5-7 сынып оқушылары дамуындағы психологиялық-физиологиялық ерекшеліктер. Волейболдағы қозғалыс тәсілдерінің жіктелуі және олардың сипаттамасы. Ойын техникасының негізгі тәсілдерін меңгеру: орын ауыстыру, тоқтау, бұрылу, қағып алу, допты алып беру, лақтыру, допты алып жүру. Оларды үйрену оларды орындаудың негізгі тәсілдерін меңгеру негізінде жүргізіледі. Үйренген тәсілдерді бір-бірімен сабақтастыра отырып және орын ауыстыру арқылы қабілеттерін тәрбиелеу (жүгіру, кезектесіп адымдау, секіру және т. б.). Тактикалық даярлық негіздері. Теориялық даярлық. Жарыс даярлығы. 5-7 сынып оқушыларын оқыту қағидаттары, құралдары мен әдістері.

Волейболды 8-9 сыныптарда оқыту әдістемесі

8-9 сыныптарда оқитын оқушыларды дамытудың психологиялық-физиологиялық ерекшеліктері. Шабуылдау мен қорғанудағы техникалық даярлық. Ойын тәсілдеріне үйрету технологиясы. Тактикалық даярлық негіздері. Теориялық даярлық. Бірлестікті даярлық. 8-9 сыныптарда оқитын оқушыларды оқытудың қағидаттары, құралдары мен әдістері.

Волейболды 10-12 сыныптарда оқыту әдістемесі

10-12 сыныптарда оқитын оқушыларды дамытудың психологиялық-физиологиялық ерекшеліктері. Техникалық даярлық. Тактикалық даярлық. Волейболдың ойын тәсілдеріне үйрету. Теориялық даярлық. Оқыту нәтижелерінің тұтас ойын қызметі мен бірлестігі. Жарыс даярлығы. 10-12 сыныптарда оқитын оқушыларды оқытудың қағидаттары, құралдары мен әдістері.

Волейбол сабақтарында оқушылардың техникалық-тактикалық даярлығы деңгейін бағалау әдістері мен құралдары. Техникалық-тактикалық даярлықты бақылау.

3 МОДУЛЬ. ВОЛЕЙБОЛ САБАҚТАРЫНДА ДЕНЕ ҚАСИЕТТЕРІН ТӘРБИЕЛЕУ

3.1 Дене даярлығы техникалық-тактикалық даярлықтың базасы. Волейболдағы дене даярлығына және дене сапаларын дамытуға қойылатын талаптар. Дене даярлығы. Күштің, шапшаңдықтың, төзімділіктің, икемділіктің, ептіліктің үйлестірілу қабілеттері мен секірмеліліктің дамуы. Бастауыш, орта және жоғары мектеп жасындағы оқушылардың жас ерекшеліктерін есепке алу.

Түрлі жас тобындағылармен жалпы және арнайы дене даярлығының құралдары мен әдістері: балалармен, қыздармен, жастармен (жаңадан келгендермен және біліктілермен). Волейболмен шұғылданушылардың дене қасиеттері және техникалық-тактикалық мүмкіндіктерінің өзара байланысы.

Жалпы дене даярлығы бойынша спорттың өзге түрлерін пайдалану арқылы сабақтар жүргізуді ұйымдастыру және оның әдістемесі: жеңіл атлетика, гимнастика, ауыр атлетика және т. б.

4 МОДУЛЬ. МЕКТЕПТЕГІ СПОРТТЫҚ- БҰҚАРАЛЫҚ ЖҰМЫС

4.1 Мектепте волейболдан сабақ жүргізуді ұйымдастыру және әдістемесі.

Мектептегі волейболдан сабақ жүргізу үдерісін жоспарлау, ұйымдастыру және мазмұны. ҚР ДШЖС бойынша мемлекеттік бағдарлама, оқытудың барлық кезеңіне арналған жүктемелерді бөлудің кесте-жоспары, тақырыптық жоспар, сабақ жұмысының жоспары, сабақтардың жоспар-конспектісі, сабақтарды жүргізу түрлері мен жолдары.

4.2 Мектепте сабақтан тыс уақытта волейболдан жаттықтыру үдерісін ұйымдастыру.

Жылдық макроцикл бойынша жаттықтыру үдерісін кезеңдерге бөлу. Жаттықтыру үдерісінің жеке кезеңдерінің міндеті мен мазмұны, оқушыларды даярлау үдерісінің педагогикалық және психологиялық тұрғыдан есепке алу және тиімділігін бақылау. Мектеп командаларына арналған жарыстар жүйесі. Жарыс түрлері. Жарыстарға қатысу мақсаты мен міндеттері.

Мектеп құрама командасының волейбол бойынша жаттығу ерекшеліктері. Құрама

командаармен жұмысты жоспарлау. Жоспарлау құжаттары. Жаттығу сабақтарын жүргізу әдістемесінің ерекшеліктері.

4.3 Спорттық дәрежелерге қойылатын талаптар. Дәрежелік талаптар мен бақылау нормативтерінің ғылыми-әдістемелік негіздемесі. Спорттық разрядтар мен атақтар беру үшін волейболшылардың техникалық-тактикалық даярлығы бойынша разрядтық талаптар мен нормативтер.

4.4 Жаттықтырушылар мен оқушыларды ғылыми-зерттеу жұмысына жұмылдыру. Волейболшыларды жаттықтырудың тиімді техникасын, тактикасы мен әдістемесін анықтау үшін жекелеген зерттеу әдістерін пайдалану.

4.5 Жаттығу жиындарын ұйымдастыру және өткізу.

Жаттығу жиындарының міндеттері мен түрлері. Жетекшілер мен жаттықтырушылар құрамының жиынды ұйымдастыруды даярлауы.

Жаттығу жиынының жалпы күнтізбелік жоспары. Жиынға қатысушылардың кестесі мен тәртібі. Апталық тәртіп бойынша жаттығу сабақтарының саны.

Жиындағы оқу-жаттығу жұмыстарын жоспарлау құжаттамасы. Жаттығу жиынына қатысушылармен сабақ өткізу ерекшеліктері. Бақылау ойындары мен жарыстары. Жаттығу кезіндегі мәдени-тәрбиелік жұмыс. Жиын қорытындыларын шығару.

Жарыс алдында жиын өткізу ерекшеліктері.

Волейбол бойынша мектепте спорттық олимпиадалар өткізу. Сыныптар, мектепаралық жарыстар.

4.6 Спорттық жарыстардың маңызы мен жоспарлануы. Жарыстар туралы бағдарламалар: мақсат, міндеттер, өткізу орны мен уақыты, қатысушылар мен қатысқандар.

Қатысушы командалар арасында жеңімпаздарды және одан кейінгі орын алушыларды анықтау, ұйымдастыру, марапаттау.

4.7 Жарыстарды өткізу түрлері мен тәсілдері: дөңгелене, шығару арқылы, араластық. Ұпайларды есептеу және жарыс нәтижелерін ресімдеу жүйесі: техникалық есеп (хаттама), нәтижелер кестесі, Бас төреші мен Бас хатшының қорытындылар шығаруы және өткізілген жарыстар туралы есебі. Жарыс орнын даярлау, төрешілер арасындағы міндеттерді бөлісу, жекелеген жарыстар өткізу бойынша төрешілер бригадасын жұмыспен қамтамасыз ету.

4.8 Жарыс барысында командаға жетекшілік жасау. Жарыс үдерісіндегі басшылықтың маңызы. Алдағы жарыстарға даярлану. Болашақ бәсекелестің командасын бақылау. Болашақ бәсекелеспен болатын ойынның жоспарын құру. Жарыс алдында жаттығулар өткізу (ойын залын алдын-ала тексерістен өткізу). Команданың ойын жоспарын талқылау және жарыс алдында ойыншыларға қойылатын талаптарды белгілеу.

Шартты дабылнаманың көмегі арқылы командаға жетекшілік жасау, үзілістер мен ауыстыруды пайдалану. Жарыс барысында ойын әрекеттерін тіркеу және бейнежазбаға түсіру және алынған мәліметтерді талдау.

Өткізілген кездесуді және бүкіл жарысты талдау. Талдау жолдары мен тәртібі. Талдау мазмұнын және ойын әрекетінің жазбасын пайдалану. Жаттықтырушы-мұғалімнің қорытынды пікірі.

5 МОДУЛЬ. ВОЛЕЙБОЛ БОЙЫНША ОҚУ-ӘДІСТЕМЕЛІК ҚҰЖАТТАМА

5.1 МББС сәйкес оқу-әдістемелік құжаттамаларды әзірлеу және құрастыру: оқу жұмысының жоспары, оқу бағдарламасы, күнтізбелік-тақырыптық жоспарлау, сабақ жоспар-конспектісі. Қойылған міндеттерге, ауа райының жағдайларына, оқу-материалдық базасының жабдықталуына сәйкес волейболдың оқу бағдарламасында жоспарлануы (жас ерекшеліктері бойынша). Сабақты жоспарлаудың құрылымы: сабақтың нақты есептік міндеттері, волейбол ойыны білімдерінің, дағдыларының, біліктіліктерінің және қозғалыс сапаларының, топта өзбетінше шұғылдану біліктілігінің негізі бойынша сәйкес материал, білім, білік және дағдылардың міндетті аз мөлшерін меңгеру деңгейлерінің критериилері.

5.2 Волейбол сабақтары барысында оқу үдерісін жүргізудің педагогикалық, психологиялық және физиологиялық жағдайларын жоспарлау барысындағы есеп.

Оқу-жаттығу үдерісі құрылымдарының ерекшеліктері және әрбір оқушыға деген көзқарастың жеке даралығы. Жас ерекшеліктерінің санаты бойынша волейбол сабақтарының құрылымы. Жалпы білім беру мектебінде (сабақ) және жарыстарды ұйымдастырудың негізгі формасы.

5.3 Студенттерді, спортшыларды ғылыми-зерттеу жұмысына баулу. Спортшылардың тиімді техникасының, тактикасының және жаттығу әдістемесінің, дайындығының үлгісін құруды және дайындықты жан-жақты түзеуді пайдалануды анықтау үшін зерттеу әдістерін пайдалану.

ПАЙДАЛАНУҒА ҰСЫНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

Негізгі әдебиет:

- 11 Волейбол: учебник для физкультурных вузов/ И.Ф. Андрюшин, К.В.Ильющенко.- Алматы, 1999. - 225с.
- 12 Волейбол: учебник для ИФК / А.В. Беляева, М.В. Савина - М.: Спорт АкадемПресс, 2002. - С. 134-157.
- 13 Волейбол: учебник /А.Г.Фурманов. Д.М. Болдырев. – М.: ФиС, 1983.
- 14 Волейбол. Айрияң А.Г. – М.: ФиС, 1968. – С. 34-37.
- 15 Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки. А.В.Ивойлов. – М: ФиС, 1981. - С.19-44.
- 16 Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: ФиС, 1986. - С. 208.
- 17 Спортивные игры: Техника, тактика обучения: учеб. для студ. высш.пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др; Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.
- 18 Калашникова, И.Н. Методика обучения технике передачи мяча сверху двумя руками / И.Н. Калашникова, А.И. Бугаков // Метод. пособие. Воронеж, 2003.
- 19 Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учебник для студ.вузов / Под ред.Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. — М.: Академия, 2004. — 400с. — (Высш. проф.образование).
- 20 Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры/Под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.–368 с.

Қосымша әдебиет:

- 13 Келлер В.С. Платонов В.Н. Тактическая подготовка. Теория Спорта.-К.: Выш.школа, 1987. - С. 187-193.
- 14 Медведев В.В. Психологические основы тактической подготовки спортсмена. – М. : ГЦОЛИФК, 1987.- С 25.
- 15 Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: ФК и С, 2001. – С. 129-138.
- 16 Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте.- Киев: Олимпийская литература, 1997.- С 220 - 228.
- 17 ХолодовЖ.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. -М.: Академа, 2001.- 225с .
- 18 Калашникова, И.Н. Начальное обучение приемам игры в волейбол / И.Н. Калашникова: учеб. - метод. пособие для ст-тов факультета физического воспитания. Воронеж, 2000.
- 19 Калашникова, И.Н. Психологическая подготовка волейболистов/ И.Н. Калашникова, А.И. Бугаков: сб. научных трудов: Профессиональное педагог. образование. Воронеж: ВГПУ, 2003.
- 20 Слупский, Л.Н. Волейбол игра связующего / Л.Н. Слупский. – М.: ФК и С, 2001.
- 21 Стибиц, Ф. Волейбол/ Ф. Стибиц. – М.: ФК и С, 2000.
- 22 Спортивные и подвижные игры / Под ред. Ю.И. Портных. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 344 с.

23 <http://www.sport-volleyball.com/info3.php>

24 <http://www.volley.ru/>

Құрастырғандар:

1. Л. Р. Кудашова, б.ғ.д., профессор;
2. Н. Э. Кефер, ҚазСТА доценті, спорт ойындары кафедрасының аға оқытушысы;
3. Е. Т. Шанкулов – спорттық ойындар кафедрасының аға оқытушысы.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

**Высшее педагогическое образование
Бакалавриат**

ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

**«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА
(по школьной программе)»**

ВОЛЕЙБОЛ

2 кредита

Специальность 5В010800- "Физическая культура и спорт"

Профилирующие дисциплины

Алматы

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛУ

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

МОДУЛЬ 1. ВОЛЕЙБОЛ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

1.1 Введение в дисциплину.

Определение. Объект изучения. Цель и задачи преподавания предмета. Место дисциплины волейбол в системе физического воспитания школьников. Термины и определения в волейболе и их характеристика. Программа, организация и содержание учебной работы, зачетные нормативы при прохождении курса.

Проблемы и вопросы теории и методики, решаемые в волейболе как базового вида школьной программы.

1.2 История возникновения и развития волейбола. Волейбол как доступное средство физической культуры развития массового спорта и оздоровления населения. Успехи волейболистов в республике и на международных соревнованиях.

Органы руководства по развитию и совершенствованию волейбола. Система подготовки волейболистов различной квалификации и школьных команд.

Урок как основная форма проведения занятий, задачи и содержание урока в целом и отдельных частей, способы выполнения упражнений в ходе занятий. Психолого-педагогический и методический анализ проведения занятий.

Учет работы по проведению учебного процесса. Предварительный, текущий, итоговый учет.

1.3 Правила игры, инвентарь и оборудование.

Эволюция правил игры, инвентарь и оборудование волейбольной площадки. Игровое поле, расстановка игроков на площадке, распределение функций между ними, замены игроков в ходе встречи.

Продолжительность игры, остановки и перерывы в ходе встречи, перенос встречи с площадки на площадку. Права и обязанности судейской бригады по проведению отдельных встреч.

1.4 Правила безопасности занятий волейболом. Причины возникновения травм: нарушение правил проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований; неудовлетворительное состояние спортивного инвентаря, мест занятий и условий их проведения; несоответствие спортивной одежды и обуви; неправильная методика проведения учебных занятий и тренировок; нарушение правил врачебного контроля за здоровьем занимающихся; неблагоприятные метеорологические условия.

МОДУЛЬ 2. МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ВОЛЕЙБОЛА В ШКОЛЕ

3.1 Методика обучения игровым действиям

Педагогические принципы и правила, применяемые в процессе обучения. Последовательность обучения технико-тактическим приемам игры.

Этапы обучения: общее ознакомление с техническим приемом или тактическим действием, разучивание последовательности движений при выполнении, совершенствование приемов в условиях приближенных к игровым, закрепление приемов в игровых условиях. Подводящие и имитационные упражнения, методика исправления ошибок при обучении и совершенствовании. Целостный и расчлененный методы обучения.

Воспитательная роль преподавателя в процессе обучения. Методы воспитательной работы: личный пример педагога, учет посещаемости и успеваемости.

3.2 Основы обучения технике и тактике волейбола

Классификация технико-тактических действий. Признаки и функции присущие волейболу как спортивной игре. Принципы классификации техники и тактики игры. Общие понятия и терминология технико-тактических действий в волейболе. Современные подходы к универсализации и специализации функций игроков. Функции игроков: нападающие (первого и второго темпов), связующие, защитники (либеро).

3.3 Последовательность в овладении компонентами техники игры в волейбол. Общая характеристика техники выполнения приемов. Техника выполнения подачи, приема мячей с подачи, передачи, нападающих ударов, блокирования, страховки, приема мячей в защите; их виды и способы выполнения. Взаимосвязи техники нападения и защиты. Подводящие и специальные упражнения и последовательность их применения при обучении игре в волейбол. Особенности индивидуального и группового обучения техническим действиям в волейболе. Типичные ошибки при обучении технике игры и методы их коррекции.

3.4 Индивидуальные тактические действия: выбор места, способов перемещения, действия с мячом и без мяча.

Групповые тактические действия взаимодействия, выражающиеся чаще всего в проведении различных тактических комбинаций нападения и защиты. Способы организации групповых взаимодействий.

3.5 Командные тактические действия в нападении и защите. Командные тактические действия или системы игры, применяемые в защите и нападении, их виды и способы выполнения. Эволюционные изменения командных тактических действий в нападении и защите. Современные системы игры, применяемые мужскими и женскими командами. Разбор правил игры и отдельных наиболее сложных игровых моментов.

3.6 Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Методика обучения индивидуальным техническим действиям: подачи, прием мячей с подачи, передачи, нападающие удары, блокирование, страховка, прием мячей в защите; их виды и способы выполнения. Особенности методики обучения и преподавания в школе.

Методика преподавания волейбола в 1-4 классах

Теоретические основы обучения младших школьников игре в волейбол. Особенности обучения физкультурным упражнениям в младшем школьном возрасте. Методы и формы обучения младших школьников игре в волейбол. Педагогические условия обучения младших школьников игре в волейбол. Использование игрового метода как условие обучения игре в волейбол. Техническая подготовка. Физическая подготовка. Подвижные игры с мячами (большими и малыми). Принципы, средства и методы обучения школьников 1-4 классов.

Методика преподавания волейбола в 5-7 классах

Психофизиологические особенности развития школьников обучающихся в 5-7-м классах. Классификация способов движений и их характеристика в волейболе. Овладение основными приемами техники игры: перемещениями, остановками, поворотами, ловлей, передачами, бросками, ведением мяча. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Воспитание способности выполнять изученные приемы в сочетании друг с другом и различными способами перемещения (бег, приставные шаги, прыжки и т. д.). Основы тактической подготовки. Теоретическая подготовка. Соревновательная подготовка. Принципы, средства и методы обучения школьников 5-7 классов.

Методика преподавания волейбола в 8-9 классах

Психофизиологические особенности развития школьников обучающихся в 8-9-м классах. Техническая подготовка в нападении и защите. Технология обучения игровым приемам. Основы тактической подготовки. Теоретическая подготовка. Интегральная подготовка. Принципы, средства и методы обучения школьников 8-9 классов

Методика преподавания волейбола в 10-12 классах

Психофизиологические особенности развития школьников обучающихся в 10-12-м классах. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Обучение игровой деятельности в волейболе. Теоретическая подготовка. Интеграция результатов обучения в целостную игровую деятельность. Соревновательная подготовка. Принципы, средства и методы обучения школьников 10-12 классов.

Методы и средства оценки уровня технико-тактической подготовленности школьника на занятиях по волейболу. Контроль технико-тактической подготовки.

МОДУЛЬ 3. ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА УРОКАХ ВОЛЕЙБОЛА

3.1 Физическая подготовленность база для технико-тактической подготовки. Требования к физической подготовленности и развитию физических качеств в волейболе. Физическая подготовка. Развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координационных способностей, прыгучести. Учет возрастных особенностей развития физических качеств младший, средний и старший школьный возраст.

Средства и методы общей и специальной физической подготовки с различными возрастными группами: детьми, девушками, юношами (новичками и разрядниками). Взаимосвязь физических качеств и технико-тактических возможностей занимающихся волейболом.

Организация и методика проведения занятий по общефизической подготовке с использованием других видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, тяжелой атлетики и т. д.

МОДУЛЬ 4. СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА В ШКОЛЕ

4.1 Организация и методика проведения занятий по волейболу в школе.

Планирование, организация и содержание учебного процесса в школе по волейболу. Государственная программа по ФКиС в РК, план-график распределения нагрузки на весь период обучения, тематический план, поурочный рабочий план, план-конспект занятий, виды и формы проведения занятий.

4.2 Организация процесса тренировки в волейбол во внеурочное время в школе.

Периодизация процесса тренировки в годовом макроцикле. Задачи и содержание отдельных периодов тренировочного процесса, педагогический и психологический учет и контроль эффективности процесса подготовки школьников. Система соревнований для школьных команд. Виды соревнований. Цели и задачи участия в соревнованиях.

Особенности тренировки сборных команд школы по волейболу. Планирование работы со сборными командами. Документы планирования. Особенности методики проведения тренировочных занятий.

4.3 Требования к выполнению спортивных разрядов. Научно-методическое обоснование разрядных требований и контрольных нормативов. Разрядные требования и нормативы по технико-тактической подготовке волейболистов для присвоения спортивных разрядов и званий.

4.4 Организация и проведение тренировочных сборов.

Задачи и виды тренировочных сборов. Подготовка сбора руководящей организацией и тренерским составом.

Общий календарный план тренировочного сбора. Распорядок и режим дня для участников сбора. Количество тренировочных занятий в недельном режиме.

Особенности проведения занятий с участниками тренировочных сборов. Контрольные игры и соревнования. Культурно-воспитательная работа в период сбора. Подведение итогов сбора.

Особенности проведения сборов перед соревнованиями.

Проведение спортивных олимпиад по волейболу в школе. Соревнования между классами, школами.

4.5 Значение и планирование спортивных соревнований. Положение о соревнованиях: цель, задачи, место и время проведения, участники и участвующие организации, определение победителей и последующих мест среди участвующих команд, награждение.

4.6 Виды и способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, комбинированный. Системы подсчета очков и оформление результатов соревнований: технический отчет (протокол), таблицы результатов, подведение итогов и отчет о проведенных соревнованиях Главного судьи и Главного секретаря. Подготовка мест соревнований, распределение обязанностей между судьями, обеспечение работы судейских бригад по проведению отдельных встреч.

4.7 Руководство командой в процессе соревнований. Значение руководства в процессе соревнований. Подготовка к предстоящему соревнованию. Наблюдение за командой будущего соперника. Составление плана игры с будущим соперником. Проведение тренировки перед соревнованием (предварительное опробование игрового зала). Разбор плана игры команды и установка игрокам перед соревнованием.

Руководство командой на соревновании с помощью условной сигнализации, использования перерывов и замен. Фиксация и видеозапись игровой деятельности в процессе соревнования и анализ полученных данных.

Разбор проведенной встречи и всего соревнования. Формы и порядок разбора. Содержание разбора и использование записей игровой деятельности. Заключение учителя-тренера.

МОДУЛЬ 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

5.1. Разработка и составление учебно-методической документации в соответствии с ГОСО: рабочий учебный план, учебная программа, календарно-тематическое планирование, поурочный план-конспект. Планирование волейбола в учебной программе, исходя из поставленных задач (по возрастным особенностям), климатическим условиям, оснащенности учебно-материальной базы. Структура поурочного планирования: конкретные учетные задачи урока, соответствующий материал по основам знаний игры волейбол, навыкам, умениям и двигательным качествам, умение самостоятельно заниматься в группе, критерии уровня освоения обязательного минимума объема знаний, умений и навыков.

5.2 Учет при планировании педагогических, психологических и физиологических условий проведения учебного процесса при занятиях волейболом.

Особенности структуры учебно-тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому учащемуся. Структура урока волейбола по возрастным категориям. Основная форма организации занятий в общеобразовательной школе (урок) и соревнования. Документация планирования учебно-тренировочной работы на сборе.

5.3 Привлечение к научно-исследовательской работе студентов, спортсменов. Использование методов исследований для определения рациональной техники, тактики и методики тренировки спортсменов моделировании подготовленности и использовании для коррекции всех сторон подготовки.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

- 1 Волейбол: учебник для физкультурных вузов/ И.Ф. Андрущишин, К.В.Ильющенко.- Алматы, 1999. - 225с.
- 2 Волейбол: учебник для ИФК / А.В. Беляева, М.В. Савина - М.: Спорт АкадемПресс, 2002. - С. 134-157.
- 3 Волейбол: учебник /А. Г.Фурманов. Д. М. Болдырев. – М.: ФиС, 2001.
- 4 Волейбол. Айриянц А. Г. – М.: ФиС, 1968. – С. 34-37.
- 5 Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки. А.В.Ивойлов. – М:ФиС, 1981. - С.19-44.
- 6 Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: ФиС, 1986. - С. 208.
- 7 Спортивные игры: Техника, тактика обучения: учеб. для студ. высш.пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др; Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.
- 8 Калашникова И. Н. Методика обучения технике передачи мяча сверху двумя руками / И.Н. Калашникова А. И. Бугаков: метод. пособие. Воронеж, 2003.
- 9 Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учебник для студ.вузов / Под ред.Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. — М.: Академия, 2004. - 400с. - (Высш. проф.образование).
- 10 Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры/Под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.–368 с.

Дополнительная литература:

- 1 Келлер В. С. Платонов В.Н. Тактическая подготовка. Теория Спорта. -К.:Выш.школа, 1987. - С. 187-193.
- 2 Медведев В. В. Психологические основы тактической подготовки спортсмена. – М. : ГЦОЛИФК, 1987.- С 25.
- 3 Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: ФК и С, 2001. – С. 129-138.
- 4 Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте.- Киев: Олимпийская литература, 1997.- С 220 - 228.
- 5 Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Академа, 2001.- 225с .
- 6 Калашникова, И. Н. Начальное обучение приемам игры в волейбол / И.Н. Калашникова: учеб. - метод. пособие для ст-тов факультета физического воспитания. Воронеж, 2000.
- 7 Калашникова И. Н. Психологическая подготовка волейболистов/ И.Н. Калашникова, А.И. Бугаков: сб. научных трудов: Профессиональное педагог. образование. Воронеж: ВГПУ, 2003.
- 8 Слупский Л. Н. Волейбол игра связующего / Л.Н. Слупский. – М.: ФК и С, 2001.
- 9 Стибиц Ф. Волейбол / Ф. Стибиц. – М.: ФК и С, 2000.

- 10 Спортивные и подвижные игры / Под ред. Ю.И. Портных. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 344 с.
- 11 <http://www.sport-volleyball.com/info3.php>
- 12 <http://www.volley.ru/>

Составители:

1. Кудашова Л.Р. – д.б.н., профессор.
2. Кефер Н.Э. - доцент КазАСТ, старший преподаватель кафедры спортивных игр.

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ

**Жоғары педагогикалық білім
(Бакалавриат)**

«БАЗАЛЫҚ СПОРТ ТҮРЛЕРІН ОҚЫТУ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

**(мектеп бағдарламасы бойынша)»
ГИМНАСТИКА**

ТИПТІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ

2 кредит

5B010800 – «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы

Кәсіптендіру пәндері

Алматы

ГИМНАСТИКАНЫ ОҚЫТУ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

ПӘННІҢ МАЗМҰНЫ

1 МОДУЛЬ. МЕКТЕПТЕГІ БІЛІМ БЕРУ САЛАСЫНДАҒЫ ГИМНАСТИКА

Мектептегі гимнастиканың мақсаттары, құрал-жабдықтары және әдістемелік ерекшеліктері. Бастауыш (1-4), орта (5-9), жоғары (10-11) сыныптарға гимнастикадан бағдарламалар мазмұны.

Мектеп бағдарламасы бойынша гимнастикалық жаттығулардың сипаттамасы. Саптық, жалпы дамытушылық және би жаттығулары. Снарядтағы және акробатикалық жаттығулар. Құрал-жабдықсыз және құрал-жабдықтармен орындалатын көркемдік гимнастика жаттығулары. Бірғақты гимнастика және аэробика жаттығулары.

Мектептегі гимнастика сабағын ұйымдастыру және оның мазмұны (сабақтың дайындық, негізгі және қорытынды бөлімдері). Мектептегі бастауыш, орта және жоғары сыныптарға гимнастикадан сабақ өткізу әдістемесі. Гимнастика сабағына қатысушыларды ұйымдастыру.

Гимнастикалық снарядтарды және құрал-саймандарды сақтау, күту, монтаждау, демонтаждау және оларды қолдану ережелері. Гимнастикалық алаң.

Мектеп бағдарламасы бойынша гимнастика жаттығуларының жалпы негіздері. Гимнастика сабақтары үшін қажетті негізгі дене қасиеттері және оларды сабақ барысында жетілдіру.

2 МОДУЛЬ. МЕКТЕПТЕ ГИМНАСТИКАНЫ ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ

Мектеп бағдарламасы бойынша гимнастикалық жаттығулардан білім берудің теориялық және әдістемелік негіздері. Мақсатын, міндетін, даму сатыларын оқыту әдістері. Гимнастика сабақтарындағы әртүрлі жастағы оқушылардың қимыл дағдыларын қалыптастыру ерекшеліктері.

Гимнастикалық жаттығуларды үйретудің әдіс-тәсілдері (бөліп және тұтастай). Оқыту әдістемесінде дайындық және тарту жаттығуларын таңдау. Гимнастика сабағында дене жүктемесі әдістерін реттеу. Дайындық және арнайы медициналық топтардағы оқушылармен өткізілетін гимнастика сабақтарының ерекшеліктері.

Гимнастика сабақтарында жарақаттанудың алдын алу шаралары. Жарақаттану себептері және оның алдын алу. Сақтандыру және өзін-өзі сақтандыруды оқыту әдістері. Жарақаттанудың алдын алу мақсатындағы снарядтар, тренажерлер, құрылғылар құрылымдарына қойылатын талаптар.

3 МОДУЛЬ. ГИМНАСТИКА САБАҚТАРЫНДА ДЕНЕ ҚАСИЕТТЕРІН ДАМУ

Гимнастиканың ерекшеліктері мен жеке даму (қозғалыс) қасиеттері: күш, икемділік, гимнастика сабақтарында әртүрлі жастағы топтардың оқушыларын үйлестіру қабілеттері.

Бастауыш, орта және жоғары мектеп жасындағы балалардың дене даярлығының ерекшеліктері. Гимнастика сабақтарындағы жеке қасиеттерінің құралдары мен әдістемесі. Айналмалы жаттығуды пайдалану, күш-ептілігін дамыту үшін ойындар. Дайындығына байланысты дене жүктемесі, оқушыларға жеке көзқарас.

4 МОДУЛЬ. ОҚУ- ӘДІСТЕМЕЛІК ҚҰЖАТТАР

Мектепте оқу-жаттығу жұмыс құжаттарын әзірлеу және жүргізу. Мектептегі дене шынықтырудың жылдық жұмыс жоспары, жылдық жоспар графигі, бағдарлама материалдарын тоқсандарға бөлу, тоқсандық сабақтың жоспары, сабақ-конспект жоспарлары.

Оқушылардың денсаулық күйін және дене шынықтыру дайындығын алдын-ала есепке алу. Дене шынықтыру жұмыстарының жалпы жоспарының ағымдағы орындалуын және сабақтағы оқытылуын қорытындылау. Тоқсандық, жылдық қорытынды.

5 МОДУЛЬ. МЕКТЕПТЕ ГИМНАСТИКАДАН ЖҮРГІЗІЛЕТІН СПОРТТЫҚ ЖӘНЕ БҰҚАРАЛЫҚ ЖҰМЫС

Мектеп күні тәртібіндегі гимнастика. Гимнастикадан мектепшілік және мектептен тыс жарыстарды ұйымдастыру, өткізу және сауықтыру іс-шаралары. «Денсаулық күні», спорт секцияларындағы аэробика және ырғақты гимнастика сабақтары.

ПАЙДАЛАНУҒА ҰСЫНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

Негізгі әдебиет:

1 Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений: популярное учебное пособие. - М.: Терра-Спорт, 2002. - 512 с.

2 Гимнастика: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Миньшикова. - Изд. 2-е. - М.: «Академия», 2002. - 448 с.

3 Гимнастическое многоборье: мужские виды / под ред. Ю.К. Гавердовского. - М.: ФиС, 1987. - 480 с.

- 4 Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. - 448 с.
- 5 Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика (230упражнений). - М.: ФиС, 1985. -96 с.
- 6 Шипилина И.А. Аэробика. - М.: Феникс, 2004.

Қосымша әдебиет:

- 1 Программа по физической культуре для учащихся 1-4 кл. –Астана, 2013. - 21 с.
- 2 Программа по физической культуре для учащихся 5-9 кл. - Астана, 2013. – 36 с.
- 3 Типовая учебная программа по предмету «Физическая культура» для 1-4 классов уровня начального образования: Приложение 12 к приказу Министра образования и науки Республики Казахстан от 8.04.2016 года № 266
- 4 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Прикладная физическая подготовка 10-11 кл.: учеб.-метод. пособие. - М.: Владос – Пресс, 2003. -184 с.

Интернет көзі:

- 1 www.dissercat.com/content/sovershenstvovanie-sistemy-sportivnogo-otbora.
- 2 [Window.edu.ru/library/pdf2txt/478/72478/49912/page12](http://window.edu.ru/library/pdf2txt/478/72478/49912/page12)
- 3 www.ffk-nn.ru/.../Дидактические-материалы-по-гимнастике.
- 4 <http://www.fizkult-ura.com>

Құрастырғандар:

1. Кожевников В.П. - ҚазСТА доценті.
2. Жуманова А.С. - п.ғ.д., ҚазСТА профессоры.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

**Высшее педагогическое образование
Бакалавриат**

ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА (по школьной программе)»

ГИМНАСТИКА

Специальность 5В010800- "Физическая культура и спорт"

Профилирующие дисциплины

Алматы

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИКЕ

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

МОДУЛЬ 1. ГИМНАСТИКА В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Задачи, средства и методические особенности гимнастики в школе. Содержание программы по гимнастике в начальных (1-4 классы), средних (5-9 классы), старших (10-11) классах.

Характеристика упражнений гимнастики в рамках школьной программы. Строевые, общеразвивающие и танцевальные упражнения. Акробатические упражнения, упражнения на снарядах. Упражнения художественной гимнастики без предмета и с предметами. Упражнения ритмической гимнастики и аэробики.

Организация и содержание урока гимнастики в школе (подготовительная, основная и заключительная части урока). Методика проведения урока по гимнастике в школе в начальных, средних и старших классах. Организация занимающихся на уроке гимнастики.

Гимнастические снаряды и инвентарь, правила их эксплуатации, хранение, уход, монтаж и демонтаж. Гимнастические площадки.

Общие основы техники гимнастических упражнений школьной программы. Основные физические качества, необходимые для занятий гимнастикой, их совершенствование в процессе урока.

МОДУЛЬ 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИКИ В ШКОЛЕ

Теоретико-методические основы обучения гимнастическим упражнениям школьной программы. Цель, задачи, этапы, методы обучения. Особенности формирования двигательных умений и навыков у школьников разного возраста на уроках гимнастики.

Методы обучения гимнастическим упражнениям (по частям, целостного разучивания). Подбор подготовительных и подводящих упражнений в методике обучения. Методы регуляции физической нагрузки на уроке гимнастики. Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп.

Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой. Причины травматизма и меры предупреждения травм. Обучение методам страховки и самостраховки. Требования к конструкции снарядов, тренажеров, приспособлений с целью предотвращения травм.

МОДУЛЬ 3. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА УРОКАХ ГИМНАСТИКИ

Особенности развития физических (двигательных) качеств: силы, гибкости, координационных способностей у школьников разных возрастных групп на уроках гимнастики.

Особенности физической подготовки детей младшего, среднего и старшего школьного возраста. Методика и средства развития отдельных физических качеств на уроках гимнастики. Использование круговой тренировки, игр для развития силы, координации, ловкости.

Физическая нагрузка в зависимости от подготовленности занимающихся, индивидуальный подход к учащимся.

МОДУЛЬ 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ

Составление и ведение документации учебно-тренировочной работы в школе. План работы школы по физической культуре на год, годовой план-график распределения программного материала по четвертям, поурочный план на четверть, план-конспект урока.

Предварительный учет состояния здоровья и физической подготовленности учащихся. Текущий учет выполнения общего плана работы по физическому воспитанию и учет учебной работы на уроке. Итоговый учет за четверть, за год.

МОДУЛЬ 5. СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА В ШКОЛЕ ПО ГИМНАСТИКЕ

Гимнастика в режиме школьного дня. Организация и проведение внутришкольных и внешкольных соревнований по гимнастике, оздоровительных мероприятий, «Дня здоровья», занятий по гимнастике в спортивных секциях, в секциях ритмической гимнастики и аэробики.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1 Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений: популярное учебное пособие. - М.: Терра-Спорт, 2002. - 512 с.

2 Гимнастика: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др./ под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - Изд. 2-е. - М.: «Академия», 2002. - 448 с.

3 Гимнастическое многоборье: мужские виды / под ред. Ю.К. Гавердовского. - М.: ФиС, 1987. - 480 с.

- 4 Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. - 448 с.
- 5 Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика (230упражнений). - М.: ФиС, 1985. -96 с.
- 6 Шипилина И.А. Аэробика. - М.: Феникс, 2004.

Дополнительная литература:

1. Программа по физической культуре для учащихся 1-4 кл. –Астана, 2013. - 21 с.
2. Программа по физической культуре для учащихся 5-9 кл. - Астана, 2013. – 36 с.
- 3 Типовая учебная программа по предмету «Физическая культура» для 1-4 классов уровня начального образования: Приложение 12 к приказу Министра образования и науки Республики Казахстан от 8.04.2016 года № 266
- 4 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Прикладная физическая подготовка 10-11 кл.: учеб.-метод. пособие. - М.: Владос – Пресс, 2003. - 184 с.

Интернет источники:

- 1 www.dissercat.com/content/sovershenstvovanie-sistemy-sportivnogo-otbora.
- 2 [Window.edu.ru/library/pdf2txt/478/72478/49912/page12](http://window.edu.ru/library/pdf2txt/478/72478/49912/page12)
- 3 www.ffk-nn.ru/.../Дидактические-материалы-по-гимнастике.
- 4 <http://www.fizkult-ura.com>

Составители:

1. Кожевников В.П. - доцент КазАСТ.
2. Жуманова А.С. - д.п.н., профессор КазАСТ.

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ

**Жоғары педагогикалық білім
(Бакалавриат)**

**«БАЗАЛЫҚ СПОРТ ТҮРЛЕРІН ОҚЫТУ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСМЕСІ
(мектеп бағдарламасы бойынша)»**

ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА

ТИПТІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ

5B010800 – «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы

Кәсіптендіру пәндері

Алматы

ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАНЫ ОҚЫТУ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

ПӘННІҢ МАЗМҰНЫ

1 МОДУЛЬ. МЕКТЕП БІЛІМ ЖҮЙЕСІНДЕГІ ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА

1.1 Мектеп дене тәрбиесі жүйесіндегі жеңіл атлетиканың орны. Дене тәрбиесі құралы ретіндегі жеңіл атлетика түрлерінің сипаттамасы. Жеңіл атлетиканың шығу тарихы. жеңіл атлетиканың шетелдерде және Қазақстанда дамуы.

1.2 Жеңіл атлетикаға тән әдістер мен тәсілдер. Жеңіл атлетика сабақтарында мұғалімге

қажетті ілім мен білім көлемі. Жеңіл атлетика сабағындағы техника қауіпсіздігі. Жарақаттың пайда болу себептері. Дәрігерлік бақылау, жарақатты ескерту және оның алдыналу. Жарақат кезінде көрсетілетін алғашқы жәрдем. Жеңіл атлетика ойынын үйрету кезіндегі қауіпсіздік шаралары және сабақ пен жарыс өткізу ережелері.

Курсты өту барысында қойылатын емтихандық талаптар, оқу жұмысының мазмұны мен оның ұйымдастырылуы.

2 МОДУЛЬ. МЕКТЕПТЕ ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАНЫ ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ

2.1 Жеңіл атлетиканың жеке түрлерін оқытудың реттілігі. Жеңіл атлетика ойынына оқушыларды үйрету технологиясы. Жеңіл атлетика түрлерін оқыту негізі. Жеңіл атлетика бойынша оқыту нормативтерінің сипаттамасы.

2.2 Дене, техникалық, тактикалық даярлықтарды дамыту және меңгерудегі тәжірибелік, әдістемелік және теориялық негіздер. Жеңіл атлетика түрлерін оқыту үшін белгілі бір ілім мен білім қалыптастыру.

2.3 Мектепте жеңіл атлетиканы оқыту әдістемесінің ерекшеліктері. Жеңіл атлетика түрлерін оқытудағы әдіс-әсілдер негізі. Жүгіру, секіру, лақтыру түрлеріндегі жаттығуды көрсету және орындау. Жеңіл атлетика сабақтарында оқытудың негізгі педагогикалық қағидаттарын қолдану.

2.4 Жеңіл атлетика ойынына оқушыларды үйретудің жасерекшеліктері. Мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесіндегі бағдарлама мүліктерінің негізгі бөлімдерінің сипаттамасы.

1-4 сыныптарда жеңіл атлетиканы оқыту әдістемесі

Жеңіл атлетика түрлерін бастауыш сынып оқушыларына оқытудың теориялық негіздері. Бастауыш мектеп жасында жеңіл атлетика түрлерін оқыту ерекшеліктері. Жеңіл атлетика түрлерін бастауыш сынып оқушыларына оқыту әдістері және көлемі. Жеңіл атлетика түрлерін үйрету үшін ойын әдісін қолдану. Техникалық даярлық. Дене даярлығы. Жеңіл атлетика элементтері бар доппен (үлкен және кіші) ойнайтын қозғалыс ойындары. 1-4 сынып оқушыларын оқыту міндеттері, әдістері және құралдары.

5-7 сыныптарда жеңіл атлетиканы оқыту әдістемесі

Мектеп бағдарламасындағы жеңіл атлетика түрлерінің сипаттамасы. Жеңіл атлетика түрлерінің (жүгіру, секіру, лақтыру) техникасын оқытудың негізгі әдістерін және тәсілдерін меңгеру. Жеңіл атлетика түрлерінің техникасын оқыту және жетілдіру үшін арнайы (жүгіру, АЖЖ, АСЖ, секірулер, доп лақтыру т.б.) жаттығуларды орындау қабілетін дамыту. Теориялық дайындық. Жарыстық дайындық. 5-7 сынып оқушыларын жеңіл атлетика түрлерін оқыту міндеттері, әдістері және құралдары.

8-9 сыныптарда жеңіл атлетиканы оқыту әдістемесі

8-9сыныптарда оқитын оқушылар дамуының жас ерекшеліктері. Бастапқы оқыту кезеңінде жүгіру, секіру және лақтыру техникалық тәсілдерін қолдану. Теориялық даярлық. Дене даярлығы. Техникалық даярлық. 8-9 сынып оқушыларын оқыту міндеттері, әдістері және құралдары.

10-12 сыныптарда жеңіл атлетиканы оқыту әдістемесі

10-12 сыныптарда оқитын оқушылар дамуының жас ерекшеліктері. Техникалық даярлық. Тактикалық даярлық. Жеңіл атлетика ойын қызметіне үйрету. Теориялық даярлық. Жарыстық даярлық. 10-12 сынып оқушыларын оқыту міндеттері, әдістері және құралдары.

Жеңіл атлетика сабақтарында оқушылардың дене даярлығы деңгейін бағалау құралдары және әдістері.

3 МОДУЛЬ. ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА САБАҚТАРЫНДА ДЕНЕ ҚАСИЕТТЕРІН ТӘРБИЕЛЕУ

3.1 Мектептегі жеңіл атлетика сабақтарындағы негізгі дене қасиеттерінің (күш, шапшаңдық, төзімділік, ептілік, икемділік) сипаттамасы.

Жеңіл атлетика сабақтарындағы тынығу және жүктемелерін мөлшерлеу ерекшеліктері.

3.2 Жеңіл атлетика сабақтарындағы дене даярлық негіздері.

Жеңіл атлетика сабақтарында оқушылардың жалпы дене қасиеттерін дамыту. Жалпы дене қасиеттерін дамыту тәсілдері және әдістері.

Жеңіл атлетика сабақтарында оқушылардың арнайы дене қасиеттерін дамыту. Арнайы дене қасиеттерін дамыту тәсілдері мен әдістері.

Арнайы дене даярлығын ұйымдастыру және оған деген қазіргі заманғы көзқарас. Дене қасиеттерін дамыту және олардың кешенді айқындалуының өзара байланысы.

Жеңіл атлетикадан дене даярлығы деңгейін бағалау құралдары және әдістері. Жалпы және арнайы дене даярлығын бақылау.

4 МОДУЛЬ. МЕКТЕПТЕГІ СПОРТТЫҚ – БҰҚАРАЛЫҚ ЖҰМЫС

4.1 Жеңіл атлетика сабақтарын және жарыстарды өткізу құрал-жабдықтары. Жеңіл атлетиканың жарыс түрлері. Жарысты өткізу. Жарысты өткізу амалдары және түрлері. Жарыс бағдарламасы. Кесте құру. Төрешілік топ. Төрешілер рөлі және міндеттері. Төрешілік әдістемесі. Төрешілерді дайындау және олардың мамандығын жандандыру. Жарыстар хаттамасы және қосымша. Жеңіл атлетика жарыстарын өткізу орындарына қойылатын негізгі талап. Техника қауіпсіздігінің негіздері.

4.2 Жеңіл атлетика жарыстарының күн тізбесі. Спорттық жарыстардың маңызы. Оқу-жаттығу үдерісіндегі жарыстардың алатын орны. Жарыстың бағдарламасы: мақсаты, міндеті, өткізу орны және уақыты, қатысушы ұйымдар, қатысушы командалар арасында жеңімпаздармен жүлдегерлердің анықтау, марапаттау.

Жарыстарды өткізу түрлері және әдістері. Ұпайды есептеу жүйесі, жеке және командалық жарыс, жарыс көрсеткішін рәсімдеу: техникалық есеп, көрсеткіш кестесі, бас төрешінің өткізілген жарыс қортындысына есеп беруі. Жарыс нәтижелерінің кестесі. Нәтижелерді есепке алу және бағалау. Жарыс орынын дайындау, төрешілер арасында міндеттерін бөлу, төреші жұмысымен қамтамасыз ету.

5 МОДУЛЬ. ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАНЫҢ ОҚУ-ӘДІСТЕМЕЛІК ҚҰЖАТТАРЫ

5.1 МЖМБС сай оқу-әдістемелік құжаттарын құрастыру және дайындау: жұмыс оқу жоспары, оқу бағдарламасы, күнтізбелік-тақырыптық жоспар, сабақ жоспары.

Оқу материалдық базасының қамтамсыз етілуіне, (жасерекшеліктеріне) ауа-райы жағдайына байланысты, қойылған міндеттерде сүйене отырып, оқу бағдарламасы бойынша жеңіл атлетиканы жоспарлау. Сабақты жоспарлау жүйесі: сабаққа қойылатын нақтылы міндеттер, жеңіл атлетика білімі негізіне сай келетін құжаттар, дағды, қимыл қасиеттерін білу, топта өздігімен шұғылдана білуі, міндетті төменгі білім көлемін игерудің деңгейі.

5.2 Жеңіл атлетика сабақтарында оқу үдерісін өткізу шарты. Әр оқушыға жекелей қарым-қатынас және оқу-жаттығу үдерісінің құрылымы. Жас дәрежесіне қарай жеңіл атлетика сабағының құрылымы. Жалпы білім беретін мектепте сабақтар мен жарыстар ұйымдастырудың негізгі түрлері.

5.3 Мектепте жеңіл атлетика секциясы жұмысын жоспарлау және ұйымдастыру. Жеңіл атлетика секциясының жылдық жоспары. Сабақ жоспары, жұмыс жоспары, жеңіл атлетика топтарына сабақ өткізу кестесі.

Жеңіл атлетикамен шұғылданушылар арасында жүргізілетін тәрбие жұмысы, оқу үдерісін ұйымдастыруға арналған педагогикалық міндеттер және әдістер.

5.4 Спортшыларды, студенттерді ғылыми – зерттеу жұмысына баулу. Жеңіл атлетика түрлерінің техникалық және дене даярлығын анықтау үшін зерттеу әдістерін қолдану.

ПАЙДАЛАНУҒА ҰСЫНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

Негізгі әдебиет:

1 Никитушкин В.Г., Чесноков Н.Н., Германов Г.Н. Легкая атлетика в школе: учебное пособие. ФиС. - М.: 2014.

2 Никитушкин В.Г., Чесноков Н.Н. Легкая атлетика: учебник, -М.: ФиС 2010.

3 Озолин Н.Г., Воронкин И. В. Учебник по легкой атлетики для институтов физической культуры. - М.: ФиС. - 1984.

4 Воронкин И.В., Озолин Н. Г. Учебник по легкой атлетики для институтов физической культуры. - М.: ФИС. - 1986.

Қосымша әдебиет:

1 Тер-Ованесян И.А. – Подготовка легкоатлета – современный взгляд Изд. Спорт. академии «пресс». - М., 2001.

2 Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. Изд.2, -М.: Человек, 2011.-224 с.

3 Организация и проведение однодневных соревнований, Терра- спорт. М., 2011.

Құрастырғандар:

1. Ражанова К.Р. - жеңіл атлетика кафедрасының аға оқытушысы.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

**Высшее педагогическое образование
Бакалавриат**

ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА (по школьной программе)» ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Специальность 5В010800- "Физическая культура и спорт"

Профилирующие дисциплины

Алматы

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

МОДУЛЬ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

1.1 Место легкой атлетики в системе физического воспитания в школе. Характеристика видов легкой атлетики, как средства физического воспитания. История развития легкой атлетики. Развитие легкой атлетики в Казахстане и за рубежом.

1.2 Средства и методы присущие легкой атлетики. Объем знаний, умений и навыков, необходимых для учителя на занятиях по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях

по легкой атлетике. Причины возникновения травм при занятиях легкой атлетикой. Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления. Правила проведения занятий и соревнований и меры безопасности при обучении в видах легкой атлетики.

Программа, организация и содержание учебной работы, и экзаменационные требования при прохождении курса.

МОДУЛЬ 2. МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В ШКОЛЕ

2.1 Последовательность обучения отдельным видам легкой атлетики. Технология обучения учащихся в видах легкой атлетики. Основы обучения в видах легкой атлетики. Классификация учебных нормативов по легкой атлетике.

2.2 Теоретические и методические основы развития физической и специальной подготовки. Формирование определенных умений и навыков при обучении в видах легкой атлетики.

2.3 Особенности методики преподавания легкой атлетики в школе. Основные средства и методы при обучении видам легкой атлетики. Объяснение и демонстрация техники выполнения упражнения в видах бега, прыжков и метаний. Применение основных педагогических принципов обучения на уроках по легкой атлетике.

2.4 Возрастные особенности обучения школьников видам легкой атлетики (бег, прыжки, метания). Характеристика основных частей программного материала по физическому воспитанию детей школьного возраста:

Методика преподавания видам легкой атлетики в 1-4 классах

Теоретические основы обучения младших школьников видам легкой атлетики. Особенности обучения отдельным элементам видов легкой атлетики в младшем школьном возрасте. Методы и формы обучения младших школьников видам легкой атлетики. Использование игрового метода как условие обучения видам легкой атлетики. Техническая подготовка. Физическая подготовка. Подвижные игры с мячами (большими и малыми) с элементами легкой атлетики. Принципы, средства и методы обучения школьников 1-4 классов.

Методика преподавания легкой атлетики в 5-7 классах

Классификация видов легкой атлетики в школьной программе. Овладение основными средствами и методами обучения технике видов легкой атлетики (бег, прыжки, метания). Воспитание способности выполнять специальные упражнения для обучения и совершенствования видам легкой атлетики (бег, СБУ, СПУ, многоскоки, метания мячей и т.д.). Теоретическая подготовка. Соревновательная подготовка. Принципы, средства и методы обучения видам легкой атлетики школьников 5-7 классов.

Методика преподавания легкой атлетики в 8-9 классах

Возрастные особенности развития школьников в 8-9-м классах. Применение ранее изученных технических средств в беге, прыжках и метаниях. Теоретическая подготовка. Физическая подготовка. Техническая подготовка. Принципы, методы и средства обучения школьников 8-9 классов.

Методика преподавания легкой атлетики в 10-12 классах

Возрастные особенности развития школьников в 10-12-м классах. Техническая подготовка. Физическая подготовка. Обучение видам легкой атлетики (бег, прыжки, метания). Теоретическая подготовка. Соревновательная подготовка. Принципы, методы и средства обучения школьников 10-12 классов.

Методы и средства оценки уровня физической подготовленности школьников на занятиях по видам легкой атлетики. Контроль по тестовым показателям технической и физической подготовки.

МОДУЛЬ 3. ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА УРОКАХ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

3.1 Характеристика основных физических качеств на занятиях по легкой атлетике в школе (сила, быстрота, выносливость, гибкость). Особенности регламентации нагрузки и отдыха на уроках по легкой атлетике.

3.2 Основы физической подготовки на уроках легкой атлетики.

Развитие общих физических качеств у школьников на занятиях по легкой атлетике. Методы и способы развития общих физических качеств.

Методы и средства развития специальных физических качеств у школьников на занятиях по легкой атлетике. Современный подход к значению и организации специальной физической подготовки на уроках по легкой атлетике. Взаимосвязь при развитии физических качеств и их комплексное проявление

Методы и средства оценки уровня физической подготовленности легкоатлетов. Контроль по тестовым показателям технической и физической подготовки.

МОДУЛЬ 4. СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА В ШКОЛЕ

4.1 Инвентарь и оборудование для проведения занятий и соревнований по легкой атлетике. Виды соревнований по легкой атлетике. Положение о соревнованиях. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского коллегия. Основные требования по выполнению разрядных нормативов. Роль и обязанности судей. Организация судейства. Документация по проведению соревнований по легкой атлетике. Основные требования к месту проведения соревнований по легкой атлетике. Спортивная форма и обувь. Основы техники безопасности.

4.2 Календарь соревнований по легкой атлетике. Значение и планирование спортивных соревнований. Положение о соревнованиях: цель, задачи, место и время проведения, участники и участвующие организации, определение победителей и последующих мест среди участвующих команд, награждение.

Виды и способы проведения соревнований. Системы подсчета очков в личных и командных соревнованиях и оформление результатов соревнований: технический отчет (протокол), таблицы результатов, подведение итогов и отчет о проведенных соревнованиях главного судьи и главного секретаря. Подготовка мест соревнований, распределение обязанностей между судьями, обеспечение работы судейских бригад.

МОДУЛЬ 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

5.1 Разработка и составление учебно-методической документации в соответствии с ГОСО: рабочий учебный план, учебная программа, календарно-тематическое планирование, поурочный план-конспект. Планирование занятий по легкой атлетике в учебной программе, исходя из поставленных задач (по возрастным особенностям), оснащенности учебно-материальной базы. Структура поурочного планирования: конкретные задачи урока, соответствующий материал по основам знаний в видах легкой атлетики, навыки и умения в развитии двигательных качеств, критерии уровня освоения обязательного минимума объема знаний, умений и навыков.

5.2 Условия проведения учебного процесса при занятиях легкой атлетикой.

Структура учебно-тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому учащемуся. Особенности проведения урока по легкой атлетике в зависимости от возрастных категорий. Основная форма организации занятий в общеобразовательной школе (урок) и соревнования.

5.3 Организация и планирование работы секции по легкой атлетике в школе.

Годовой учетный план секции по легкой атлетике. График прохождения учебного материала в группах по видам легкой атлетики, рабочий план, план-конспект занятия. Педагогические принципы и методы для организации учебного процесса, воспитательная работа среди занимающихся легкой атлетикой.

5.4 Привлечение к научно-исследовательской работе студентов, спортсменов. Использование методов исследований для определения физической подготовленности и техники в видах легкой атлетики.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Никитушкин В.Г., Чесноков Н.Н., Германов Г.Н. Легкая атлетика в школе: учебное пособие. ФиС. -М.: 2014 г.
- 2 Никитушкин В.Г., Чесноков Н.Н. Легкая атлетика: учебник. -М.: ФиС 2010.
- 3 Озолин Н.Г., Воронкин И.В. Учебник по легкой атлетики для институтов физической культуры М.ФИС 1984
- 4 Воронкин И.В., Озолин Н.Г. Учебник по легкой атлетики для институтов физической культуры. - М.: ФИС. - 1986.
- 5 Тер-Ованесян И.А. – Подготовка легкоатлета – современный взгляд Изд. Спорт. академии «пресс». - М., 2001.
- 6 Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. Изд.2, -М.: Человек, 2011.- 224 с.
- 7 Организация и проведение однодневных соревнований, Терра- спорт. - М., 2011.

Составители:

1. Сокирко С.Н., доцент КазАСТ, старший преподаватель кафедры легкой атлетики.
2. Алдаева Г.Ф., преподаватель кафедры легкой атлетики.

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ

**Жоғары педагогикалық білім
(Бакалавриат)**

**«БАЗАЛЫҚ СПОРТ ТҮРЛЕРІН ОҚЫТУ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСМЕСІ
(мектеп бағдарламасы бойынша)»
ЖҮЗУ**

ТИПТІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ

5B010800 – «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы

Кәсіптендіру пәндері

Алматы

ЖҮЗУДІ ОҚЫТУ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСМЕСІ

ПӘННІҢ МАЗМҰНЫ

1МОДУЛЬ. МЕКТЕПТЕ БІЛІМ БЕРУ ЖҮЙЕСІНДЕГІ ЖҮЗУ

Пәннің анықтамасы мен мазмұны. Спорттық және қолданбалы жүзудің мағынасы. Дене

шынықтыру жүйесіндегі және «Президенттік тестер» кешеніндегі жүзу. Қазақстан республикасындағы және шетелдердегі жүзудің заманауи дамуына қысқаша шолу.

Жүзу техникасы туралы мағұлмат. Жүзушілердің жеке ерекшеліктеріне сай техникадан ауытқу. Судың физикалық қасиеттері. Судағы дененің тепе-теңдігі. Судың кедергісі және динамикалық жүзу.

2 МОДУЛЬ. МЕКТЕПТЕ ЖҰЗУГЕ ҮЙРЕТУ ӘДІСТЕМЕСІНІҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Жүзумен шұғылдану барысында балаларда және жасөспірімдерде қимыл қозғалыс қасиетінің қалыптасуы: бастауыш мектеп жасы (1-4 сынып), орта мектеп жасы (5-9 сынып), жоғары мектеп жасы (10-12 сынып).

Оқытудың міндеттері мен мақсаттары. Оқыту барысында дидактикалық қағидаларды орындау. Оқыту кезеңдері. Оқыту әдістерінің сипаттамасы. Әртүрлі мектеп жасында қимыл қозғалыс дағдысының қалыптасу ерекшеліктері.

Әртүрлі жас топтарында ойындарды өткізу, суда көңіл көтеру, секіруге үйрету әдістемесі. Доппен эстафета. Бөгетпен жүзу. Зат тасымалдап жүзуден эстафета. Суда баскетбол. Су добынан алынған элементтер.

3 МОДУЛЬ. ЖҰЗУ САБАҚТАРЫНДА ДЕНЕ ҚАСИЕТТЕРІН ТӘРБИЕЛЕУ

Жүзуден адамның жеке қасиеттері мен дене даярлығын дамытуға қойылатын талаптар. Күшті дамыту, шапшаңдықты, төзімділікті, икемділікті, ептілікті үйлестіру қабілеттері. Бастауыш, орта және жоғары сынып оқушыларының дене сапаларын дамыту ерекшеліктері.

Әртүрлі жас топтарындағы жалпы және арнайы дене даярлығының құралдары мен әдістері. ЖДД ұйымдастыру және өткізу әдістемесі.

4 МОДУЛЬ. ОҚЫТУ-ӘДІСТЕМЕЛІК ҚҰЖАТТАР

Оқыту курсының мазмұны. Бастауыш мектеп жасы (1-4 сынып), орта мектеп жасы (5-9 сынып), жоғары мектеп жасы (10-12 сынып) жүзу бағдарламасының мазмұны. Әртүрлі жас топтарына арналған бағдарлама мәліметтерін өтудің жоспар-кестесін құрастыру. Спорттық техникаларды меңгеруге және жетілдіріге арналған жаттығу кешендерін құрастыру.

5 МОДУЛЬ. МЕКТЕПТЕ СПОРТТЫҚ-БҰҚАРАЛЫҚ ШАРАЛАРДЫ ҰЙЫМДАСТЫРУ

Жүзуден жарыс ұйымдастыру және өткізу. Жарыс түрлері. Бағалау және есептеу жүйесі. Жарыс ережелері. Жарыс бағдарламасы. Жарыстарды дайындау шараларын ұйымдастыру. Төрешілердің әртүрлі орындарының жұмыс тәсілдері. Төреші құжаттарын жүргізу. Жарыс нәтижелерін шығару.

«Су мейрамын» өткізу ерекшеліктері. «Су мейрамының» сценарийі.

Қолданбалы жүзу. Қолданбалы жүзу техникасын үйрету әдістемесінің ерекшеліктері.

Суда қауіпсіздікті қамтамасыздандыру. Суда қайғылы жағдайларды алдын алу. Суға батқан адамды құтқару шараларының жалпы түсініктемесі; арнайы суда қалқымалы затпен; арнай құтқару құрал-сайманмен; жүзу(жазда және қыста). Суда болатын қайғылы жағдайларда алғашқы жәрдем көрсету. Клиникалық және биологиялық өлім туралы түсініктеме. Қолдан дем алдырудың әдістері.

Суда қалқыма және қалқымалы емес заттармен су бөгеттерді жеңіп өту тәсілдері. Суда кездесетін кедергілерді жеңудің әдістемесін үйрету.

Құтқару көпсайысы. Құтқару көпсайысының техникасы. Маникенді тасымалдаудың әдістері мен тәсілдері. Оқу-жаттығу сабақтарындағы қауіпсіздікті қамтамасыз ету.

ПАЙДАЛАНУҒА ҰСЫНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

Негізгі әдебиет:

1 Булгакова Н.Ж. Плавание: учебник для ин-в ф.к. - М.: ФиС, 2001.

- 2 Викулов А.Д. Учебное пособие для вузов. - М.: Владос-пресс, 2003.
- 3 Вржесневский И.В., Дьяченко В.С., Парфенов В.Д. Плавание: учебник для ТФК. - М.: ФиС, 1981.
- 4 Каунсилмен Д.Е. Спортивное плавание. - М.: ФиС, 1982.
- 5 Платонов В.Н., Фесенко С.Д. Сильнейшие пловцы мира. Методика спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1990.
- 3 Платонов В.Н. Плавание: учебник. – Киев: Олимп. литература, 2000.

Қосымша әдебиет:

- 1 Ахмедов К.Б. Методическая разработка по изучению физиологических особенностей плавания. - Алма-Ата: РУМК, 1988.
- 2 Плавание: учебник для педагогических факультетов физической культуры / под. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФиС, 1984.
- 1 Правила соревнований. – М.: ФиС, 1986.
- 3 Плавание: Программа для тренерских факультетов институтов физической культуры (курс специализации). - М., 1983.
- 4 Булгакова Н.Ж. Обучение и тренировка юного пловца. - М.: ФиС, 1963.
- 5 Харре Д. Учение о тренировке. - М.: ФиС, 1971.

Ғаламтор көздері:

- 1 <http://sport-swim.narod.ru/>
- 2 <http://swimming.hut.ru/>
- 3 <http://www.kgafk.ru/kgufk/html/plav3.html>
- 4 <http://www.krugosvet.ru/articles/106/1010602/1010602a1.htm#1010602-L-102>
- 5 http://www.swimming.khv.ru/index.php?art_16
- 6 <http://kidsport.narod.ru/anochina.htm>
- 7 <http://www.infosport.ru/panorama/swimming/swim/index.htm>
- 8 <http://www.rossport.ru/xml/t/mainr.xml?nic=base&mid=50&pid=192&lang=ru>
- 4 http://dbs.sfedu.ru/www/umr.umr_show?p_per_id=-4000721

Құрастырғандар:

- 1 Иноземцев А.М. – ҚазСТА доценті.
2. Нұрмуханбетова Д.К. – п.ғ.к., доценті.
3. Колбекова А. – аға оқытушы

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

**Высшее педагогическое образование
Бакалавриат**

ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА (по школьной программе)» ПЛАВАНИЕ

Специальность 5В010800- "Физическая культура и спорт"

Профилирующие дисциплины

Алматы
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

МОДУЛЬ 1. ПЛАВАНИЕ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Определение и содержание предмета. Спортивное и прикладное значение плавания. Плавание в системе физического воспитания, в комплексе «Президентские тесты». Краткий

обзор развития и современное состояние спортивного плавания в Республике Казахстан и за рубежом.

Понятие о технике плавания. Вариативность техники от индивидуальных особенностей ученика. Некоторые физические свойства воды. Равновесие тела в воде. Сопротивление воды и динамическое плавание.

МОДУЛЬ 2. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ В ШКОЛЕ

Формирование двигательной функции у детей и подростков в процессе занятий плаванием: младший школьный возраст (1-4 класс), средний школьный возраст (5-9 класс), старший школьный возраст (10-12 класс).

Цели и задачи обучения. Реализация дидактических принципов в процессе обучения плаванию. Этапы обучения. Характеристика методов обучения. Особенности формирования двигательных навыков у школьников разного возраста.

Методика обучения плаванию. Организация занятий, методы и приемы с учетом особенностей обучения и возраста. Особенности занятий плаванием с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп. Оздоровительное плавание для детей с различными заболеваниями. Показания и противопоказания для занятий плаванием лиц с различными заболеваниями.

Методика проведения игр, развлечений на воде, учебных прыжков в различных возрастных группах. Эстафеты с мячом. Плавание с препятствиями. Эстафета с транспортировкой предмета. Баскетбол на воде. Элементы водного поло.

МОДУЛЬ 3. ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА УРОКАХ ГИМНАСТИКИ

Требования к физической подготовленности и развитию физических качеств в плавании. Развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координационных способностей. Особенности развития физических качеств учащихся младших, средних и старших классов.

Средства и методы общей и специальной физической подготовки с различными возрастными группами. Организация и методика проведения ОФП.

МОДУЛЬ 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ

Содержание курса плавания. Содержание программы по плаванию в начальных (1-4 классы), средних (5-9 классы), старших (10-12) классах. Составление план-графика прохождения программного материала для разных возрастных групп. Составление комплексов упражнений для изучения и совершенствования спортивных способов плавания.

МОДУЛЬ 5. ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В ШКОЛЕ

Организация и проведение соревнований по плаванию. Виды соревнований. Система оценки и зачета. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Организационная работа по подготовке к соревнованиям. Методика работы судей на различных участках. Ведение судейской документации. Подведение итогов соревнований.

Особенности организации водных праздников. Сценарий водного праздника.

Прикладное плавание. Методика обучения технике прикладного плавания.

Обеспечение безопасности на воде. Профилактика несчастных случаев на воде. Общая характеристика приемов спасания утопающих с помощью плавучих средств, специального спасательного инвентаря, вплавь (летом и зимой). Оказание первой помощи при несчастных случаях на воде. Понятие о клинической и биологической смерти. Характеристика основных приемов искусственного дыхания.

Способы преодоления водных преград без поддерживающих и с поддерживающими средствами. Обучение преодолению водной преграды.

Спасательное многоборье. Техника спасательного многоборья. Способы плавания и транспортировки манекена. Меры безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

- 1 Булгакова Н.Ж. Плавание: учебник для ин-в ф.к. - М.: ФиС, 2001.
- 2 Викулов А.Д. Учебное пособие для вузов. - М.: Владос-пресс, 2003.
- 3 Вржесневский И.В., Дьяченко В.С., Парфенов В.Д. Плавание: учебник для ТФК. - М.: ФиС, 1981.
- 4 Каунсилмен Д.Е. Спортивное плавание. - М.: ФиС, 1982.
- 5 Платонов В.Н., Фесенко С.Д. Сильнейшие пловцы мира. Методика спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1990.
- 6 Платонов В.Н. Плавание: учебник. – Киев: Олимп. литература, 2000.

Дополнительная литература:

- 1 Ахмедов К.Б. Методическая разработка по изучению физиологических особенностей плавания. - Алма-Ата: РУМК, 1988.
- 2 Плавание: учебник для педагогических факультетов физической культуры / под. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФиС, 1984.
- 3 Правила соревнований. – М.: ФиС, 1986.
- 4 Плавание: Программа для тренерских факультетов институтов физической культуры (курс специализации). - М., 1983.
- 5 Булгакова Н.Ж. Обучение и тренировка юного пловца. - М.: ФиС, 1963.
- 6 Харре Д. Учение о тренировке. - М.: ФиС, 1971.

Интернет источники:

- 1 <http://sport-swim.narod.ru/>
- 2 <http://swimming.hut.ru/>
- 3 <http://www.kgafk.ru/kgufk/html/plav3.html>
- 4 <http://www.krugosvet.ru/articles/106/1010602/1010602a1.htm#1010602-L-102>
- 5 http://www.swimming.khv.ru/index.php?art_16
- 6 <http://kidsport.narod.ru/anohina.htm>
- 7 <http://www.infosport.ru/panorama/swimming/swim/index.htm>
- 8 <http://www.rossport.ru/xml/t/mainr.xml?nic=base&mid=50&pid=192&lang=ru>
- 9 http://dbs.sfedu.ru/www/umr.umnr_show?p_per_id=-4000721

Составители:

3. Иноземцев А.М. - доцент КазАСТ
2. Нұрмуханбетова Д.К. - п.ғ.к., доценті.

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ

Жоғары педагогикалық білім
(Бакалавриат)

БАЗАЛЫҚ СПОРТ ТҮРЛЕРІН ОҚЫТУ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСМЕСІ
(мектеп бағдарламасы бойынша)
ШАҢҒЫ СПОРТЫ

ТИПТІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ

5B010800 – «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша

Кәсіптендіру пәндері

Алматы
ШАҢҒЫ СПОРТЫН ОҚЫТУ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

ПӘННІҢ МАЗМҰНЫ

1 МОДУЛЬ. МЕКТЕПТЕ БІЛІМ БЕРУ ЖҮЙЕСІНДЕГІ ШАҢҒЫ СПОРТЫ

Оқушылармен сабақта және сабақтан тыс уақытта оқу-тәрбие жұмыстарын ұйымдастыру жолы.

Шаңғы тебуге өтілетін даярлық сабағы оқушыларды дене шынықтыруға тәрбиелеу мақсатын шешудің негізгі жолы болып табылады.

Шаңғы тебуге арналған даярлық сабағында келесі негізгі міндеттер қарастырылады: шаңғы тебу тәсілдерін оқып үйрете отырып, оқушыларды шынықтыру және денсаулықтарын жақсарту; негізгі дене қасиеттерін (төзімділік, күш, ептілік т.б.) дамыту; моральді-ерікті қасиеттерге (қайсарлық, батылдық, тәртіптік т.б.) тәрбиелеу біліктіліктерін іскерлікке тәрбиелеу және өз бетінше жұмыс істей білуге дағдыландыру.

Шаңғы тебуге дайындық сабағын, сапалы өткізу үшін материалдық база, сабақ өтілетін орын және оқушылармен, олардың ата-аналарымен келісіп ұйымдастырылған жұмыстар жүргізілсе онда осы сабақ өз мақсатына айқын жетеді.

Сабақтан тыс сабақ түрлері. Ұйымдастыру сабақтары: серуендеу, саяхат, экскурсия, қызықты ойын-сауықтар. Топтың әуесқойлық жұмыстары. Жеке жұмыстар. Шаңғы спорты жеке түрлерінің өзара байланысы. Шаңғы спортынан өткізілетін сабақта гигиеналық тазалықты сақтауға талап қою. Шаңғы тебуге арналған даярлық сабағында техникалық қауіпсіздікті қамтамасыз ету, жарақат алмауды ескерту.

2 МОДУЛЬ. ӘРТҮРЛІ МЕКТЕП ЖАСЫНА ҚАРАЙ ШАҢҒЫ СПОРТЫН ОҚЫТУДАҒЫ ЕРЕКШЕ ӘДІСТЕР:

Орта буын жасында 1-4сынып.

Орында тұрып оңға, солға бұрылу. Шаңғы таяғынсыз жүру. Шаңғы таяғымен жүру. Шаңғыда тұрып орта қалыпта таудан сырғанап жылжу. Тау қабатына саты тәсілімен шығу. Қозғалыста адымды алмастырып бұрылу. Бір мезгілдегі бір адым жасап жылжу тәсілі. Шаңғы жолымен 1000-1500м шаңғымен жүру.

Орта буын жасында 5-9сынып.

Алма-кезек екі адымдап жүру тәсілі. Бір мезгілдегі бір адымдап жүру тәсілі. Тау қабатына шырша тәсілімен шығу. Шаңғымен төменгі қалыпта таудан соқа тәсілімен тежеу, қозғалыста аяқты алмастырып бұрылу тәсілі. Шаңғымен коньки жүрісімен танысу. Уақыт өлшемісіз 3000 метр қашықтықта шаңғымен сырғанау.

Жоғары сынып жасындағылар 10-12 сынып.

Алма-кезек екі адым жасап және бірізгі тәсілдегі бір адым жасап жүру тәсілдерін дамыту. Шаңғымен конькише тәсілмен сырғанауды үйрету және жетілдіру. Шаңғымен сырғанау және конькише адыммен тауға шығу. Ойлы-қырлы жерден шаңғымен жүріп өту. Ұлдардың 5000 метр, қыздардың 3000 метр қашықтыққа жүгіріп өтуі.

3 МОДУЛЬ. ШАҢҒЫ СПОРТЫ БОЙЫНША ОҚУ-ӘДІСТЕМЕЛІК ҚҰЖАТТАРДЫ ДАЙЫНДАУ:

3.1 Оқу материалының айлық жоспары.

3.2 Сабақ өткізу конспект-жоспары.

3.3 Оқу жылының спорттық- бұқаралық қысқы мезгілінің күнтізбесі.

4 МОДУЛЬ. МЕКТЕПТЕГІ СПОРТТЫҚ-БҰҚАРАЛЫҚ ЖҰМЫСТАР:

4.1 1-2 сыныптар арасында шаңғымен жүгіру жарысын өткізу.

4.2 3- 4сыныптар арасында шаңғымен жүгіру жарысын өткізу.

4.3 5-6 сыныптар арасында шаңғымен жүгіру жарысын өткізу.

4.4 7-8 сыныптар арасында шаңғымен жүгіру жарысын өткізу.

4.5 9-10 сыныптар арасында шаңғымен жүгіру жарысын өткізу.

4.6 11-12 сыныптар арасында шаңғымен жүгіру жарысын өткізу.

4.7 Оқушылармен сабақтан тыс шаңғымен жүгіру жарысын өткізу.

4.8 Аудандық мектептер арасында шаңғымен жүгіру жарыстарына қатысу.

4.9 Қалалық мектептер арасында шаңғымен жүгіру жарыстарына қатысу.

4.10 «Президенттік сынама» тапсыру.

5 МОДУЛЬ. ШАҢҒЫ СПОРТЫ САБАҚТАРЫНДА ДЕНЕ ҚАСИЕТТЕРІН ТӘРБИЕЛЕУ

5.1 Мектепте шаңғы спорты сабақтарындағы негізгі дене қасиеттерінің (күш, шапшандық, төзімділік, ептілік, икемділік) сипаттамасы. Шаңғы спорты сабақтарындағы демалыс және жүктемені мөлшерлеу ерекшеліктері.

5.2 Шаңғы спорты сабақтарындағы дене даярлығы негіздері.

Шаңғы спорты сабақтарында оқушылардың жалпы дене қасиеттерін дамыту. Жалпы дене қасиеттерін дамыту тәсілдері және әдістері.

Шаңғы спорты сабақтарында оқушылардың арнайы дене қасиеттерін дамыту. Шаңғылардың арнайы дене қасиеттерін дамыту әдістері.

Арнайы дене даярлығын ұйымдастыру және оған деген заманауи көзқарас. Дене қасиеттерін дамыту және олардың кешенді білдіруінің өзара байланысы.

Шаңғышының дене даярлық деңгейін бағалау құралдары мен әдістері. Жалпы және арнайы дене даярлығын бақылау.

ПАЙДАЛАНУҒА ҰСЫНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1 Бутин И.М. Лыжный спорт / И.М.Бутин. - М., Владос, 2003.

2 Березин Г.В. Лыжный спорт: учебник для студентов факультетов физвоспитания педагогических институтов. - М., «Просвещение», 1973. – 258 с.

2 Дельвер П.А., Кабин Ю.И. Методические рекомендации по обучению спускам и поворотам в гонолыжнрм спорте, Алма-Ата, 1985. – 36 с.

Құрастырғандар:

1. Канапьянов С.С. - к.п.н, доцент
2. Киламбаев С.Н. - профессор КазАСТ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

**Высшее педагогическое образование
Бакалавриат**

ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА (по школьной программе) ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

Специальность 5В010800- "Физическая культура и спорт"

Профилирующие дисциплины

Алматы
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЛЫЖНОМУ СПОРТУ

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

МОДУЛЬ 1. ЛЫЖНЫЙ СПОРТ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Урочная и внеклассная форма организации учебно-воспитательной работы с учащимися.

Урок является основной формой проведения занятий по лыжной подготовке, в ходе которого обеспечивается решение задач физического воспитания школьников.

На уроках лыжной подготовки решаются следующие основные задачи: обучение школьников способам передвижения на лыжах; оздоровление и закаливание учащихся; развитие основных физических качеств (выносливости, силы, ловкости и др.); воспитание морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, дисциплинированности); воспитание навыков и умений для самостоятельных занятий.

Задачи лыжной подготовки решаются успешно, если создана необходимая материальная база и подготовлено место проведения занятий, налажена организационная работа с родителями и учащимися.

Внеурочные формы занятий. Организованные занятия: прогулки, походы, экскурсии, зимние праздники и развлечения. Самостоятельные групповые занятия. Индивидуальные занятия. Взаимосвязь отдельных форм занятий по лыжному спорту.

Соблюдение гигиенических требований к проведению занятий по лыжному спорту.

Предупреждение травматизма на занятиях по лыжной подготовке и обеспечение техники безопасности.

МОДУЛЬ 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ЛЫЖНОМУ СПОРТУ РАЗНОГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА:

Для младшего школьного возраста 1 – 4 кл.

Повороты переступанием на месте вправо, влево. Ходьба без палок. Ходьба с палками. Скольжение с горок в средней стойке. Подъём в гору способом лесенка. Повороты переступанием в движении. Одновременный одношажный ход. Ходьба по лыжне на дистанции 1000 – 1500 м.

Для среднего школьного возраста 5 – 9 кл.

Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, подъём ёлочкой, спуск в низкой стойке, торможение плугом, повороты переступанием, плугом. Ознакомление с коньковым ходом. Прохождение дистанции 3000 м без учёта времени.

Для старшего школьного возраста 10 – 12 кл.

Совершенствование попеременного двухшажного и одновременного одношажного хода. Изучение и совершенствование конькового хода. Подъёмы на лыжах скользящим и коньковым шагом. Спуски с преодолением неровностей. Прохождение дистанции 5000 м (юноши), 3000 м (девушки) с учётом времени.

МОДУЛЬ 3. РАЗРАБОТКА УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ

3.1 Месячный план освоения учебного материала.

3.2 План – конспект проведения занятий.

3.3 Календарь спортивно-массовых мероприятий школы на зимний период учебного года.

МОДУЛЬ 4. СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА В ШКОЛЕ:

4.1 Проведение соревнований по лыжным гонкам для 1 – 2 кл.

4.2 Проведение соревнований по лыжным гонкам для 3 – 4 кл.

4.3 Проведение соревнований по лыжным гонкам для 5 – 6 кл.

4.4 Проведение соревнований по лыжным гонкам для 7 – 8 кл.

4.5. Проведение соревнований по лыжным гонкам для 9–10 кл.

4.6 Проведение соревнований по лыжным гонкам для 11–12 кл.

4.7 Внеклассные занятия по лыжному спорту с учащимися.

4.8 Участие в районных школьных соревнованиях по лыжным гонкам.

4.9 Участие в городских школьных соревнованиях по лыжным гонкам.

4.10 Сдача «Президентских тестов».

МОДУЛЬ 5. ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА УРОКАХ ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ

5.1 Характеристика основных физических качеств на занятиях по лыжному спорту в школе (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость). Особенности регламентации нагрузки и отдыха на уроках по лыжному спорту.

5.2 Основы физической подготовки на уроках лыжного спорта.

Развитие общих физических качеств у школьников на занятиях по лыжному спорту. Методы и способы развития общих физических качеств.

Развитие специальных физических качеств у школьников на занятиях по лыжному спорту. Методы и способы развития специальных физических качеств лыжника. Современный подход к значению и организации специальной физической подготовки. Взаимосвязь при развитии физических качеств и их комплексное проявление

Методы и средства оценки уровня физической подготовленности лыжника. Контроль общей и специальной физической подготовки.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1 Бутин И. М. Лыжный спорт / И. М. Бутин. - М., Владос, 2003.

2 Лыжный спорт: учебник для студентов факультетов физвоспитания педагогических институтов, под редакцией Березина Г.В., М., "Просвещение", 1973. - 258 с.

3 Дельвер П.А., Кабин Ю.И. Методические рекомендации по обучению спускам и поворотам в горнолыжном спорте. - Алма-Ата, 1985.- 36 с.

Составители:

1. Плахута Г.А. – доцент КазАСТ, зав. кафедрой ЗиСТВС

2. Акимов В.И. – к.п.н., профессор КазАСТ

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ

Жоғары педагогикалық білім

(Бакалавриат)

«КӘСІБИ ПРАКТИКА»

ТИПТІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ

5B010800 - «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы

**Алматы
АЛҒЫСӨЗ**

1 Бакалавриаттың 5B010800 - «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша Қазақтың спорт және туризм академиясында құрастырылған және енгізілген

2 Пікір білдірушілер: **С. И. Хаустов** - п.ғ.д., ДШЖСТН кафедрасының профессоры; **Е. Қ. Өтегенов** - п.ғ.к., И.Ж. атындағы Жетісу мемлекеттік университетінің өнер және мәдениет факультетінің деканы.

3 ҚР Білім және ғылым министрлігімен 2016 ж. 30 маусымда БЕКІТІЛДІ ЖӘНЕ ІСКЕ ҚОСЫЛДЫ

4 Типтік оқу бағдарламасы Қазақстан Республикасының 5B010800 – «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша 2016 жылғы типтік оқу жоспары негізінде жасалған.

5 Бағдарламаны басылымға ұсынуға нұсқау берген «Дене шынықтыру және спорт» Республикалық оқу - әдістемелік секциясы

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің рұқсатынсыз осы типтік бағдарламасын көбейтуге және таратуға рұқсат етілмейді

МАЗМҰНЫ

- 1 ТҮСІНІКТЕМЕ
- 2 КІРІСПЕ
- 3 КӘСІБИ ПРАКТИКАНЫҢ БАҒДАРЛАМАСЫ

- 4 ОҚУ-ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ПРАКТИКАНЫҢ МАҚСАТЫ МЕН МІНДЕТТЕРІ
- 5 ОҚУ-ӨНДІРІСТІК ПРАКТИКАНЫҢ МАҚСАТЫ МЕН МІНДЕТТЕРІ
- 6 ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ПРАКТИКАНЫҢ МАҚСАТЫ МЕН МІНДЕТТЕРІ
- 7 ӨНДІРІСТІК ПРАКТИКАНЫҢ МАҚСАТЫ МЕН МІНДЕТТЕРІ
- 8 ПРАКТИКА ҚОРЫТЫНДЫСЫН ШЫҒАРУ
- 9 ПАЙДАЛАНУҒА ҰСЫНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

ТҮСІНІКТЕМЕ

Жалпы білім беретін мектептерде педагогикалық практика 5В010800 – «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша бакалавр студенттерін практикалық қызметке дайындаудың маңызды тарауы болып табылады.

Студенттерді практикалық тұрғыдан дайындау - «Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі» пәнін оқып-үйренуден кейінгі жоғары білікті мамандарды дайындау барысындағы оқу үдерісінің міндетті тарауы болып табылады.

Практикадан өту барысында студенттер алған теориялық білімдерін тәжірибе жүзінде бекітеді, тәжірибелік және өздігінен кәсіби шешімдерді қабылдау дағдыларын игереді.

Біліктілік талаптарына сай ЖОО бітірушісі 5B010800 - «Дене шынықтыру және спорт» бакалавры таңдаған спорт түрінің жаттықтырушысы және дене шынықтыру мұғалімі қызметіне дайын болуы керек.

Практиканың көлемі, мақсаты және түрлері (оқу-педагогикалық, оқу-өндірістік, педагогикалық, өндірістік) жоғарғы кәсіби дене шынықтыру және спорт бакалаврларын дайындаудағы мемлекеттік білім беру стандартына және типтік оқу жоспарына сай анықталады. Практиканың өту уақыты мен ұзақтығы ЖОО оқу жоспарымен бекітіледі.

Практика бағасы теориялық білім алу кезіндегі бағаға (емтиханға) теңестіріліп, студенттің жалпы үлгерімін қорытындылауда ескеріледі.

КӘСІБИ ПРАКТИКАНЫҢ МАЗМҰНЫ

КІРІСПЕ

Кәсіби практиканың оқу-өндірістік (оқу-жаттықтырушылық) және өндірістік (жаттықтырушылық) түрлері бойынша БЖСМ өткізіледі, олимпиадалық резервтегі

мамандандырылған балалар-жасөспірімдер спорт мектептерінде (ОРМБЖСМ), спорт колледждерінде, мамандандырылған мектептер мен спорт клубтарында, ал оқу-педагогикалық және педагогикалық практикалары жалпы білім беретін мектептерде, гимназияларда, лицейлерде, мектеп-интернаттарда, колледждерде өткізіледі.

Практика басында студенттер практика базасының әкімшілік құрамымен және оқытушылар (жаттықтырушылар) құрамымен кездесу барысында педагог (жаттықтырушы) жұмысының негізгі бағытымен, базаның дәстүрлерімен, жұмыс күнінің тәртібімен, оларға қойылатын талаптармен, материалды-техникалық жағдайымен танысады. Студенттер оқу-жаттығу жоспарымен, сабақ кестесімен, практика бағдарламасына сай өзінің аталған жұмыстағы жұмыс көлемімен танысады. Әдіскер топ басшысымен практика бағдарламасы, сабақ кестесі, студенттердің сабаққа қатысуы және үлгерімі, топтың жұмыс жоспары туралы мәліметтер көрсетілетін «Практикант бұрышын» жасайды.

Студенттерге практика барысында орындайтын жұмыстармен таныстыру мақсатында әдіскер, «Практика бағдарламасы және жеке жұмыс жоспары» атты әдістемелік сабақ жүргізеді. Студенттер әдіскердің және жаттықтырушы-мұғалімнің басшылығымен жеке жұмыс жоспарын құрастырады. Практика барысында студенттер оқу тапсырмаларын орындау кезінде дидактикалық талаптарды сақтауы және практика базасының ерекшеліктерін ескеруі қажет. Практикант жүйеленген түрде практикант журналын немесе күнделігін толтыруы қажет.

Өткен аптаны қорытындылау және келер аптаға тапсырма беру мақсатында топ әдіскері апта сайын өзіне бекітілген топқа жиналыс өткізуге міндетті.

Құзыреттіліктер.

Негізгі құзыреттіліктер:

Таңдаған спорт түрі бойынша жаттықтырушы және дене шынықтыру мұғалімі кәсіби қызметін игеру; жаттықтырушы-педагог қызметін ұйымдастыру және жоспарлау; дене шынықтыру және өмірдегі басты қимыл әрекеттері туралы білім жүйесін қалыптастыру дағдысын игеру; білім алушылардың дене дайындықтарын көтеру және жеке қимыл қабілеттерін дамыту; жеке тұлғаны дене дайындығын жетілдіруге бағыттауға тәрбиелеу; таңдаған спорт түрімен және қалыпты дене жаттығуларына деген сұранысты қалыптастыру; моральдық және ерікті сапаларын тәрбиелеу; жеке қарым-қатынас жасау тәжірибесін дамыту.

Пәндік құзыреттіліктер:

Ағзаның дене қалыбының функционалды мүмкіндіктерін әртүрлі дене жаттығуларының жүйелерін қолдану арқылы түзету; дене шынықтыру үдерісінде психикалық қасиеттерін қалыптастыру;

Игеруі қажет:

- тәндік және рухани өздігінен дамудың әдістемелік қағидаттары мен құралдарын;
- сауықтыру дене тәрбиесінің құралдары мен әдістерін;
- негізгі қимыл әрекеттерін игеру құралдарын;
- дене шынықтыру және спорттық жаттығу жүйесіндегі арнайы және жалпы дене дайындығы негіздерін.

Арнайы құзыреттіліктері: әртүрлі мәліметтерді игеру; дене шынықтыру мен айналысу және спорттың дамуының проблемалары жайлы сұхбат жүргізуге дағдылану; өзін-өзі тәрбиелеу әдістерін игеру; шешім қабылдау; болшақ кәсіби мамандығына қалыпты ынталану;

КӘСІБИ ПРАКТИКАНЫҢ БАҒДАРЛАМАСЫ

Оқу практикасы екі түрге бөлінеді: **оқу-педагогикалық және оқу-өндірістік.**

ОҚУ-ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ПРАКТИКАНЫҢ МАҚСАТЫ МЕН МІНДЕТТЕРІ

Практика мақсаты: студенттерді болашақ мектептегі педагогикалық қызметке деген дайындығын қалыптастыру.

Практика міндеттері:

1. Студенттер бойында мұғалім мамандығына деген тұрақты қызығушылықты тәрбиелеу, өзіндік білім алуға деген дағдыларын қалыптастыру.

2. Практикант-студенттерді бастауыш сынып жұмысының күн тәртібіне бейімдеу.

3. Студенттердің бойында бастауыш мектеп оқушыларымен тәрбие жұмыстарын жүргізу және ұйымдастырудағы бастапқы педагогикалық дағдыларды қалыптастыру.

4. Студенттерде дене шынықтыру пәні бойынша «сынама» және «сынақтық» сабақтарын дайындау және өткізу дағдыларын қалыптастыру; күн тәртібінде дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарын өткізу, сондай-ақ, 7-10 жастағы оқушылармен жасерекшеліктерін есепке ала отырып сыныптан тыс дене шынықтыру және спорттық іс-шараларды дайындау.

5. Бастауыш топ сынып жетекшілері және дене шынықтыру мұғалімінің педагогикалық тәжірибесін жинақтау және зерттеу дағдыларын қалыптастыру.

Оқу-тәрбие жұмысының мазмұнымен және жалпы бастауыш мектеп жүйесімен танысу.

Хабарларды тыңдау және дәптерге жазу:

- тапсырмаларды, бастауыш сыныптардағы оқу-тәрбие жұмысының ерекшелігінің қойылымдарын;

- бастауыш мектептің дене шынықтыру қойылымдары, материалды- спорттық база, оқу құжаттарын жүргізу тәртібі, дене шынықтыру мұғалімі жұмысының мазмұны, білім алушылардың санын және дайындық деңгейлерін;

- мектептің спорттық базасымен танысу.

Тәрбие жұмысы.

Сынып жетекшісінің көмекшісі ретінде студент-практикант міндетті:

1. Бастауыш сыныптардың сынып жетекшісінің құжаттамасымен танысу:

- оқу жылына арналған тәрбие жұмысының жоспарының мазмұнының құрылымымен, сыныптық сағаттардың тақырыптарымен танысу;

- сынып жетекшісінің оқушылардың ата-аналарымен жұмыс жүргізуінің мазмұнымен және түрімен танысу;

2. Тәрбиелік іс-шараға қатысу немесе бастауыш сынып мұғалімінің сыныптық (тәрбие) сағаттар жүргізудегі қолданатын әдістемесін бақылау, әдістері, тәрбие жұмыстарын ұйымдастыру жолдары мен құралдары (талдау кестесіне сай жазу);

Ескерту: студенттер тек бағдарламада көрсетілген тапсырмаларды ғана орындап қоймай, сонымен қатар, сынып жетекшісіне бастауыш сынып оқушыларымен тәрбие жұмыстарын жүргізуге көмек көрсетуі керек.

«Дене шынықтыру» пәнінен сабақ беру:

1. Топтағы жолдастарына көмек ретінде және дене шынықтыру пәнінен бірнеше сынама сабақтарының өткізілуіне қатысу;

2. Әдіскердің, практиканттардың және дене шынықтыру мұғалімінің қатысуымен дене шынықтыру пәнінің бір бөлігін дайындап өткізу.

Спорттық-қоғамдық және дене шынықтыру-сауықтыру іс-шараларын өткізу:

1. Өздігінен 5-6 «қозғалыс қоңырауы» және дене шынықтыру үзілісін өткізу;

Әдістемелік жұмыс:

1. Практика барысына жеке жұмыс жоспарын құрастыру;

2. Дене шынықтырудағы оқу үдерісін жоспарлау құжаттарымен танысу;

3. Сынақ сабағының 1 конспект-жоспарын құрастыру.

4. Бекітілген сыныптың дене шынықтыру үзілісінің кешенін құрастыру және күнделікке жазу, «қозғалыс қоңырауын» өткізу жоспары.

Студенттің есебі және қорытынды жұмысы.

Практика бағдарламасының негізгі тарауларымен жүргізілетін практикант күнделігін толтыру.

Практиканың аяқталуымен студент қорғауға ұсынады:

1. Практиканттың есеп дәптері.
2. Сабақтың 1 конспект-жоспары.
3. Тәрбиелік іс-шараның 1 конспект-жоспары.

ОҚУ-ӨНДІРІСТІК ПРАКТИКАНЫҢ МАҚСАТЫ МЕН МІНДЕТТЕРІ

Практика мақсаты: студенттерді болашақ жаттықтырушылық қызметке деген дайындығын қалыптастыру.

Практика міндеттері:

1. Студенттердің жаттықтырушы мамандығы туралы білімдерін кеңейту және қалыптастыру.
2. Студенттерде таңдаған спорт түрі бойынша «сынама» және «сынақтық» жаттықтыру сабағын дайындау қабілетін қалыптастыру.
3. Таңдаған спорт түрі бойынша жаттықтырушы тәжірибесін зерттеу қабілетін дамыту.

Практиканың қысқаша мазмұны

1. «Бастапқы жаттықтыр практикасын ұйымдастыру, мазмұны және міндеттері» атты кіріспе конференцияға қатысу:
2. Практика базасымен танысу
3. БЖСМ әкімшілік және жаттықтырушы құрамымен кездесу.
4. БЖСМ тәрбие-ісі жөніндегі орынбасарымен «БЖСМ әдістемелік-ұйымдастырушылық жұмыстарының негіздері» атты әдістемелік сабағына қатысу.
5. Ашық жаттықтыру сабақтарына қатысу.
6. Студенттерді жаттықтыру топтарына бөлу.
7. Топ құрамымен танысу (топ санаттары, спорттық біліктілігі).
8. БЖСМ жұмыс жоспарымен танысу және практиканттың жеке жұмыс жоспарын құрастыру.
9. Жасөспірім спортышылардың дене дайындығын іріктеу сынамасы бойынша немесе ЖДД бақылау нормативтары бойынша тестілеу.
10. жаттықтыру сабағының негізгі талаптарын ескере отырып дене қыздыру жаттығулар кешенін құрастыруға арналған әдістемелік сабақ.
11. Жаттықтырушының көмекшісі ретіндегі жұмыс (толық сабақ кестесі бойынша).
12. Топтың мәдени-тәрбиелік іс-шараларының өткізілуіне қатысу (топтың жаттықтырушының рұқсаты бойынша).
13. Жаттықтырушының көмекшісі ретінде білім алуды жалғастыру.
14. Топқа өздігінен жаттығу жүргізу.
15. Мәдени-тәрбиелік жұмыстарын жалғастыру.
16. Практика барысында күнделікке жазу жүргізу.
17. Практика бойынша есеп дайындау.
18. Практиканың аяқталуына байланысты қорытынды конференцияға қатысу.

ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ПРАКТИКАНЫҢ МАҚСАТЫ МЕН МІНДЕТТЕРІ

Практика мақсаты: жалпы білім беретін мектептердің айрықша қызметі жүйесінде оқу және тәрбие үдерісін іске асыру бойынша студенттердің білімін, іскерліктерін және практикалық дағдыларын қалыптастыру.

Практика міндеттері:

1. «Дене шынықтыру» пәні мұғалімінің қызметін атқаратын практикалық жұмыс жағдайында ЖОО да алған білімі, білігі және практикалық дағдыларын тереңдету мен пысықтау.
2. Оқу және тәрбие үдерісінің тиімділігін арттыратын және оқыту мен тәрбиелеудің қазіргі педагогикалық технологияларын енгізу үшін қажетті кәсіптік-педагогикалық дағдыларды қалыптастыру.
3. Дене шынықтыру білімі мен тәрбиелеу жұмыстарын ұйымдастыру жолдары, әдістері мен тәсілдерінің мазмұнын жетілдіруге арналған озық педагогикалық тәжірибе жұмысын

үйрену.

4. Студенттер бойында мұғалім мамандығына деген тұрақты қызығушылықты тәрбиелеу, өзіндік білім алуға деген дағдыларын қалыптастыру.

5. Спорттық-сауықтыру және тәрбиелік іс-шараларды ұйымдастыру барысында мектепке практикалық көмек көрсету.

Педагогикалық практика ЖОО-ның оқу үдерісінің кестесіне сәйкес жасалынған мерзімде өткізіледі.

Практика оқу жоспарына сәйкес оқу сабақтарынан босату арқылы келесі тараулар бойынша өткізіледі.

Педагогикалық практиканың қысқаша бағдарламасы:

1. Жалпы орта білім беретін мектептің оқу-тәрбие жұмысының мазмұны және жүйесімен жалпы таныстыру:

- дене шынықтыру пәні мұғалімінің дене тәрбиесі жұмысының қойылымы, құжатнама жүргізу тәртібі, оқушылар контингенті мен олардың қозғалыс дайындығының деңгейі, дене шынықтыру пәні мұғалімінің құқықтары мен міндеттері туралы хабарламасын тыңдау;

- түрлі мектептерде дене тәрбиесі жұмыстарының қойылуы туралы тәжірибелер алмасу (практика өтілген кезеңде алынған мәліметтер негізінде).

2. «Дене шынықтыру» пәнін оқыту:

- дене шынықтыру пәні мұғалімінің көмекшісі ретінде және топтағы достарына көмектесу арқылы 4-6 дене шынықтыру сабақтарын өткізуге қатысу;

- бекітілген сыныптарда өз бетімен өткізген сабақтардың саны 30-дан кем болмауы тиіс. Алдағы өткізілетін сабақтар бойынша мектептегі әдістемелік сабақтарға қатысу.

3. Дене шынықтыру-сауықтыру және спорттық-бұқаралық шараларды өткізу:

- спорт түрі бойынша секцияларда, ұзартылған күн топтарында, ЖДД бойынша немесе БЖ бойынша өз бетімен өткізетін сабақтар саны 12-ден кем болмауы;

- жалпы мектеп бойынша шаралар ішінде 2 дене шынықтыру-сауықтыру немесе 2 спорттық-көпшілік шаралар өткізу қажет.

4. Оқу-әдістемелік құжаттамаларды жасау мен жүргізу (практиканың бүкіл кезеңіне арналған жеке жұмыс жоспарын жасау):

- бекітілген сыныптарға арналған оқу жұмысының жоспарланған құжаттарын жасау: оқу процесінің кестесі, ағымдағы тоқсанға арналған сабақ жоспары (18 конспект-жоспар) және практика өту мерзіміне арналған спорт секциясы (12 конспект-жоспар) сабақтарының сабақ жоспары, дене шынықтыру сабақтары мен спорт секциялары сабақтарының жоспар-конспекттері. Дене шынықтыру-сауықтыру мен спорттық-бұқаралық шаралардың жоспарларын жасау.

5. Дене шынықтыру сабақтарындағы педагогикалық байқау:

- практика басында өзіне бекітілген сыныптардың қимыл қабілеттерін тестілеу (білек күшін өлшеу немесе турникке тартылу, орнынан ұзындыққа секіру, отырған бойда допты бастан асыра лақтыру). Оқушылардың күштік және күштік-шапшаңдық деңгейін және төмен деңгейлі оқушыларды анықтау, оларға арнайы бағытталған педагогикалық әрекет ету бағдарламасын құрастыру (нақты дене қабілеттерін дамытуға бағытталған жаттығулар (немесе сабақ) кешенін құрастыру).

Практика соңында қайта тестілеу арқылы талдау жасап, қолданылған әрекеттер тиімділігін анықтау. Қорғауға ұсыну үшін тестілеу хаттамасын, дене қабілеттерін шынықтыру бағдарламасын (жаттығулар кешені, қосымша үй тапсырмалары), талдаудан алынған мәліметтерді жинақтау;

- сабақта жүрек соғу жиілігі өлшеуді ұйымдастыру, жүктемелердің шамасы мен шешімін табатын міндеттер және оқушылардың қызметтік мүмкіндіктеріне сәйкес келу дәрежесі туралы қорытындылар жасау, нақты дене сапасын дамытуға арналған жаттығулар кешенін (немесе сабақтардың) жасау;

- 2-3 сабақтың хронометражын жасау, осы сабақтың міндеттері мен мазмұнына сәйкес сабақтың жалпы және моторлық тығыздығы туралы қорытынды жасау. Байқау нәтижелерін кесте арқылы рәсімдеу және журналға енгізу;

- дене шынықтыру бойынша 2-3 сабаққа талдау жасау. Талдаудың біреуін журналға енгізу.

6. Тәрбие жұмысы:

Мектеп пен бекітілген сыныптағы, сыныптан тыс жұмыстардың мазмұны және ұйымдастырылуымен танысу, сол бағытта келесі жұмыстарды орындау:

- осы мектептегі тәрбие жұмысы бойынша директор орынбасарының хабарламасын тыңдау;

- практиканттың өзі бекіліген сынып жетекшісімен сыныптағы оқу-тәрбие жұмысы туралы (жалпы үлгерімі, ұжым ретінде қалыптасуы, қоғамдық жұмыс, ата-аналармен байланыс және т.б.) сұхбатқа қатысуы;

- бекітілген сыныптың ұжымы туралы ақпаратты үйрену (үлгерімін, тәртібін, қоғамдық белсенділігін, көшбасшылығын, қызығушылығын және т.б.);

- жалпы білім беретін пәндер бойынша 2-3 сабаққа қатысу;

- мектептің, сыныптың тәрбие жұмысы жоспарына сәйкес шараларын іске асыруға қатысу;

- бекітілген сынып оқушыларымен бірге тәрбие жұмыс бойынша 2 іс-шара өткізу.

7. Студент жұмысының есебі мен есеп беруі:

- студент практика барысында практикант журналын үнемі толтырып отырады.

Практика аяқталған кезде студент ұсынады:

- практикант журналын;

- дене шынықтыру сабақтарының жоспар-конспектілерін;

Практика қорытындылары бойынша дифференцияланған сынақ қойылады. Соның ішінде бағдарламалық талаптарды өз уақытында және сапалы түрде орындауы ескеріледі. Оған қоса практикант қызметін бағалау барысында оның практикаға деген қатынасына, мінез-құлықтық пен жеке басының сапаларына аса үлкен мән беріледі, атап айтқанда:

- кәсіби тәртіптілігі, жауапкершілігі, қозғалыс даярлығының жарасымдылығы;

- оқушылармен мінез-құлық және қатынас жасау мәнері (мейірімділігі, талапшылдығы, әдептілігі, эмоциялық тұрақтылығы және т.б.);

- сабақтағы сыртқы келбеті: түзу дене бітімі, қалыпты дауыс ырғағы, сөз бейнелілігі, көңіл-күйін білдіруі.

Практика қорытындысын шығару

Студент практика аяқталған кезде келесі құрамдағы дифференцияланған бағалау комиссиясына дифференцияланған сынақ тапсырады (есепін қорғайды): практика жетекшісі, практика меңгерушісі, бітіруші кафедраның әдіскері және практика базасындағы дене шынықтыру пәні мұғаліміне.

ӨНДІРІСТІК ПРАКТИКАНЫҢ МАҚСАТЫ МЕН МІНДЕТТЕРІ

Практиканың мақсаты: спорт мектептерінің ерекше қызмет жүйесіндегі оқу-жаттығу және тәрбие үдерістерін іске асыру бойынша білім, біліктілік практикалық дағдыларын қалыптастыру.

Практиканың міндеттері:

1. Жаттықтыру, ұйымдастыру және тәрбие жұмысының практикасын меңгеру.

2. БЖСМ жүйесіндегі ұйымдастыру-әдістемелік жұмыс түрлерін игеру.

3. Түрлі оқу жылдарындағы оқу-жаттығу топтарында әдістемелік жұмыстың басты құрылымдарын меңгеру.

4. Жаттығу сабақтарының тиімділігін арттыру қарқынымен байланысты жалпы және жеке дидактикалық үдеріс заңдылықтарын меңгеру.

5. Шұғылданушылардың жеке тұлғасына педагогикалық әсер ету тәсілдерін пайдалану негізінде оқу-жаттығу үдерісінің өнімділігін жандандыру заңдылықтарын меңгеру.

Практиканың қысқаша бағдарламасы.

1. Кіріспе конференция жұмысына қатысу “Жаттықтырушылық практиканың міндеттері, мазмұны және ұйымдастырылуы”.
2. БЖЖСМ әкімшілігі және жаттықтырушылар құрамымен таныстыру.
3. Біліктілігіне сай түрлі топтардың ашық жаттықтырушылық сабақтарына қатысу.
4. Жаттықтырушылар тобына бөлу.
5. Алдағы апталарға жекелеген жұмыс жоспарын жасау.
6. Жаттығулар кестесін жасау (базалардың толық мекен-жайын көрсету).
7. Практикант күнделігін толтыруға арналған әдістемелік сабаққа қатысу.
8. Жаттықтырушылар тобының құрамымен танысу.
9. БЖЖСМ-не балалар қабылдауға қатысу.
10. Спортшылардың дене дайындығын ЖДД мен АДД бақылау нормативтері немесе тесттер бойынша анықтау.
11. Түрлі бағыттағы жаттығулар кешенін құрастыруға арналған әдістемелік сабаққа қатысу.
12. Жаттығудың түрлі мақсаттық міндеттеріне арналған екі кешенін құрастыру және оны топпен өз бетінше өткізу.
13. Қандай да бір дене қасиетін дамытуға арналған дайындық жаттығулары кешенін құрастыру.
14. Жаттықтырушының көмекшісі ретінде жұмыс істеу (3 сабақ).
15. БЖЖСМ жұмысының жоспарымен танысу, оны өз журналына жазып алу.
16. Жас спортшыларды іріктеу бойынша жұмыстарды жалғастыру.
17. Тестілеу және басқа да көрсеткіштер бойынша топ құруға қорытынды жасау.
18. Оқу-жаттықтыру барысындағы бастапқы мәліметтермен танысу:
 - а) оқу сағаттарын бөлудің жылдық жоспар-кестесімен;
 - ә) жаттықтыру сабақтарының жұмыс жоспарымен.
19. Дене сапаларын дамытуға арналған дайындық жаттығуларының екі кешенін құрастыру және сол арқылы жаттығудың бір бөлігін өз бетінше өткізу.
20. Шеберлік үйренуге арналған дайындық жаттығуларының екі кешенін құрастыру және сол арқылы жаттығудың бір бөлігін өз бетінше өткізу, сабақ жүргізу.
21. Жаттығудың жұмыс жоспарын мезоцикл мен микроциклге (апталық) жасау технологиясы бойынша әдістемелік сабаққа қатысу.
22. Мезоциклге жаттықтырушы жетекшілігімен жаттықтырушының жұмыс жоспарын жасау.
23. Микроцикл жоспарын жаттығудың 3 аптасына жасау.
24. Жаттықтырушының көмекшісі ретінде 3-4 сабақ өткізуге қатысу.
25. Алдын-ала жазылған конспектілер негізінде 2 жаттықтыру сабағын өз бетімен өткізу.
26. ЖСЖ хронометражын шығару технологиясы мен жаттықтырудың педагогикалық талдауы бойынша әдістемелік сабаққа қатысу.
27. Дене сапаларын дамыту мен шеберлігін жетілдіруге арналған дайындық жаттығуларының бір-бірден кешенін құрастыру және сол арқылы жаттығудың бір бөлігін өз бетінше өткізу.
28. Микроцикл жоспарын жаттығудың 4 аптасына жасау.
29. Өз бетімен 4 оқу-жаттығу сабағын өткізу.
30. Әдістер бойынша бақылаулар жүргізу:
 - жаттықтырудың негізгі бөлігіндегі жүктеменің қызмет ету тұрғысына пульсометриялық бақылау – 2 рет;
 - жалпы және моторлық беріктік хронометражы – 2 рет;
 - тақырыптар бойынша жекелеген тақырыптық талдаулар – 4 рет.
31. Топтағы мәдени-тәрбие жұмысының жоспарын жасау.
32. Өткізу:

- спорттық мәліметтер, әңгімелер, дәрістер;
- театр, кино, концертке бару;
- ата-аналар жиналысы;
- топ жиналысы.

33. Бір-бірден жаттығулар кешенін жасау: дене сапаларын тәрбиелеуге, шеберлігін жетілдіруге.

34. 4 жаттықтыру сабақтарын өз бетінше өткізу.

35. Кесте бойынша жаттықтыру сабақтарының пульсометриясын, хронометражын, педагогикалық талдауын жалғастыру.

36. Жарыстардың ұйымдастырылуын, өткізілуі және төрешілігі туралы әдістемелік сабақтарға қатысу.

37. Жарыстар туралы ережелер жасау.

38. Жарыстар өткізуге қатысу.

39. Бригададағы студенттермен жарыстардың төрешілігіне талдау жасау.

40. Келісім бойынша мәдени-тәрбиелік жұмыстар өткізу.

41. Тактика бойынша жаттығулар кешенін жасау.

42. Аптасына өз бетінше 3-тен кем емес сабақ өткізу.

43. Кесте бойынша жаттықтыру сабақтарының пульсометриясын, хронометражын, педагогикалық талдауын жасауды аяқтау.

44. Бүкіл бақылау және талдау әдістерін қатыстыра отырып, бригадамен сынақтық жаттықтыру сабағын өткізу.

45. Жарыстар төрешілігін ұйымдастыруға қатысу.

46. Өз бетімен жаттығу сабағын өткізу.

47. Келесі микроциклға жоспар құру.

48. ЖСЖ өлшеп, график сызып журналға түсіру.

49. Бригадалық жиынға қатысу.

50. Жаттығу сабағын хронометраждау, оның моторлы тығыздығын анықтап, журналға түсіру.

51. Жоспарланған жаттығу сабағын өткізу.

52. Келесі микроциклға жоспар құру.

53. Бригадалық жиынға қатысу.

54. Жаттығу сабағының бөлімдеріне сараптама жасау.

55. Аталған аптаға жаттығу сабағының жоспарын құру.

56. Келер микроциклға жоспар құру.

57. Бригадалық жиынға қатысу.

58. Жаттықтыру сабағына сынақ өткізу.

59. Жаттықтыру сабағына толық сараптама жасап, оны журналға кіргізу.

60. Бригадалық жиналыста сынақ сабақтың мазмұнын, толық педагогикалық сараптамасын талдау.

61. Топтың педагогикалық мінездемесі мен жекелеген бір студенттің психологиялық мінездемесін жасау.

62. Қорытынды бағаларды талқылауға арналған бригадалық кеңеске қатысу.

63. Практиканы қорғауға дайындалу.

64. Қорытынды конференция жұмысына қатысу.

ПРАКТИКА ҚОРЫТЫНДЫСЫН ШЫҒАРУ

Практика аяқталған соң студент саралау сынағын (есепін қорғайды) саралау бағасымен комиссия мүшелеріне тапсырады, оның құрамына енетіндер: практика жетекшісі, практика меңгерушісі, бітіртуші кафедраның әдіскері, практика базасының жаттықтырушысы.

ПАЙДАЛАНУҒА ҰСЫНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

Негізгі әдебиет:

- 1 Методические указания по изучению теории физической культуры / составители Аманбаев Р.Р., Моргина И.А., Алма-Ата, 1985.
- 2 Аманбаев Р.Р. Общие основы теории и методики спорта. Алматы, 2003.
- 3 Теория и методика физического воспитания / Под общ. ред. Л.П.Матвеева и А.Д.Новикова., М.: ФиС, 1976 т.1-2.
- 4 Теория спорта / Под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Вища шк., 1987.
- 5 Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980.
- 6 Уроки физической культуры в 4-6 классах средней школы. Под редакцией Богданова Г.П., 1984.
- 7 Уроки физической культуры в 7-8 классах средней школы. Под редакцией Богданова Г.П., 1986.
- 8 Уроки физической культуры в 9-10 классах средней школы. Под редакцией Богданова Г.П., 1987.
- 9 Рипа М.Д. Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к спец. группам, 1988.
- 10 Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников: учебное пособие, 1989.
- 11 Настольная книга учителя физической культуры. – М.: «ФиС».Под общей ред. Гофмана Г.Х., 1998.
- 12 Методическое пособие (педагогическая практика в школе) – Алматы: КазАСТ, 2002.-34 с.
- 13 Бутин И.М., Викулов А. Развитие физических способностей детей. – М.:Владос, 2002.-79 с.
- 14 Найминова Э.Б. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры. – Ростов н/Д.: Феникс, 2003.-252 с.
- 15 Телеугалиев Ю.Г., Тайжанов С. Физическая культура //Программа для 5-7 классов общеобразовательной школы. –Алматы: РОНД, 2003. – 28 с.
- 16 Телеугалиев Ю.Г., Тайжанов С. Физическая культура //Программа для 8-9 классов общеобразовательной школы.–Алматы: КАО им. Ы.Алтынсарина, 2004. – 25 с.
- 17 Телеугалиев Ю.Г., Тайжанов С. Физическая культура //Программа для 10-11 классов общеобразовательной школы. – Алматы: КАО им. Ы.Алтынсарина, 2006. – 17 с.
- 18 Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе /Авт.-сост.: М. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2006.-153 с.
- 19 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: метод.пособие. - М.: ЭНОС, 2006.- 132 с.
- 20 Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.- М.: «Академия», 2006.- 480 с.
- 21 Хаустов С.И. Педагогическая практика // Типовая учебная программа по специальности 050108.01 – «Физическая культура и спорт». – Алматы, 2009. - 21 с.
- 22 Хаустов С.И. Педагогическая практика // Методические указания по прохождению педагогической практики по специальности 05010800 - «Физическая культура и спорт». – Алматы: КазАСТ, 2009. – 43 с.

Қосымша әдебиет:

- 1 Матвеев Л.П. Теория физической культуры. – М.: ФиС, 1991.
- 2 Президентские тесты Республики Казахстан. - Алматы, 1997.
- 3 Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: учебное пособие. – М.: ФиС, 1987.
- 4 Положение о ДЮСШ. Алма-Ата, 1987.
- 5 Основы педагогического мастерства / Под ред. И.А.Зазюна М.: Просвещение, 1989.

6 Горанько М.И., Кульназаров А.К., Канагатов Е.Б., Кошаев М.Н. Президентские тесты физической подготовленности – основа оздоровления населения Республики Казахстан. – Алматы, 2006. – 68 с.

7 Педагогика: курс лекций – Алматы: «Нурлы Алем», 2003.

8 Журналы «Физическая культура в школе».

9 Закон Республики Казахстан «Об образовании

Құрастырғандар:

1. Т. Б. Искаков– магистр, практика меңгерушісі

Высшее педагогическое образование

Бакалавриат

ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

«ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРАКТИКА»

Специальность 5В010800 - «Физическая культура и спорт»

**Алматы
ПРЕДИСЛОВИЕ**

430

6. **РАЗРАБОТАНА И ВНЕСЕНА** Казахской академией спорта и туризма по специальности бакалавриата 5В010800 - «Физическая культура и спорт»
7. **РЕЦЕНЗЕНТЫ:** Хаустов С. И. - д.п.н., профессор кафедры «Теоретических основ физической культуры и спорта» Казахской академии спорта и туризма; Утегенов Е. К. - к.п.н., декан факультета культуры и искусства ЖКГУ им. И. Жансугурова
8. **СОГЛАСОВАНА И ВВЕДЕНА В ДЕЙСТВИЕ** Министерством образования и науки Республики Казахстан 30 июня 2016 г.
9. Типовая учебная программа **РАЗРАБОТАНА** в соответствии с типовым учебным планом 2016 года специальности 5В010800 - «Физическая культура и спорт»
10. Рассмотрена на заседании Республиканской учебно-методической секции специальности «Физическая культура и спорт»

Настоящая типовая учебная программа не может быть тиражирована и распространена без разрешения Министерства образования и науки Республики Казахстан.

- 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
- 2 ВВЕДЕНИЕ
- 3 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ
- 4 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УЧЕБНО-ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ
- 5 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ
- 6 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ
- 8 ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ПРАКТИКИ
- 9 СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Профессиональная практика является составной частью основной образовательной программы высшего профессионального образования по направлению подготовки бакалавров специальности 5В010800- «Физическая культура и спорт».

Практика призвана обеспечить связь между теоретическими знаниями и практическим освоением студентами различных видов учебно-тренировочной деятельности, а также освоение важнейших практических навыков тренерской работы.

В процессе прохождения практики студенты закрепляют теоретические знания, полученные в период обучения, приобретают практические навыки и умения самостоятельно решать профессиональные задачи.

В соответствии с квалификационной характеристикой выпускника по направлению подготовки 5В010800 - «Физическая культура и спорт» бакалавр должен быть подготовлен к профессиональной работе в качестве преподавателя по физической культуре и тренера по избранному виду спорта.

Цели, объемы практики и ее виды (учебно-педагогическая, учебно-производственная, педагогическая, производственная) определяются государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по направлению подготовки бакалавров по физической культуре и спорту и типовым учебным планом специальности. При этом продолжительность и сроки прохождения практик устанавливаются учебным планом ВУЗа.

Оценка по практике приравнивается к оценкам (экзаменам) по теоретическому обучению и учитывается при проведении итогов общей успеваемости студентов.

ВВЕДЕНИЕ

Профессиональная практика по виду учебно-производственная (учебно-тренировочная) и производственная (тренировочная) проводится в ДЮСШ, специализированных детско-юношеских спортивных школах олимпийского резерва (СДЮСШОР), колледжах спорта, специализированных школах и спортивных клубах, а учебно-педагогическая и педагогическая проводится в общеобразовательных школах, гимназиях, лицеях, школах-интернатах, колледжах.

В начале практики студенты встречаются с администрацией и преподавательским (тренировочным) составом базы практики, где знакомятся с основными направлениями работы педагогов (тренеров), традициями, распорядком рабочего дня, требованиями предъявляемыми к ним, с материально-техническими условиями базы. Студенты знакомятся с планами учебно-тренировочного процесса, расписанием занятий, определяют меру своего участия в этой работе в соответствии с программой практики. Методист с бригадиром оформляют «Уголок практиканта», где находятся программа практики, расписание занятий, экран успеваемости и посещаемости студентов, план работы группы.

Методист бригады проводит методическое занятие на тему: «Программа практики и индивидуальный план работы», в результате чего студенты получают детализированное представление о том, что им предстоит выполнить в период практики. Под руководством методиста и тренера-преподавателя студенты составляют индивидуальный план работы. В ходе практики необходимо соблюдать дидактически оправданную последовательность выполнения учебных заданий программы и учитывать особенности конкретной базы практики. Практикант систематически заполняет журнал или дневник практиканта.

Еженедельно методист проводит собрание группы, где обсуждается проделанная работа за прошедшую неделю и даются задания на предстоящую неделю.

Компетенции.

Ключевые:

Владение профессиональной деятельностью учителя физической культуры и тренера по избранному виду спорта; планирование и организация деятельности тренера-педагога; формирование системы знаний о физической культуре и жизненно важных двигательных умений и навыков; развитие индивидуальных двигательных способностей и повышение уровня физической подготовленности учащихся; воспитание ценностных ориентаций на физическое совершенствование личности; формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта; воспитание моральных и волевых качеств; развитие опыта межличностного общения.

Предметные компетенции:

Использовать различные системы физических упражнений для коррекции функциональных возможностей организма и телосложения; формировать психические качества в процессе физического воспитания;

Владеть:

- методическими принципами и средствами физического и духовного саморазвития;
- средствами и методами оздоровительной физической культуры;
- средствами освоения основных двигательных действий;
- основами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки.

Специальные компетенции: владение разными видами информации; умение вести дискуссию по проблемам развития спорта и занятий физической культурой; владение приемами саморегуляции; принятие решений; устойчивая мотивация к будущей профессиональной деятельности;

Краткая программа профессиональной практики

Учебная практика делится на два вида: учебно-педагогическая и учебно-производственная.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

Цель практики: формирование готовности студентов к будущей педагогической деятельности в школе.

Задачи практики:

1. Закрепление и расширение знаний студентов о профессии учителя.
2. Адаптация студентов-практикантов к условиям и режиму работы начальных классов.
3. Формирование у практикантов первоначальных педагогических умений по организации и проведению воспитательной работы с младшими школьниками.
4. Формирование у студентов умений подготовить и провести «пробные» и «зачетные» уроки по физической культуре; проводить физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня, также внеклассную физкультурную и спортивную работу с учетом возрастной физической подготовки учащихся 7-10 лет.
5. Привить исследовательские умения и навыки по изучению и обобщению педагогического опыта учителей физкультуры и классных руководителей начального звена.

Общее ознакомление с содержанием и системой учебно-воспитательной работы начальной школы

Прослушать и записать в тетрадь сообщения:

- о задачах, особенностях постановки учебно-воспитательной работы начальных классов;
- о постановке физического воспитания начальной школы, материально- спортивной базе, порядке ведения учебной документации, о контингенте учащихся и уровне их подготовленности, содержания работы учителя ФК;
- ознакомиться со спортивной базой школы.

Воспитательная работа

В качестве помощника классного руководителя студент-практикант должен:

1. Ознакомиться с документацией классного руководителя начальных классов:
 - изучить структуру и содержание плана воспитательной работы на учебный год, описать тематику классных (воспитательных) часов;
 - изучить содержание и формы работы классного руководителя с родителями школьников.
2. Посетить воспитательные мероприятия и или классные (воспитательные) часы и провести наблюдение за использованием учителем начальных классов методов, приемов, средств и форм организации воспитания (записать согласно схеме анализа);

Примечание: Практиканты не только выполняют предусмотренные программой задания, но и ежедневно оказывают помощь классному руководителю в воспитательной работе с младшими школьниками.

Преподавание предмета «Физическая культура»:

3. Участвовать в проведении нескольких пробных уроков ФК в качестве помощника учителя ФК и, помогая товарищам в бригаде.
4. Самостоятельно подготовить и провести часть урока ФК в прикрепленном классе в присутствии учителя ФК, методиста и практикантов.

Проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий:

2. Самостоятельно провести 5-6 физкультурных пауз и «подвижных перемен».

Методическая работа:

1. Составить индивидуальный план работы на период практики.
2. Ознакомиться с документами планирования учебного процесса по физическому воспитанию.
3. Разработать 1 план-конспект зачетного урока.
4. Разработать и записать в дневник комплекс физкультурной паузы для учащихся прикрепленного класса, план проведения «подвижной перемены».

Учет и отчетность работы студента.

В ходе практики заполнять дневник практиканта, который ведется по основным разделам программы практики.

По окончании практики студент представляет на защиту:

4. Тетрадь практиканта с отчетом;
5. 1 план-конспект урока;
6. 1 план-конспект воспитательного мероприятия.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УЧЕБНО-ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ

Цель практики: формирование готовности студентов к будущей тренерской деятельности.

Задачи практики:

4. Закрепление и расширение знаний студентов о профессии тренера.
5. Формирование у студентов умений подготовить и провести «пробные» и «зачетные» тренировки по избранному виду спорта.
6. Привить исследовательские умения и навыки по изучению и обобщению тренерского опыта тренеров по избранному виду спорта.

Краткая программа практики

19. Принять участие в вводной конференции: «Задачи, содержание и организация начальной тренерской практики».
20. Ознакомление с базой практики.
21. Встреча с администрацией и тренерским составом ДЮСШ.
22. Методическое занятие с завучем ДЮСШ по теме: «Организационно-методические основы работы в ДЮСШ».
23. Просмотр открытых тренировочных занятий.
24. Распределение студентов по тренировочным группам.
25. Знакомство с составом группы (категория группы, спортивная квалификация).
26. Ознакомление с планом работы ДЮСШ и составление индивидуального плана работы практиканта.
27. Тестирование физической подготовленности юных спортсменов по тестам отбора или контрольным нормативам ОФП.
28. Методическое занятие по составлению комплексов упражнений для разминки с учетом целевых задач тренировочного занятия.
29. Работа в качестве помощника тренера (по полному расписанию).
30. Участие в проведении культурно-воспитательных мероприятий в группе (по согласованию с тренером группы).
31. Продолжить учебу в качестве помощника тренера.
32. Опробования самостоятельного проведения разминки в группе.
33. Продолжить культурно-воспитательную работу.
34. Вести ежедневные записи в течение всей практики.
35. Составить отчет по практике.
36. Участие в итоговой конференции по окончании практики.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

Цель практики: формирование у студентов знаний, умений и практических навыков по осуществлению учебного и воспитательного процесса в системе специфической деятельности общеобразовательных школ.

Задачи практики:

1. Углубление и закрепление знаний, умений и профессиональных навыков, полученных в ВУЗе, в условиях практической деятельности выполнения функции учителя предмета «Физическая культура».
2. Формирование профессионально-педагогических навыков, необходимых для повышения эффективности учебного и воспитательного процесса и внедрения современных

педагогических технологий обучения и воспитания.

3. Изучение передового педагогического опыта работы по совершенствованию содержания организационных форм, средств и методов физического образования и воспитания.

4. Воспитание у студентов устойчивого интереса к профессии учителя физической культуры, формирование мотивации к самообразованию.

5. Оказание практической помощи школе в организации спортивно-оздоровительных и воспитательных мероприятий.

Педагогическая практика проводится в сроки согласно графика учебного процесса ВУЗа.

Практика проводится в соответствии с учебным планом с отрывом от учебных занятий по следующим разделам:

Краткая программа педагогической практики:

1. Общее ознакомление с содержанием и системой учебно- воспитательной работы общеобразовательной школы:

- прослушать сообщение учителя физической культуры о постановке физического воспитания, порядке ведения документации, о контингенте учащихся и уровне их двигательной подготовленности, о правах и обязанностях учителя физической культуры;
- изучить опыт работы учителей физической культуры в школе.

2. Преподавание предмета “Физическая культура”:

- участвовать в проведении 4-6 уроков физической культуры в качестве помощника учителя физической культуры и 4-6, помогая товарищам по группе;
- самостоятельно провести в прикрепленных классах не менее 30 уроков. Участвовать в методических занятиях в школе, проводимых по материалам предстоящих уроков.

3. Проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий:

- самостоятельно провести не менее 12 занятий в секции по виду спорта (или группе продленного дня, или по ОФП, или по Президентским тестам), не менее 2-х физкультурно-оздоровительных и 2-х спортивно-массовых мероприятий с прикрепленным классом;
- принять участие в организации и проведении не менее 2-х спортивно- массовых и физкультурно- оздоровительных общешкольных мероприятий.

4. Составление и ведение учебно-методической документации (составить индивидуальный план работы на весь период практики):

Составить документы планирования учебной работы для прикрепленных классов: график и поурочный рабочий план учебного процесса, график и поурочный рабочий план занятий спортивной секции на период практики, планы-конспекты уроков физической культуры (18 конспектов) и спортивной секций (12 конспектов). Разработать планы отдельно проводимых физкультурно - оздоровительных и спортивно – массовых мероприятий.

5. Педагогические наблюдения за уроками физической культуры:

- в начале практики провести тестирование двигательных способностей (кистевая динамометрия или подтягивание, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча руками из-за головы в положении сидя) учащихся одного из прикрепленных классов. Определить у них уровень развития силы и скоростно-силовых способностей, выявить школьников с низкой физической подготовленностью, разработать для них программу целенаправленного педагогического воздействия (составить комплекс упражнений (или занятий) для развития конкретного физического качества).

Определить эффективность принимаемых мер путем проведения в конце практики повторного тестирования и сравнительного анализа данных физической подготовленности. Протоколы тестирования, программу воспитания физических качеств (комплексы упражнений, дополнительные домашние задания), анализ полученных данных оформить отдельным заданием с последующей защитой;

- провести пульсометрию урока, сделать выводы о величине нагрузки и степени ее соответствия решаемым задачам и функциональным возможностям учащихся;
- провести хронометраж 2-3 уроков и сделать заключение об общей и моторной плотности урока в соответствии с задачами и содержанием данного урока. Результаты наблюдений оформить графически и занести в журнал;
- проанализировать 2-3 урока физической культуры. Один из анализов зафиксировать в журнале.

6. Воспитательная работа

- практикантам необходимо ознакомиться с содержанием и организацией внеклассной работы в школе и в прикрепленном классе, для чего проделать следующую работу:
- прослушать сообщение заместителя директора по воспитательной работе в данной школе;
- принять участие в беседе с классным руководителем, к которому прикреплен практикант, об учебно-воспитательной работе в классе (общая успеваемость, становление коллектива, общественная работа, связь с родителями и т.д.);
- изучить информацию о коллективе учащихся прикрепленного класса (успеваемость, дисциплинированность, общественная активность, лидерство, интересы и т.д.);
- посетить 2-3 урока по общеобразовательным предметам;
- принять участие в реализации мероприятий в соответствии с планом воспитательной работы класса, школы;
- провести с учащимися прикрепленного класса 2 мероприятия по воспитательной работе.

7. Учет и отчетность работы студента.

В ходе практики практикант обязан регулярно заполнять журнал практиканта и составлять как минимум за 1 день до проведения урока физической культуры его план-конспект с предоставлением его на проверку своему методисту или учителю физической культуры.

По окончании практики студент представляет:

- журнал практиканта;
- планы-конспекты уроков физической культуры;
- характеристику с базы практики.

По итогам практики выставляется дифференцированный зачет. При этом учитывается своевременность и качество выполнения программных требований. Кроме этого при оценке деятельности практиканта большое внимание уделяется его отношению к практике, поведенческим и личностным качествам, в частности:

- профессиональная дисциплинированность, ответственность, гармоничность двигательной подготовленности;
- манера поведения и общения с учащимися (доброжелательность, требовательность, тактичность, эмоциональная устойчивость и др.);
- внешний вид на уроке: осанка, постановка голоса, образность речи, эмоциональная выразительность.

Подведение итогов практики.

По окончании практики студент сдает зачет (защищает отчет) с дифференцированной оценкой комиссии в составе: руководитель практики, заведующий практикой, методист выпускающей кафедры, представитель базы практики.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ

Цель практики: формирование знаний умений и практических навыков по осуществлению учебно-тренировочного и воспитательного процесса в системе специфической деятельности спортивных школ.

Задачи практики:

1. Приобретение умений, навыков и опыта тренерской, воспитательной и организаторской деятельности.
2. Освоение организационно-методических форм работы в системе спортивных школ.
3. Освоение основных компонентов методической работы в тренировочных группах разного года обучения.
4. Усвоение общих и частных закономерностей дидактического процесса, связанного с темпами повышения эффективности тренировочных занятий.
5. Усвоение закономерностей стимулирования продуктивности учебно-тренировочного процесса на основе использования способов педагогического воздействия на личность занимающихся.

Краткая программа практики

1. Участие в вводной конференции «Задачи, содержание и организация практики».
2. Встреча с администрацией и тренерским составом базы практики.
3. Просмотр открытых тренировочных занятий в разных по квалификации группах.
4. Ознакомление с распределением по тренерским группам.
5. Составление индивидуального плана работы на текущую неделю.
6. Ознакомление с расписанием тренировок (с указанием баз).
7. Участие в методическом занятии по оформлению журнала практиканта.
8. Знакомство с составом тренировочной группы (категория, спортивная квалификация и внутривидовая специализация каждого спортсмена, данные по оценке физического развития).
9. Участие в проведении набора детей в ДЮСШ.
10. Тестирование физической подготовленности по тестам отбора или по контрольным нормативам ОФП и СФП, принятым в данном виде спорта.
11. Участие в методическом занятии по составлению комплексов упражнений разной направленности.
12. Составление двух комплексов разминки под разные целевые задачи тренировки и проведение ее самостоятельно с группой.
13. Составление комплекса подготовительных упражнений для воспитания какого-либо физического качества: проведение самостоятельно этой части тренировки.
14. Работа в качестве помощника тренера (не менее 3 занятий).
15. Ознакомление с планом работы ДЮСШ
16. Продолжить работу по отбору юных спортсменов.
17. Дать заключение о качестве комплектования групп по данным тестирования и другим показателям.
18. Ознакомиться с исходными данными по планированию учебно-тренировочного процесса:
 - а) годовым планом-графиком распределения учебных часов;
 - б) рабочим планом тренировочных занятий.
19. Составить два комплекса подготовительных упражнений на воспитание физических качеств и вести по ним самостоятельно часть тренировки.
20. Составить два комплекса подводящих упражнений для разучивания техники в своем виде спорта и вести по ним самостоятельно часть тренировки.
21. Принять участие в методическом занятии по технологии составления рабочего плана тренировки на мезоцикл и характерного микроцикла (недельного) под основную направленность тренировочного процесса.
22. Составить рабочий план тренировки на мезоцикл под руководством тренера.
23. Составить план микроцикла тренировки.
24. Участвовать в проведении 3-4 занятий в качестве помощника тренера.
25. Самостоятельно провести 2 тренировочных занятия по заранее проведенным конспектам.

26. Принять участие в методическом занятии по технологии проведения пульсометрии, хронометража и педагогического анализа тренировки.
27. Составить по одному комплексу упражнений на воспитание физических качеств и на совершенствование техники; провести по ним часть тренировки.
28. Самостоятельно провести 4 учебно-тренировочных занятия.
29. Провести из методов наблюдений:
 - пульсометрический контроль за функциональной стоимостью нагрузки основной части тренировки - 2 раза;
 - хронометраж общей и моторной плотности по - 2 раза;
 - частичные педагогические анализы по темам - 4 раза.
30. Составить план культурно-воспитательной работы в группе.
31. Провести:
 - спортивную информацию, беседу, лекцию;
 - выход в театр, кино концерт;
 - родительское собрание;
 - групповое собрание.
32. Составить по одному комплексу упражнений на воспитание физических качеств и совершенствование техники своего вида спорта.
33. Самостоятельно провести 4 тренировочных занятия.
34. Продолжить проведение пульсометрии, хронометража и педагогического анализа тренировочных занятий по графику.
- Принять участие в методзанятии по организации, проведению и судейству соревнований.
35. Составить положение о соревнованиях.
36. Принять участие в проведении соревнований.
37. Провести 2 анализа судейства соревнований товарищами по бригаде.
38. Проведение культурно-воспитательной работы по графику или по согласованию с тренером.
39. Составить комплекс упражнений по тактике в своем виде спорта (или с заменой на технику).
40. Провести самостоятельно не менее 3 занятий.
41. Провести на оценку методы наблюдения: пульсометрию, хронометраж, полный анализ тренировочного занятия.
42. Провести зачетное тренировочное занятие с оценкой его бригадой по всем методам контроля и анализа.
43. Участвовать в организации и судействе соревнований.
44. Принять участие в наблюдениях и анализе качества проведения зачетных занятий своих товарищей.
45. Самостоятельное проведение тренировочных занятий.
46. Проведение пульсометрического контроля с составлением графика и занесением в журнал.
47. Присутствие на бригадном совещании.
48. Проведение хронометрирования тренировочного занятия, определение общей и моторной плотности, занесение в журнал.
49. Проведение запланированных тренировочных занятий.
50. Составление плана очередного микроцикла.
51. Участие в бригадном совещании.
52. Проведение частичного анализа тренировочного занятия.
53. Составление план - конспектов и проведение запланированных тренировочных занятий на данную неделю.
54. Составление плана последующего микроцикла.
55. Участие в бригадном совещании.

56. Проведение зачетного тренировочного занятия.
57. Проведение очередных тренировочных занятий на данной неделе.
58. Проведение полного педагогического анализа тренировочного занятия с занесением в журнал.
59. Обсуждение содержания зачетного занятия и полного педагогического анализа на бригадном совещании.
60. Составить педагогическую характеристику группы и психологическую характеристику на одного из спортсменов.
61. Продолжить культурно-воспитательную работу.
62. Составить отчет по практике, сдать журнал методисту.
63. Подготовиться к защите практики.
64. Принять участие в итоговой конференции.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ПРАКТИКИ

По окончании практики студент сдает зачет (защищает отчет) с дифференцированной оценкой комиссии в составе: руководитель практики, заведующий практики, методист выпускающей кафедры и представитель базы практики.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

- 1 Методические указания по изучению теории физической культуры/составители Аманбаев Р.Р., Моргина И.А., Алма-Ата, 1985.
- 2 Аманбаев Р.Р. Общие основы теории и методики спорта. Алматы, 2003.
- 3 Теория и методика физического воспитания / Под общ. ред. Л.П.Матвеева и А.Д.Новикова., М.: ФиС, 1976 т.1-2.
- 4 Теория спорта / Под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Вища шк., 1987.
- 5 Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980.
- 6 Уроки физической культуры в 4-6 классах средней школы. Под редакцией Богданова Г.П., 1984.
- 7 Уроки физической культуры в 7-8 классах средней школы. Под редакцией Богданова Г.П., 1986.
- 8 Уроки физической культуры в 9-10 классах средней школы. Под редакцией Богданова Г.П., 1987.
- 9 Рипа М.Д. Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к спец. группам, 1988.
- 10 Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. – Учебное пособие, 1989.
- 11 Настольная книга учителя физической культуры. – М.: «ФиС» / Под общей ред. Гофмана Г.Х., 1998.
- 12 Методическое пособие (педагогическая практика в школе) – Алматы: КазАСТ, 2002.- 34 с.
- 13 Бутин И.М., Викулов А. Развитие физических способностей детей. – М.:Владос, 2002.-79 с.
- 14 Найминова Э.Б. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры. – Ростов н/Д.: Феникс, 2003.-252 с.
- 15 Телеугалиев Ю.Г., Тайжанов С. Физическая культура //Программа для 5-7 классов общеобразовательной школы. –Алматы: РОНД, 2003. – 28 с.
- 16 Телеугалиев Ю.Г., Тайжанов С. Физическая культура //Программа для 8-9 классов общеобразовательной школы.–Алматы: КАО им. Ы.Алтынсарина, 2004. – 25 с.
- 17 Телеугалиев Ю.Г., Тайжанов С. Физическая культура //Программа для 10-11 классов общеобразовательной школы. – Алматы: КАО им. Ы.Алтынсарина, 2006. – 17 с.
- 18 Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе /Авт.-сост.: М. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2006.-153 с.
- 19 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод.пособие. М.: ЭНОС, 2006.- 132 с.
- 20 Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.- М.: «Академия», 2006.- 480 с.
- 21 Хаустов С.И. Педагогическая практика // Типовая учебная программа по специальности 050108.01 – «Физическая культура и спорт». – Алматы, 2009. - 21 с.
- 22 Хаустов С.И. Педагогическая практика // Методические указания по прохождению педагогической практики по специальности 050108- «Физическая культура и спорт». – Алматы: КазАСТ, 2009. – 43 с.

Дополнительная литература:

- 1 Матвеев Л.П. Теория физической культуры. – М.: ФиС, 1991.
- 2 Президентские тесты Республики Казахстан. - Алматы, 1997.
- 3 Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: учебное пособие. – М.: ФиС, 1987.
- 4 Положение о ДЮСШ. Алма-Ата, 1987.
- 5 Основы педагогического мастерства / Под ред. И.А.Зазюна М.: Просвещение, 1989.

- 6 Горанько М.И, Кульназаров А.К., Канагатов Е.Б., Кошаев М.Н.
- 7 Президентские тесты физической подготовленности – основа оздоровления населения Республики Казахстан. – Алматы, 2006. – 68 с.
- 8 Педагогика. Курс лекций – Алматы: «Нурлы Алем», 2003.
- 9 Журналы «Физическая культура в школе».
- 10 Закон Республики Казахстан «Об образовании

Составители:

- 1.Искаков Т. Б. – магистр, зав.практикой
- 2.Прокофьева М. А. - к.п.н.

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ

**Жоғары педагогикалық білім
(Бакалавриат)**

ТИПТІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ

«ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ»

8 кредит

5B010800 - «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша

Алматы
АЛҒЫСӨЗ

- 1 Бакалавриаттың 5B010800 - «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша Қазақтың спорт және туризм академиясында **құрастырылған және енгізілген**
- 2 Пікір білдірушілер: О.Ю. Фадеева - педагогика ғылымдарының кандидаты, С.Д. Асфендияров атындағы ҚазҰМУ доценті; П.А. Дельвер - педагогика ғылымдарының кандидаты, Қазақтың спорт және туризм академиясының профессоры.
- 3 ҚР Білім және ғылым министрлігімен **КЕЛІСІЛДІ ЖӘНЕ ІСКЕ ҚОСЫЛДЫ** 30 маусымда 2016 ж.
- 4 **Типтік оқу бағдарламасы** Қазақстан Республикасының 5B010800 – «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша 2016 жылғы типтік оқу жоспары негізінде жасалған
- 5 «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша Республикалық оқу - әдістемелік бірлестігінің отырысында қаралған.

ТҮСІНІКТЕМЕ

«Дене шынықтыру» пәнінің типтік оқу бағдарламасы 5B010800 – «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша 2016 жылғы типтік оқу жоспары негізінде жасалған.

Жоғары оқу орындарында ұлттық бағдарламаларды және замануи маманның кәсіби мәдени тұлғасын қалыптастыруда дене шынықтыру ажырамас бөлігі болып табылады.

«Дене шынықтыру» пәнінің типтік оқу бағдарламасы 5B010800 – «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша Қазақстанда ЖОО-да білімгерлер мен оқытушылардың қызметтерінде басқаруға арналған.

Оқытушылар мен студенттердің бірлесе қызмет етуін, дене тәрбиесі үрдісінде, оқу барысында пәнді меңгеру деңгейіндегі талаптар мәні және болашақ маманның дене мәдени тұлғасын қалыптастыруын бағдарлама анықтайды.

Аталған бағдарламаның басымды ережелері болып табылады:

- пән мазмұны кредиттік оқыту технологиялар талаптарына сәйкес жаңартылған;
- оқытуда тұлғалы күзіреттіліктің ықпалын қолдану;
- бәсекелесе алатын маман дайындау және адамның дамуына дене шынықтырудың рөлі біршама нығайды
- дене тәрбиесінің теориялық – әдіснамалық негіздерінің қолданылуы, денсаулықты сақтауға және нығайтуға арналған жалпылама және дифференциалды тәжірибелік біліктіліктер мен дағдыларды меңгеру.
- дене тәрбиесі құралдары арқылы өзін-өзі жетілдірулер, өзін-өзі дайындаулар студенттердің біліктілігін меңгеруді оқыту міндеттерін шешу теориялық материалдарға бағытталған;
- түлектердің кәсіби – тұлғалық қасиетін дамыту

Жұмыс бағдарламасының құрылымы (бөлімдер атауы)

Гимнастика

Жүзу

Жеңіл атлетика

Шаңғы дайындығы

Ұлттық және қозғалыс ойындары

Гандбол

Волейбол

Баскетбол

Футбол (шағын-футбол)

Күштік дайындық

Пәннің мақсаты «Дене шынықтыру»

«Дене шынықтыру» оқу пәнінің мақсаты студенттердің әлеуметтік-тұлғалық күзіреттілігін қалыптастыруға, кәсіби қызметтің дайындығына және денсаулығын сақтау мен нығайту үшін дене тәрбиесі және спортқа сәйкес құралдарының арнаулы қолдануын қамтамасыз ету болып табылады;

Пәннің міндеттері:

- Болашақ мамандарды кәсіби тұлғалық қалыптастыруда студенттердің дене тәрбиесі құндылықтары мен әлеуметтік рөлдерін түсінуі және қабылдауы
- Салауатты өмір салты мен дене тәрбиесінің ғылыми биологиялық, әдістемелік және тәжірибелік негіздерінің білімдерін меңгеру;
- Дене тәрбиесіне уәждемелік –құндылық қарым –қатынасының қалыптастырылуы, спорт түрлерімен дене жаттығуларының тұрақты сабақтардағы қажеттілігі;
- Дағдылар мен тәжірибелік біліктіліктердің жүйесін меңгеру, денсаулығын сақтау мен нығайтуды қамтамасыз ететін психологиялық тұрақтылық, психомоторлық қабілеттерді

жетілдіру және дамыту, тұлғалық қасиет және дене тәрбиесіндегі өзіндік анықтау;

- Дене тәрбиесі құндылықтарын игеруде белсенді спорттық-дене шынықтыру қызметінің тәжірибесін меңгеру.

Пән мазмұнын игеру деңгейіне қойылатын талаптар

Студент білу керек:

- маманды даярлаудағы және дамытудағы дене тәрбиесінің орны;

- дене тәрбиесі және спорт саласындағы Қазақстан Республикасындағы мемлекеттік саясаттарының негіздері;

- дене тәрбиесінің теориялық-әдіснамалық негіздері;

- Қазақстан Республикасының дене тәрбиесі саласындағы негізгі жетістіктері;

- дене тәрбиесі және спорт сабақтарындағы гигиеналық және ұйымдастырушылық негіздері.

Іскерліктері:

- дағдылар мен тәжірибелік біліктілікті өмірде қолдану, денсаулықты нығайту мен сақтауды қамтамасыз ету, психофизикалық қабілеттер мен қасиеттерді дамыту және жетілдіру;

- өмірлік және кәсіби мақсаттарға жету үшін спорттық дене шынықтыру және сауықтыру қызметтерін қолдану;

- спорт түрлерімен дене жаттығулары сабақтарын өткізуде қауіпсіздік ережелерін қолдану.

Меңгеруі қажет:

- спорттық -бұқаралық жарыстарды ұйымдастыру дағдыларын;

- кәсіби-педагогикалық дене дайындығында (КПДД), жалпы дене дайындығында (ЖДД), арнайы дене дайындығында (АДД) және де арнайы ойындар тәжірибесінде қолданылатын жаттығулар;

- тәжірибелік біліктіліктерді меңгеру жүйесі, денсаулықты нығайту мен сақтауды қамтамасыз ету, психомоторлық қабілеттер мен қасиеттерді жетілдіру және дамыту (кәсіби қолданбалық, спорттық жалпы дене дайындықтарындағы қойылған нормативтерді орындаумен);

Пәнді оқыту курсының оқу бағдарламасы тәжірибелік сабақ жүзінде өткізуді қарастырады, үй тапсырмаларын орындау, сабақтан тыс уақытта жарыстарды өткізуге және ұйымдастыру.

Студенттер дене тәрбиесі сабақтарында (гимнастика, жүзу, жеңіл атлетика, шаңғы дайындығы, қозғалыс және ұлттық ойындары, гандбол, баскетбол, волейбол, футбол, күш дайындығы) әр түрлі спорт түрлеріндегі техника және тактика негіздерін игереді.

Пән бойынша студенттердің үлгерімі екі аралық бақылаулардан және ЖОО белгіленген емтихан мерзімдерінде жүргізіледі.

Дене шынықтыру бойынша оқу бағдарламасы үрдісінде студенттер келесі құзыреттерді иеленеді:

Негізгі құзыреттіліктер (НҚ):

- «Дене шынықтыру» пәні саласында кәсіби білімдерді, тәжірибелік біліктіліктерді, педагогикалық шеберліктерді игеру;

- білім беру үрдісіне қажетті технология мен әдістемені құрастыру және тандай білу;

- оқу барысындағы мақсаттарды анықтай білу, қиналу кезіндегі эмоционалды тұрақтылықты көрсете білу;

- принимать нестандартные решения;

- стандартты емес шешім қабылдау;

Оқытушылар мен оқушылардың қызметтерін ұйымдастыру, болжау, моделдеу, жоспарлау және зерттеу;

- Оқытушылық қызметтерде мультимедиялық және интернет технологияларын қолдану.

Пәндік құзыреттіліктер (ПҚ):

- Дене шынықтыру сабағын өткізуде инновациялық технологияларды қолдана білу және кәсіби саладан дағдылар мен білімдерді игеру;

- оқушылардың педагогикалық бейімделген ғылыми білімдер жүйесін, қызмет тәсілдерін, оқытудағы шығармашылық тәсілдемемен нақты есепке алумен оқу мүмкіншіліктерін игеру.

Арнайы құзыреттіліктер (АҚ):

- кәсіби қызметтерде теориялық білімдердің, дағдылар мен біліктіліктердің қолданылуын игеру;

- стандартты емес және альтернативті шешімдерді тауып істей білу, сыни ойлау, кәсіби қызметте идеяны жүзеге асыру үшін креативті келу керек; арнайы білімді және біліктілікті тәжірибеде қолдану;

- білім беру –тәрбиелеу міндеттерін іске келтіру мен құруды істей білу;

- кәсіби тұрақтылық пен өсуді ынталандыру дайындығын қалыптастыру, өзіндік реттеу әдістерін игеру;

ЖОО-ның дене тәрбиесі және спорт кафедралары, материалды-техникалық базаларды есепке ала отырып, оқу орнының бағыты мен кадрлық мүмкіндігіне байланысты дене тәрбиесі бойынша оқу бағдарламасын типтік бағдарлама негізінде құрастырады. Оқу бағдарламасы ЖОО-ның ерекшелігін, мамандықтарын, меншікті ғылыми әдістемелік артықшылықтары мен кәсіби тәжірибелігін көрсетеді. Пәннің өткізілу ретін ЖОО өзі шешеді.

ПӘННІҢ МАЗМҰНЫ

Жалпы және арнайы дене даярлығы

Іс-тәжірибелік бөлім материалдарын жоспарлауда жалпы және арнайы дайындықтар құралдарына кең талдау жасауға және сауықтыру жаттығулары мен олардың кешеніне жол беріледі. Іс-тәжірибелік сабақтарды өткізу жолдарының ұйымдастырылуы мен әдістемелік қамтамасыздандырылуы жағынан, құралдар мен әдістердің жиынтығына, студенттердің жасаған бағалау тәсілдері мен өткізу орындарына байланысты әр түрлі болуы мүмкін.

Гимнастика.

Фитнес

Жалпы фитнес, спортта бағытталған және дене даярлығы.

Фитнес құралдары: аэробты түрлердің бағыттылығы (жүру, аяңдап жүгіру, жүзу, велосипедпен жүріс, қозғалмалы ойындар); гимнастикалық жаттығулар (еңкею, денені бұру, айналу, тірену, отырулар, сермеулер); циклдік жаттығулар мінездемесі (тредбанд, велотренажерда және басқа құрылғыларда); күш жаттығулары (ауырлық түсірумен, снарядтармен, иілгіш заттармен, әріптестің қарсылығымен); созылу жаттығулары; қайта қалпына келтіру және релаксация жаттығулары. Фитнес түрінің таңдалынылуы оқу орындарының мүмкіншілігіне байланысты.

Бодифлекс

Бодифлекстің мақсаты – бұлшық еттің физиологиялық күшін жақсарту және артық салмақтан арылту. Барлық бодифлекс жаттығулары үш түрге бөлінеді:

1. Изометриялық. Осы жаттығулар барысында бұлшық еттің бір тобы ғана ширығады. Жұдырықты қысу арқылы білезік буын ширығады.

2. Изотониялық. Изотониялық жаттығулар барысында бір уақытта бірнеше бұлшық ет топтары жұмыс жасайды. Бір алақан мен екінші алақанға күш түсірсе екі қолда ширығады.

3. Созылымды. Бұлшық еттердің жүктемеден кейін босаңсуы мен иілгіштігіне мүмкіндік беретін жаттығулар. Осы жаттығулар омыртқаның қозғалысын жоғарлатып сіңірлердің иілгіштігін жақсартады.

Воркаут

Барлық воркаут жаттығулары спорттық гимнастикада қолданылады. Көпшілікке белгілі болу үшін пәннің атауы өзгертілген.

Воркауттың екі негізгі бағыттары қарастырылады:

- *Street Workout* - жаттықтырудың барлық мәні атлеттің техникалық дайындығында. Неғұрлым трюк көрінісі күрделірек болса – соғұрлым жақсы.

- *Ghetto Workout* - Жаттықтырудың мәні сол және өзге жаттығулардың қайталауының арттырылуымен қатар статикалық элементтердің орындалу уақытының арттырылуына әкеледі.

Стретчинг

Стретчинг (созылу) – денсаулықты жақсарту үшін сіңір байламдары мен бұлшық еттің созылуы көмегімен орындалатын жаттығу кешені. Стретчинг жаттықтыру жүйесінде қолданбалы құрамдас бөлігі ретінде және дене дайындығының жақсы күйде болуының өзіндік құралы ретінде қолданылуы мүмкін.

Созылудың ең бір маңыздылығы бұл бұлшық еттің иілгіштігінің жақсаруы мен бұлшық еттерге күш түсірудің төмендетілуі. Бұл денеге түсетін ауырлық кезіндегі жағымсыз ауыру мен жарақат алып қалу қаупін төмендетеді.

Стретчинг адамның қимыл белсенділігін жоғарлатады, буындарға жақсы әсер етеді және сүйектің сынғыштығына кедергі жасайды.

Созылу жүректің жұмысын, тыныс алу жүйесін нығайтады және бұлшық етпен дене температурасын жоғарлатады. Созылу жаттықтырудан кейін пайда болған ауыруларды тоқтатуы мүмкін.

Йога

Йога жүйе ретінде бірнеше бағыттарға бөлінеді:

- йога хатха негізінде ағзаның функционалдық қызметі мен дене дайындығының дамуына бағытталған;
- йога раджа адамның психикалық қызметінің жоғарғы дамуын қарастырады;
- йогакарма тұлғаның қоғамдық, әлеуметтік қарым-қатынастарының үйлесімділігінің дамуымен байланысты;
- йога бхакти адамның эмоциялық ортаға, табиғатқа, құдайға, жақындарына деген сүйіспеншілікпен жетілуіне байланысты;
- йога джнани адамның ойлау қаблетінің дамуының кеңейту шегі және оның мүмкіншілігін тануымен байланысты.

Пилатес

Пилатесті ауру мен жарақаттан кейін сауықтыру үшін қолдануға болады. Барлық фитнес түрлерінде пилатес жүйесі бойынша жаттықтыру ең қолайлы қауіпсіз әдіс болып табылады.

Тағы бір пилатестің артықшылығы тыныс алу гимнастикасы болып табылады, өйткені жаттығуды орындау кезінде дұрыс тыныс алуға көңіл бөлінеді.

Калланетика

Калланетика 29 жаттығулардан тұрады, бұлардың барлығы статикалық йога негізінде. Осы жаттығуларды орындау кезінде барлық бұлшық ет топтары бір мезгілде күш түсіріледі. Заттардың алмасуы күшейеді барлық ағзамен дене пішініне қолайлы жағдай туғызады. Калланетика мойын, арқа және омыртқалары ауыратын адамдарға көмек беруге қабілетті.

Шейпинг

Әйелдер мен қыздар үшін ғылыми негізделген жүйе, ағзаның функционалды жағдайын жақсарту мен дене пішінін түзетуге бағытталған. Оның мәні аэробикамен атлетикалық гимнастиканың үйлесімділігінде.

Фитнестің бұл түрінің негізгі қағидасы – бұл қатаң реттелген жаттығулар әдісі.

Шейпинг- бағдарламасы жаттығуларды орындауда қатаң және нақты реттілікті қамтиды, ережемен күн тәртібін сақтау, таңдалған модельге максимальды жақындату нәтиже алу үшін қажет.

Аэробика

Төзімділіктің болуымен (жүру, жүгіру, жүзу және т.б.) байланысты және тыныс алу жүйесімен жүрек-қан тамырларының функционалды мүмкіншіліктерін жоғарылатуға бағытталған жаттығулар жүйесі циклді спорт түрлерінен құралған.

Сауықтыру аэробикасына, спорттық-сауықтыру аэробикасына және спорттық аэробикаға бөлінеді. Аэробиканың тағы басқа түрлері: базалық аэробика (қосымша снарядтар мен элементтерсіз), степ-аэробика (степ-платформаның қолданылуымен), фитбол-аэробика (фитболдың қолданылуымен), слайд-аэробика.

Кроссфит

Спортшының жалпы дене даярлығының дамуы, реакциясының жылдамдығы, төзімділігі мен өмірдегі қандай да бір стандартты емес жағдайларға дайын болуы, оның іс әрекетінен максималды қайтарымды талап етеді. Шамамен жаттығулар 20 минутқа созылады, бірақ қарқынды екіпінде орындалады.

Кроссфитте жаттығулар үлгісі мен әртүрлі түрлері белсенді құрамдастырылады. Олар қысқа қашықтыққа жүгіру, тренажерда есу, кедергіден секіру, арқанға өрмелеп шығу, ауырдық түсірумен жұмыс, заттарды тасымалдау, шығыршықтағы гимнастикалық жаттығулар және т.б.

Гимнастика акробатика элементтерімен

Бұйрық беру мен қабылдауды ұйымдастырушылар, акробатикалық жаттығулар, гимнастикалық жаттығулардың қолданбалы түрі.

Жалпы жетілдіру жаттығулары, жүгіру, секіру және түрлі ұзақтықтағы жаттығу, күрделілігі, құрылымдары, қарқындылығы.

Би жаттығуларының түрлері. Музыкалық сүйемелдеу арқылы күрделі қимыл кешендерін орындауды өзіндік меңгеру.

Гимнастикалық жаттығулардың әралуан түрлері – саптық, жалпы жетілдіру, еркін, қолданбалы және т.б.

Педагогикалық мақсаттар мен қимыл әрекеттерінің құрылымдарына байланысты гимнастикалық жаттығулардың жекелеген түрлері үш топқа біріктірілген – сауықтыру (жалпы жетілдіру), спорттық және қолданбалы (ЖОО таңдауымен)

Жүзушінің жалпы жетілдіру және арнайы жаттығулары. Жүзудің негізгі техника тәсілдерін меңгеру (брасс, кеудеде құлаштап жүзу, шалқалап жүзу). Судағы дағдыларды қалыптастыру тәртіптері. Оқыс жағдайларда суда ұстау, бату, жүзіп шығу, суға батушыны құтқару әдістерінің тәртіптері мен көмек көрсету түрлері.

Су бөгеттерін өту түрлері. Сауықтыру мен жаттықтыру режиміндегі жүзудің таңдаған стиліндегі жаттықтыру бағдарламасын меңгеру. Суға түсулер.

Құрғақ жердегі жаттығулар. Жүзушінің жалпы жетілдіру жаттығуларының кешені. Қолдың жоғарыға, жан жаққа жұлқу қимылдары. Қолдың алдыға, артқа бір мезеттегі айналмалы қимылдары. Қолдың артқа алма-кезек айналмалы қимылдары. Жан-жаққа таралған айналмалы қозғалыстар.

«Кеудеде құлаштап жүзу», «шалқалап жүзу», «брасс» тәсілдеріндегі қолмен есудегі еліктеушілік қимылдарының орындалуы.

Қолдардың атқаратын қызметі. Үрлеп толтырылған заттарда, тақтайда аяқтарды және т.б. қолдау үшін қолданылуы, суда есу қимылдарын (тек қана сол қолмен, тек қана оң қолмен, бір мезетте екі қолмен) орындау.

Аяқтардың атқаратын қызметі. «Кеудеде құлаштап жүзу», «шалқалап жүзу», «брасс» тәсілдерінде суда кеудеде жатып қолдармен борттан ұстанып аяқтардың қимылдары. «Кеудеде құлаштап жүзу», «шалқалап жүзу», «брасс» тәсілдерінде суда қолмен тақтайды ұстап (кеудеде және шалқалап жатып) аяқтардың қимылдарын орындау. Қол, аяқ және тыныс алу қызметтерінің үйлесімділігі.

Суға бой үйрету үшін дайындық жаттығулары. Жүзуді бастапқы дайындық топтарында оқыту үшін «кеудеде құлаштап жүзу», «шалқалап жүзу», «брасс» тәсілдеріндегі жүзу техникасының элементтерін үйретудегі жаттығулар. Тыныс алу элементтері мен техника элементтерінің үйлесімділігі. Жүзудің таңдап алынған тәсілдерінің техникаларының жетілдірілуі: бір аяқтың көмегімен жүзу, тақтайшалармен, қолдардың әр түрлі қалыпта қолданылуы мен тыныс алуды ұстау. Жүзудегі бұрылу техникасын үйрету. Қолданбалы жүзу. Сүңгу. Суға батушыны құтқару түрлері.

Жеңіл атлетика

Спринтердің (қысқа қашықтыққа жүгіруші) жалпы жетілдіру мен арнайы жаттығулары, әртүрлі сөреден шығу түрлерімен қарқынды шапшаңдату.

Жүгіру АЖЖ (арнайы жүгіру жаттығулары). Кібіріктіктей жүгіру, санды көтеріп жүгіру, жіліншікті осықылап жүгіру және т.б. Жүгірушілерге арналған жалпы және арнайы жаттығулар кешені. Кросстық дайындық (кедергілі жерлермен жүгіру). Бақылау старттары: 100м, 400м, 800м. Түзу жолмен жүгіру, виражбен жүгіру, қайталамалы жүгіріс және т.б. Қысқа қашықтықта шапшаңдықты үдету. Эстафеталар.

Лақтырулар. Лақтырушының жалпы жетілдіру және арнайы жаттығулары. Жеңіл атлетикалық снарядтарды лақтыру техникасын меңгеру. Лақтырушының жалпы және арнайы дайындығын дамыту үшін нығыздалған доптармен және басқа да құрылғылармен жаттығулар.

Секірулер. Секірумен айналысатын спортшының жалпы жетілдіру және арнайы жаттығулары. Секіру элементтерімен әр түрлі тәсілдерде орындалатын жаттығулар. Секіру техникасы (орнында тұрып ұзындыққа секіру, жүгіріп келіп секіру). Секіру жаттығуларының дербестендірілген кешендерін меңгеру. Дене жүктемелерінің жаттығу әсеріндегі түсінігі. Дүркін секіріс (үш есе, бес есе және т.б.).

Шаңғы дайындығы

Саптық пәрмен мен шаңғыдағы әдістерді, шаңғымен қозғалу, және шаңғымен оқу

алаңдары мен шаңғы жолдарында әр түрлі тәсілдермен орындау. Шаңғымен көтерілу және төмен түсу, қозғалыста және бір орында бұрылулар мен тежелулер.

Шаңғымен ойлы-қырлы жерлермен қозғалу техникасы. Берілген аралықты баяу және орташа қарқында уақытқа жүріп өту. Шаңғымен эстафеталар. Әртүрлі шаңғымен жүру техникасын үйрену.

Адымдағыш қадам. Адымдағыш қадаммен қозғалу «шаңғыны сезуді», «қарды сезуді» дамытуға арналған құрал болып табылады. Адымдағыш қадаммен қозғалу, шаңғымен сырғанақ қадамды үйретудегі ерекше бір жетелегіш жаттығу болып табылады. Адымдағыш қадам - бұл шаңғының ұшын кезекпен көтеріп шаңғымен жүру, бұл ретте шаңғының артқы жағы қарға жабысады, адамның денесі бір шама алдыға еңкейіпкі болады.

Сырғымалы қадам. Сырғымалы қадам барлық шаңғымен жүру техникасындағы негізгі элемент болып табылады. Шаңғышы шаңғымен қозғалу кезінде осы қадаммен алма-кезек итеріледі (сол аяқпен, оң аяқпен).

Алма-кезек қос адымды жүріс. Әр кез қозғалғанда осы тәсілмен екі сырғымалы қадам (оң және сол аяқпен) орындалады.

Тренижерлардың қолданылумен күш дайындығы

Күш түрімен жаттығу бұлшық еттің салмағын нығайту мен дамытуға және жекелеген бұлшық ет топтарын анықтауға бағытталған. Бұлшық еттердің көлемі жетпей тұрған бір жерлеріне «бұлшық етті арттыру» және басқа жерлерінің арықтауына күш түрімен жаттығу ықпал етеді, соның салдарынан дененің пішінін түзетуі жүргізіледі

Тиімді техникаға үйрету мен функционалды мүмкіндіктерін жоғарылату, бұлшық еттерін нығайту, оның дене жетілуінің жетістіктеріне жетуіне оқушыларды жаттықтыру қарастырылады

Дене жаттығулары спортшыларды даярлаудың негізгі құралы болып табылады. Олар жалпы дамыту және арнайы болып екіге бөлінеді.

Өз салмағын қолдану арқылы, құрал-жабдықтарды қолданбай жаттығу;

Ерікті жүкті қолдану арқылы жаттығу;

Арнайы тренажерларда жаттығу.

Ерікті жүктердің көмегімен базалық жаттығуларды тиімді орындауға болады. Спортшы денесінің нақты бір жерін дайындауда тренажерларды қолдану тиімді. Спортшыны өз салмағын қолдану арқылы жаттықтыруда оның негізгі басымдылығы-функционалдылығы болып табылады.

Спорттық және қозғалыс ойындары

Жалпы дамыту және арнайы жаттығулар. Баскетболдың, волейболдың, футболдың, гандболдың техника элементтерін жетілдіру және меңгеру. Допты игеру мен меңгерудің негізгі тәсілдері, жұпта, үштікте жаттығу. Эстафеталар, еліктемелік және алаңдатыпалық әрекеттер, алдау қимылдары. Тең санды емес құрамдағы ойындар. Жолдастық, бақылау екі жақты ойындар. Жарыстарға қатысу.

Баскетбол

Қорғаныстағы тұрыс, бұрылыстар, секірулер, қозғалулар, допты алып жүру, берген допты қағып алу, лақтырулар. Техникалық және тактикалық іс-әрекеттердің негіздерін үйрету.

Допты беру және қағып алу. Бір орында, қозғалыста және қорғаушының қарсылығымен.

Допты алып жүру. Допты тура алып жүру, бағыттарының өзгерумен және кері серпіліс биіктігінің өзгерумен (көру арқылы және көрмеу арқылы бақылаулар).

Шығыршыққа допты лақтыру. Кеудеден екі қолмен допты лақтыру, иықтан бір қолмен допты лақтыру (секіріп лақтыру және қозғалыста лақтыру). Айып доптарын лақтыру. Қорғаныстағы және шабуылдағы жеке тактикалық іс-әрекеттер (допсыз және доппен). Командалық ойын.

Волейбол

Тұрыстар және қозғалыстар. Орында және қозғалыста допты беру және қағып алу (алдыға, артқа, оңға, солға).

Доппен әрекет ету. Орында және қозғалыста допты жоғарыдан екі (бір) қолмен

беру. Допты қабылдау: жоғарыдан, төменнен, орында және алдыға қозғалумен, артқа, оңға және солға.

Допты ойынға қосу: қапталдап, төменгі, жоғарыдан түзу, тордан асыра, аймақтарға. Доп ойынға қосылғаннан кейін қабылдау. Сақтандыру. Командалық ойын.

Футбол

Допты бір орында және жан-жаққа (алдыға, артқа, оңға, солға) қозғалыста әріптесіне аяқпен(оң аяқпен, сол аяқпен) беру. Допты аяқпен (оң аяқпен, сол аяқпен) тебуді орындау және қақпаға теуіп кіргізу. Командалық ойын.

Допты қабылдаулар табанмен, табанның ішкі және сыртқы жандарымен, санмен, көтермемен, аяқтың ұшымен, көкрекпен және баспен жүзеге асырылады.

Футболшының доппен және допсыз орын ауыстырулары. Жүріс түрлеріндегі, баяу жүгірістегі, шапшаңдату жүгірісіндегі және арқамен алдыға жүгірудегі жаттығулар. Ойын жағдайындағы жылдам орын ауыстырулар: орнынан ең шапшаң жүгіріс, шапшаңдату, жалғамалы қадамдармен жүгіру; түзу, доға, қарсы жаққа, ирек және т.б. әртүрлі бағыттардағы қозғалыстар.

Допты тебу футболдағы ойын техникасының негізін құрайды. Допты аяқпен тебу арқылы допты әріптесіне береді, қақпаға тебеді, допты алып жүруді және басқа да әрекеттерді жүзеге асырады.

Допты алып жүру көтерменің ішкі және сыртқы бөлігімен ретімен итермелеп, табанның ішкі жанымен, көтерменің орта бөлігімен, аяқтың ұшымен, бір аяқпен немесе кезектесіп жүзеге асырылады.

Допты тартып алу. Допты тартып алуда кезінде, допты иеленіп тұрған ойыншыға жақындап, ол доптан бақылауын жоғалтқанда допқа қарсы аяқты салуы тиіс. Жұптағы және үштіктегі жаттығулар.

Қақпашының ойын техникасы. Қақпашы ойын барысында бір орында тұрмайды: ол допты қағып алады, қақпаны қорғауда допты қайтарады, қағып алған допты ойынға қосады немесе допты аяқпен алып жүреді.

Гандбол

Қозғалыстар, допты ұстау және берулер, лақтырулар, допты алып жүру және алдау әрекеттері, тосқауылдар, оқшаулау және допты қағып әкету. Қорыстағы және шабуылдағы техникалық және тактикалық іс-әрекеттердің негіздеріне үйрету.

Допты ұстау және беру. Бір орында, алдыға қозғалыста, қарсы жүріс кезінде, қарсыластың қарсылығымен.

Допты алып жүру. Допты адымтап (бір адымдап, екі адымдап), жүгіріп, бұрылулармен алып жүру. Бір орында, қозғалыста және қарсыластың қарсылығымен допты алып жүру мен берулер.

Допты қақпаға лақтыру түрлері. Қозғалыста және секірісте әртүрлі тәсілдермен допты лақтыру. Жеті метрлік айып добын орындау.

Допты оқшаулауды, допты қағып әкетуді және қорғаныс тұрыстарына үйрету.

Қақпашының ойын әдістері. Қақпашы ойын барысында бір орында тұрмайды: ол допты қағып алады, қақпаны қорғауда допты қайтарады. Қақпашының ойын барысындағы негізгі мақсаты- бұл өз қақпасына доп жібермей шұғыл шабуыл ұйымдастыру. Барлық ойын техникасы, қорғаныс техникасы мен шабуыл техникасы болып бөлінеді.

Командалық ойын.

Қозғалыс ойындары

Оқушылардың қимыл белсенділіктерін қалыптастыру.

Тәлімді қозғалыс ойындары: «Метко в цель», «метание тарелок», «Охотники и зайцы», «Передал-садись», «Подвижная мишень», «Успей точно передать», «Сбей мяч», «Попади в круг», «Кто дальше», «Метко в ворота», «Точная передача», «Обведи и забей мяч в ворота», «Футбольный слалом», «За мячом», «Поймай мяч», «Мяч водящему», «Жонглирование двух мячей», «Мяч в воздухе», сонымен қатар қазақтың ұлттық

ойындары: “Ақсүйек”, “Қармақ”, “Үйрек ату”, “Көмбеден доп шығару”, “Аң аулау”, “Таяқ жүгірту”, “Садақ ату”, “Қақпа тас”, “Қарагие” және т.б.

ПАЙДАЛАНУҒА ҰСЫНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

Негізгі әдебиет:

1 Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. И доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480 с. – ISBN 5-7695-0853-1

2 Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб.для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. -543 с.

3 Теория и методика физического воспитания: учеб.для студ. фак. физ. культуры пед. ин-тов по специальности 0303 «Физическая культура» / Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990. – 36 с.

4 Физическая культура студента/ Под ред. В.И. Ильина, профессора,д.п.н.. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 390 с.,УД К 378.172(075.8)

Қосымша әдебиет:

1 Физическая культура студента: учебник / Под ред. В.И. Ильина. – М.: Гардарики, 2004. – 448 с.

2 Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. -528 с.

3 Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры: учеб.пособие для студ. вузов.- М.: 4-й филиал Воениздата, 2001. -319с.

4 Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Платонов В. - М: Советский спорт, 2005

5 Упражнения в парах. Глейberman Абрам - М: Физкультура и спорт, Спорт в рисунках, 2005

6 Основы тренерского мастерства / Якимов А.М. // ФКиС. - 2003 г.

7 500 тестов по дисциплине "Физическая культура". Габриелян К., Ермолаев Б. - М: ФиС, 2006 г.

Құрастырушылар:

1. Саутов Р.Т., спорттық ойындар кафедрасының аға оқытушысы
2. Зауренбеков Б.З., спорттық ойындар кафедрасының аға оқытушысы

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

**Высшее педагогическое образование
Бакалавриат**

ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Специальность 5В010800- "Физическая культура и спорт"

8 кредитов

Алматы
ПРЕДИСЛОВИЕ

1 **РАЗРАБОТАНА И ВНЕСЕНА** Казахской академией спорта и туризма по специальности бакалавриата 5В010800 - «Физическая культура и спорт».

2 **Рецензенты:** Фадеева О.Ю. - к.п.н., доцент КазМНУ им. С. Д. Асфендиярова; Дельвер П.А. - к.п.н., профессор КазАСТ.

3. **СОГЛАСОВАНА И ВВЕДЕНА В ДЕЙСТВИЕ** Министерством образования и науки Республики Казахстан 30 июня 2016 г.

4. Типовая учебная программа **РАЗРАБОТАНА** в соответствии с типовым учебным планом 2016 года специальности 5В010800 - «Физическая культура и спорт».

1. Рассмотрена на заседании Республиканской учебно-методической секции специальности «Физическая культура и спорт».

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая учебная программа дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с Типовым учебным планом 2016 года по специальности 5B010800 - «Физическая культура и спорт».

Физическая культура в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью национальной программы по формированию общей и профессиональной культуры личности современного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов. В условиях реформирования высшего образования приоритетным направлением в работе по физическому воспитанию является поддержание и укрепление здоровья студентов, формирование у них здорового образа жизни и потребности в физическом самосовершенствовании. Эти направления отражены в важнейших государственных нормативно-правовых документах Республики Казахстан.

Типовая учебная программа дисциплины «Физическая культура» предназначена для руководства в своей деятельности преподавателям и студентам, обучающимся в ВУЗах Казахстана по специальности 5B010800 - «Физическая культура и спорт» и определяет совместное сотрудничество преподавателя и студента в процессе физического воспитания на всем протяжении обучения в контексте требований к уровню освоения дисциплины и формированию физической культуры и личности будущего специалиста.

Приоритетными положениями данной программы являются:

- обновленное содержание дисциплины в соответствии с требованиями кредитной технологии обучения;

- использование личностно-компетентностного подхода в обучении;

- значительное усиление роли физической культуры в развитии человека и подготовке конкурентоспособного специалиста;

- использование теоретико-методологических основ физической культуры, обобщение и дифференцирование практических умений и навыков для сохранения и укрепления здоровья;

- ориентацию теоретического материала на решение задач по обучению студентов умениям самоподготовки, самосовершенствованию средствами физической культуры;

- развитие профессионально-личностных качеств выпускника.

Структура рабочей программы (названия разделов)

Гимнастика

Плавание

Легкая атлетика

Лыжная подготовка

Подвижные игры

Гандбол

Волейбол

Баскетбол

Футбол (мини-футбол)

Силовая подготовка с использованием тренажеров

Цель дисциплины «Физическая культура»

Целью учебной дисциплины «Физическая культура» является формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание и принятие студентом социальной роли и ценностей физической культуры в профессионально-личностном формировании будущего специалиста;

- овладение знаниями научно-биологических, методических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и видами спорта;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психологического благополучия, развитие и совершенствование психомоторных способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- овладение опытом активной физкультурно-спортивной деятельности по освоению ценностей физической культуры.

Требования к уровню освоения содержания дисциплины

Студент **должен знать:**

- роль физической культуры в развитии и подготовки специалиста;
- основы государственной политики Республики Казахстан в области физической культуры и спорта;
- теоретико-методологические основы физической культуры;
- основные достижения Республики Казахстан в области физической культуры;
- гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом.

уметь:

- использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- использовать физкультурно-спортивную и оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять правила безопасного проведения занятий физическими упражнениями и видами спорта.

владеть:

- навыками организации спортивно-массовых соревнований;
- упражнениями по профессионально-педагогической физической подготовке (ППФП), общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), а также применять на практике специальные игры;
- системой практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психомоторных способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической, спортивной и профессиональной прикладной подготовке).

Учебная программа курса дисциплины предусматривает проведение занятий в форме практических занятий, выполнение домашних заданий, участие в организации проведения соревнований во внеучебное время.

На практических занятиях студенты овладевают техникой и основами тактики различных видов спорта по физической культуре (гимнастика, плавание, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры, гандбол, волейбол, баскетбол, футбол, силовая подготовка).

Учет успеваемости студентов по дисциплине ведется в форме двух рубежных контролей и экзамена в сроки, установленные вузом.

В процессе освоения учебной программы по физической культуре **студенты приобретают следующие компетенции:**

Ключевые компетенции (КП):

- владение профессиональными знаниями, практическими умениями, педагогическим мастерством в области дисциплины «Физическая культура»;
- умение выбирать и разрабатывать необходимую для образовательного процесса технологию, методику;

- умение проявлять эмоциональную устойчивость при напряжениях, определять цели учебной деятельности;
- принятие нестандартных решений;
- исследование, планирование, моделирование, прогнозирование и организация деятельности учащихся и преподавателя;
- применение мультимедийных и интернет-технологий в преподавательской деятельности.

Предметные компетенции (ПК):

- владение знаниями и навыками из профессиональной области, умением использовать инновационные технологии при проведении занятий по физической культуре;
- владение педагогической адаптированной системой научных знаний, способов деятельности, творческого подхода к обучению с учетом реальных учебных возможностей обучающегося.

Специальные компетенции (СК):

- владение умениями и навыками применения теоретических знаний в профессиональной деятельности;
- умение находить нестандартные и альтернативные решения, критически мыслить, креативно подходить к реализации идей в профессиональной деятельности; применять специальные знания и умения на практике;
- умение построить и привести в движение комплексное планирование образовательно-воспитательных задач;
- владение приемами саморегуляции, формировать готовность к профессиональному росту, устойчивой профессиональной мотивации.

Кафедры физического воспитания и спорта вузов, разрабатывают учебные программы по физической культуре на основании типовой программы, с учетом имеющейся материально-технической базы, кадрового потенциала и направленности учебного заведения. Учебные программы отражают специфику профиля вуза, специальности, собственных научно-методических предпочтений и профессионального опыта профессорско-преподавательского состава. Порядок проведения дисциплин вуз решает самостоятельно.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая и специальная физическая подготовка

При планировании материала практического раздела допускается широкий выбор средств общей и специальной физической подготовки, оздоровительных упражнений и их комплексов. Формы проведения практических занятий могут быть различными по организации и методическому обеспечению, по совокупности средств и методов, по месту проведения и способам учета проделанной студентами работы.

Гимнастика.

Фитнесс

Общий фитнес, физический и спортивно-ориентированный. Средства фитнеса: виды аэробной направленности (ходьба, бег трусцой, плавание, езда на велосипеде, подвижные игры); гимнастические упражнения (наклоны, повороты туловища, вращения, упоры, седы, махи); упражнения циклического характера (натредбане, велотренажере и других устройствах); силовые упражнения (с отягощением, со снарядами, с эластичными предметами, с сопротивлением партнера); упражнения на растягивание; упражнения релаксации и рекреации. Какой вид фитнеса выбрать, зависит от условий и возможностей учебного заведения.

Бодифлекс

Цель бодифлекса - сброс лишнего веса и улучшение мышечного тонуса.

Все упражнения бодифлекса делятся на три вида:

1. *Изометрические*. При таких упражнениях напрягается только одна группа мышц. Сжав кулак вы напрягаете кисть.
2. *Изотонические*. При изотонических упражнениях происходит работа нескольких групп мышц одновременно. Если вы будите давить одной ладонью на другую, в напряжении будут обе руки.
3. *Растягивающие*. Упражнения позволяющие мышцам расслабиться после нагрузки и стать более эластичными. Также эти упражнения улучшают эластичность связок, повышают подвижность позвоночника.

Воркаут

Все упражнения воркаута базируются на спортивной гимнастике, собственно это она и есть, только для обретения популярности было видоизменено название дисциплины.

Различают два основных направления воркаута:

- *Street Workout* – вся суть тренировок в технической подготовленности атлета. Чем сложнее и зрелищнее трюк – тем лучше.
- *Ghetto Workout* – суть тренировок сводиться к увеличению повторений того или иного упражнения, а также к увеличению времени исполнения статических элементов.

Стретчинг

Стретчинг (растяжка) – комплекс упражнений, для улучшения физического здоровья, посредством растягивания мышц, сухожилий и связок. Стретчинг может использоваться как прикладная составляющая в системе тренировок, так и самостоятельный способ поддержания физической формы.

Одними из самых значимых плюсов растяжки есть понижение мышечного напряжения и улучшение эластичности мышц. Это снижает риск получения травмы и неприятных болей при физических нагрузках.

Стретчинг повышает двигательную активность человека, что хорошо сказывается на состоянии суставов, и препятствует появлению хрупкости костей.

Растяжки укрепляют сердце, дыхательную систему, повышают температуру тела и мышц. После тренировки растяжки могут притупить возникающие боли.

Йога

Йога как система делится на несколько направлений:

- хатха йога, направленная в основном на развитие физических и физиологических функций организма;
- раджа йога, рассматривающая развитие высших психических функций человека;
- карма йога, связанная с гармоническим развитием социальных, общественных отношений личности;
- бхакти йога, связанная с совершенствованием человека в эмоциональной сфере, в любви к ближнему, к природе, к Богу;
- джнани йога, связанная с развитием мышления человека, расширяющая границы и возможности его познания.

Пилатес

Пилатес можно так же использовать как реабилитацию после перенесенных травм и болезней. Ведь тренировки по системе пилатеса являются наиболее безопасными из всех существующих видов фитнеса.

Еще одним неоспоримым плюсом пилатеса является также дыхательная гимнастика, ведь при выполнении упражнений акцент ставится и на правильность дыхания.

Калланетика

Калланетика состоит из 29 упражнений, основа которых йога, все они статические. Выполняя эти упражнения происходит напряжение всех групп мышц одновременно. Также усиливается обмен веществ, что благоприятно сказывается как на фигуре так и на всем организме. Калланетика, способна помочь людям страдающим: болями шейного отдела, проблемами со спиной и позвоночником.

Шейпинг

Научно обоснованная система оздоровительной физической культуры для девушек и женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшения функционального состояния организма. Его суть состоит в сочетании аэробики с атлетической гимнастикой.

Главный принцип данного вида фитнеса - метод строго, регламентированного упражнения.

Шейпинг-программа представляет собой очень строгую и точную последовательность выполнения упражнений, соблюдения правил и режимов, которые необходимо соблюдать для получения результата максимально приближенного к выбранной модели.

Аэробика

Система упражнений из циклических видов спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т. п.) и направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Различают *оздоровительную аэробику, спортивно-оздоровительную аэробику, спортивную аэробику*. Также существует *базовая аэробика* (без дополнительных снарядов и элементов), *степ-аэробика* (с использованием степ-платформы), *фитбол-аэробика* (с использованием фитбола), *слайд-аэробика*

Кроссфит

Развитие общей физической формы спортсмена, скорости его реакции, выносливости и готовности к любой нестандартной ситуации в жизни, требующей от него максимальной отдачи, в плане физических действий. В среднем, упражнения длятся около 20 минут, но выполняются в интенсивном темпе.

В кроссфите активно комбинируются разнообразные типы и формы упражнений. Это может быть спринтерский бег, гребля на тренажере, далее прыжки через препятствия, лазание по канатам, работа с отягощениями, транспортировка вещей, упражнения на гимнастических кольцах, и т.д.

Гимнастика с элементами акробатики

Организующие команды и приемы, акробатические упражнения, гимнастические упражнения прикладного характера

Общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и упражнения различной длительности, сложности, структуры, интенсивности.

Формы танцевальных упражнений. Самостоятельное освоение выполнения сложных двигательных комплексов под музыкальное сопровождение.

Различные виды гимнастических упражнений - строевые, общеразвивающие, вольные, прикладные и др.

Отдельные виды гимнастических упражнений в зависимости от структуры двигательных действий и педагогических задач, объединенных в три группы - оздоровительную (общеразвивающую), спортивную и прикладную (на выбор ВУЗа).

Плавание

Общеразвивающие и специальные упражнения пловца. Освоение техники основных способов плавания (брасс, кроль на груди, кроль на спине). Формирование навыков поведения на воде. Удержание на воде в экстремальных ситуациях, погружение, всплытие, приемы оказания помощи и способы поведения при спасении утопающих. Приемы преодоления водных преград. Освоение тренировочных программ в избранном стиле плавания, в оздоровительном и тренировочном режиме. Спады в воду.

Упражнения на суше. Комплекс общеразвивающих упражнений пловца. Рывковые движения рук в стороны, вверх. Круговые одновременные движения рук назад, вперед. Круговые попеременные движения рук назад. Круговые разнонаправленные движения. Выполнение имитационных движений гребка руками способом: «кроль на спине», «кроль на груди», «брасс».

Работа рук. Выполнение гребков в воде (только левой рукой, затем только правой рукой, одновременно двумя руками), используя для поддержания ног доски, надувные круги и т. п.

Работа ног. В воде, лежа на груди взявшись руками за борт движения ног способом «кроль на спине», «кроль на груди», «брасс». Выполнение движений ног в воде при держании доски руками (в положении лежа на груди и на спине) «кроль на спине», «кроль на груди», «брасс». Согласованность в работе рук, ног и дыхания.

Подготовительные упражнения для освоения с водой. Упражнения для обучения элементам техники плавания способом «кроль на груди» и «кроль на спине» для группы начинающих обучение плаванию. Согласование элементов дыхания с элементами техники. Совершенствование техники избранного способа плавания: плавание с помощью одних ног, доски, с различным положением рук и задержкой дыхания. Обучение технике поворотов. Прикладное плавание. Нырание. Приемы спасения тонущего.

Легкая атлетика

Общеразвивающие и специальные упражнения спринтера, различные стартовые выходы и ускорения.

Бег СБУ. Семенящий бег, поднимая бедро, захлестывая голень и т. п. Комплексы общих и специальных упражнений для бегунов. Кроссовая подготовка (бег по пересеченной местности). Контрольные старты: 100 м, 400 м, 800 м. Бег по прямой, по виражу, челночный бег и др. Ускорения на отрезках. Эстафеты.

Метания. Общеразвивающие и специальные упражнения метателя. Освоение техники метаний легкоатлетических снарядов. Упражнения с набивными мячами и другими приспособлениями для развития общей и специальной подготовленности метателя.

Прыжки. Общеразвивающие и специальные упражнения прыгуна. Упражнения с элементами прыжков различными способами. Техника прыжков (в длину с места, с разбега). Освоение индивидуализированных комплексов прыжковых упражнений. Понятие о тренировочном эффекте физических нагрузок. Многоскоки (тройной, пятерной и др.).

Лыжная подготовка

Выполнение строевых команд и приемов на лыжах, передвижение с лыжами и на лыжах различными способами на учебной площадке и на учебной лыжне. Преодоление подъемов и спусков, торможение и повороты на месте и в движении.

Техника передвижения на лыжах по пересеченной местности. Прохождение дистанции в медленном и среднем темпах на время. Эстафеты на лыжах. Изучение техники различных шагов.

Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом является средством для развития «чувства лыж», «чувства снега». Передвижение ступающим шагом является своего рода подводящим упражнением к обучению скользящему шагу. Ступающий шаг - это ходьба на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, при этом задний конец лыжи прижимается к снегу, туловище несколько наклонено вперед.

Скользящий шаг. Скользящий шаг является основным элементом в технике всех лыжных ходов. При ходьбе этим шагом лыжник отталкивается поочередно (левая, правая нога).

Попеременный двухшажный ход. В каждом действии этим способом выполняется два скользящих шага (правой и левой ногой).

Силовая подготовка с использованием тренажеров

Силовой вид тренировок направлен на развитие и укрепление мышечной массы, проработку отдельных групп мышц. Силовые тренировки способствуют «наращиванию» недостающего объема в одних местах и похудению в других, за счет чего и происходит коррекция формы тела.

Тренировка учащегося предусматривает достижение его физического совершенства, укрепление мышц, повышение функциональных возможностей и обучение рациональной технике. Физические упражнения являются основным средством подготовки спортсменов. Они подразделяются на общеразвивающие и специальные.

Тренировка без применения какого-либо инвентаря, практически с использованием только собственного веса;

Тренировка с использованием свободных грузов;

Тренировка на специальных тренажерах.

Эффективно можно выполнять базовые упражнения при помощи свободных грузов. А сосредоточиться на подготовке конкретных участков тела спортсмена поможет использование тренажеров. Основным преимуществом тренировки спортсмена только с собственным весом является ее функциональность.

Спортивные и подвижные игры

Общеразвивающие и специальные упражнения. Освоение и совершенствование элементов техники баскетбола, волейбола, футбола, гандбола. Основные приемы овладения и управления мячом, тренировка в парах, тройках. Эстафеты, имитационные и отвлекающие действия, финты. Игры в не равночисленных составах. Товарищеские, контрольные двусторонние игры. Участие в соревнованиях.

Баскетбол

Защитная стойка, повороты, прыжки, передвижения, ведение, ловля передачи, броски. Обучение техническим и основам тактических действий.

Передача и ловля мяча. На месте, в движении и с сопротивлением защитника.

Ведение мяча. Ведение мяча по прямой, с изменением направления и с изменением высоты отскока (со зрительным и без зрительного контроля).

Броски мяча в кольцо. Бросок мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча (в прыжке и в движении). Штрафные броски. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите (без мяча и с мячом). Командная игра.

Волейбол

Стойка и передвижение. Прием и передача мяча на месте и с передвижением (вперед, назад, влево, вправо).

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя (одной) руками с места и в движении. Прием мяча: сверху, снизу, на месте и с передвижением вперед, назад, влево и вправо.

Поддачи мяча: боковая, нижняя, верхняя прямая, через сетку, в зоны. Прием мяча после подачи. Страховка. Командная игра.

Футбол

Передача мяча ногой (левой, правой) партнеру на месте и с передвижением в разные стороны (вперед, назад, влево, вправо). Удары мяча ногой (правой, левой) с последующим попаданием в ворота. Командная игра.

Приемы мяча осуществляются подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, подъемом, носком, грудью и головой, бедром, грудью, головой.

Перемещения футболиста без мяча и с мячом. Упражнения в виде ходьбы, медленного бега, бега с ускорением, бега спиной вперед. Быстрая смена игровых ситуаций, предельно быстрый бег с места, ускорения, бег приставными шагами; движения в различных направлениях по прямой, по дуге, в противоположную сторону, зигзагом и т. д.

Удары по мячу составляют основу техники игры в футбол. При помощи ударов ногой игроки передают мяч партнеру, бьют по воротам, осуществляют ведение мяча и другие действия.

Ведение мяча осуществляется последовательными толчками внешней или внутренней частью подъема, внутренней стороной, серединой подъема или носком, одной или поочередно.

Отбор мяча. При отборе мяча необходимо приблизиться к игроку, владеющему мячом, и, когда он потеряет контроль над мячом, послать ногу навстречу мячу. Упражнения в парах, тройках.

Техника игры вратаря. В ходе игры вратарь почти не стоит на месте: он ловит мяч, отбивает его, защищая ворота, бросает пойманный мяч на поле или ведет его ногой.

Гандбол

Передвижения, ловля и передачи, броски, ведение и обманные действия, заслоны, блокирование и перехват. Обучение техническим и основам тактических действий в нападении и защите.

Ловля и передача мяча. На месте (одного, двух), с передвижением вперед, при встречном движении, с сопротивлением.

Ведение мяча. Ведение мяча (одним, двумя) шагом, бегом, с поворотами. Ловля и передачи мяча на месте, в движении, с сопротивлением.

Броски мяча по воротам. Бросок мяча разными способами в движении, в прыжке. Семиметровые штрафные броски.

Обучение защитной стойке, перехвату и блокированию мяча.

Приемы игры вратаря. В ходе игры вратарь почти не стоит на месте: он ловит мяч, отбивает его, защищая ворота. Не пропустить мяч в ворота и организовать контратаку – вот основные задачи игровой деятельности вратаря. Вся техника игры делится на технику защиты и нападения.

Командная игра.

Подвижные игры

Формирование двигательной активности учащихся.

Примерные подвижные игры: «Метко в цель», метание «тарелок», «Охотники и зайцы», «Передал-садись», «Подвижная мишень», «Успей точно передать», «Сбей мяч», «Попади в круг», «Кто дальше», «Метко в ворота», «Точная передача», «Обведи и забей мяч в ворота», «Футбольный слалом», «За мячом», «Поймай мяч», «Мяч водящему», «Жонглирование двух мячей», «Мяч в воздухе», а также казахские национальные игры: «Ақсүйек», «Қармақ», «Үйрек ату», «Көмбеден доп шығару», «Аң аулау», «Таяқ жүгірту», «Садақ ату», «Қақпа тас», «Қарагие» и др.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1 Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. И доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480 с. – ISBN 5-7695-0853-1

2 Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. -543 с.

3 Теория и методика физического воспитания: учеб. для студ. фак. физ. культуры пед. ин-тов по специальности 0303 «Физическая культура» / Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990. – 36 с.

4 Физическая культура студента/ Под ред. В.И. Ильина, профессора,д.п.н.. - М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 390 с.,УД К 378.172(075.8)

Дополнительная литература:

1 Физическая культура студента: учебник / Под ред. В.И. Ильина. – М.: Гардарики, 2004. – 448 с.

2 Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. -528 с.

3 Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры: учеб. пособие для студ. вузов.- М.: 4-й филиал Воениздата, 2001. -319с.

4 Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Платонов В. - М: Советский спорт, 2005

5 Упражнения в парах. Глейberman Абрам - М: Физкультура и спорт, Спорт в рисунках, 2005

6 Основы тренерского мастерства. Якимов А.М. ФКиС -2003 г.

7 500 тестов по дисциплине "Физическая культура". Габриелян К., Ермолаев Б. - М: ФиС, 2006 г.

Составители:

1. Кефер Н.Э. – доцент КазАСТ, старший преподаватель кафедры спортивных игр
2. Новикова А.О. - магистр, преподаватель кафедры спортивных игр

МАЗМҰНЫ СОДЕРЖАНИЕ

1	ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ ПЕДАГОГИКАСЫ	1
2	ПЕДАГОГИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	16
3	ЖАЛПЫ ЖӘНЕ ЖАС ЕРЕКШЕЛІКТЕР ПСИХОЛОГИЯСЫ	31
4	ОБЩАЯ И ВОЗРАСТНАЯ ПСИХОЛОГИЯ	42
5	ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ МЕНЕДЖМЕНТІ	54
6	МЕНЕДЖМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	65
7	ЖАС ЕРЕКШЕЛІК ФИЗИОЛОГИЯСЫ ЖӘНЕ МЕКТЕП ГИГИЕНАСЫ	78
8	ВОЗРАСТНАЯ ФИЗИОЛОГИЯ И ШКОЛЬНАЯ ГИГИЕНА	88
9	ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РУССКИЙ ЯЗЫК	98
10	КӘСІБИ ҚАЗАҚ ТІЛІ	109
11	КӘСІБИ-БАҒЫТТАЛҒАН ШЕТЕЛ ТІЛІ	122
12	ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК	134
13	PROFESSIONALLY-ORIENTED FOREIGN LANGUAGE	147
14	ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ	158
15	ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	169
16	БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІМДЕР ЖӘНЕ ҚӘСІБИ СПОРТТЫҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ	180
17	ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА	190
18	ТАҢДАҒАН СПОРТ ТҮРІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ	200
	ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА	205
18.1	Ауыр атлетиканың теориясы мен әдістемесі	210
	Теория и методика тяжелой атлетики	213
18.2	Баскетболдың теориясы мен әдістемесі	216
	Теория и методика баскетбола	220
18.3	Бокстың теориясы мен әдістемесі	224
	Теория и методика бокса	227
18.4	Волейболдың теориясы мен әдістемесі	230
	Теория и методика волейбола	236
18.5	Гандболдың теориясы мен әдістемесі	242
	Теория и методика гандбола	246
18.6	Гимнастиканың теориясы мен әдістемесі	250
	Теория и методика гимнастики	254
18.7	Жеңіл атлетиканың теориясы мен әдістемесі	258
	Теория и методика легкой атлетики	261
18.8	Жүзудің теориясы мен әдістемесі	264
	Теория и методика плавания	268
18.9	Күрестің теориясы мен әдістемесі	272
	Теория и методика борьбы	277
18.10	Регбидің теориясы мен әдістемесі	282
	Теория и методика регби	286

	Спорттық туризмнің теориясы мен әдістемесі	290
18.11	Теория и методика спортивного туризма	293
18.12	Теннистің теориясы мен әдістемесі	296
	Теория и методика тенниса	301
18.13	Ұлттық спорт түрлерінің теориясы мен әдістемесі	306
	Теория и методика национальных видов спорта	311
18.14	Теория и методика футбола	315
	Футболдың теориясы мен әдістемесі	319
18.15.	Теория и методика фитнес-аэробики	323
	Фитнес-аэробиканың теориясы мен әдістемесі	326
18.16	Шайбалы хоккейдің теориясы мен әдістемесі	329
	Теория и методика хоккея с шайбой	333
18.17	Шаңғы спортының теориясы мен әдістемесі	337
	Теория и методика лыжного спорта	341
18.18	Шығыс жекпе-жегінің теориясы мен әдістемесі	345
	Теория и методика восточных единоборств	350
	БАЗАЛЫҚ СПОРТ ТҮРЛЕРІН ОҚЫТУ ТЕОРИЯСЫ МЕН	355
19	ӘДІСТЕМЕСІ (МЕКТЕП БАҒДАРЛАМАСЫ БОЙЫНША)	
	ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА	359
	(ПО ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ)	
	Баскетболды оқыту теориясы мен әдістемесі	363
19.1	Теория и методика обучения баскетболу	367
19.2	Волейболды оқыту теориясы мен әдістемесі	371
	Теория и методика обучения волейболу	377
19.3	Гимнастиканы оқыту теориясы мен әдістемесі	383
	Теория и методика обучения гимнастике	386
19.4	Жеңіл атлетиканы оқыту теориясы мен әдістемесі	389
	Теория и методика обучения легкой атлетике	393
19.5	Жүзуді оқыту теориясы мен әдістемесі	397
	Теория и методика обучения плаванию	400
19.6	Шаңғы спортты оқыту теориясы мен әдістемесі	403
	Теория и методика обучения лыжному спорту	406
20	КӘСІБИ ПРАКТИКА	409
	ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРАКТИКА	422
21	ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ	436
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	447