**Кешенді емтихан сұрақтары**

**1) «Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі» пәні бойынша кешенді емтихан сұрақтары**

1. Дене тәрбиесінің мақсаты мен міндеттері.

2. Дене тәрбиесінің құралдары.

3. Дене тәрбиесінің қағидалары.

4. Қимыл-қозғалыс әрекеттеріне үйрету.

5. Дене қасиеттерін (төзімділік, күш т.б.) тәрбиелеу әдістемесі.

6. Күш қасиеттерін сипаттамасы (түсінігі, түрлері, құралдары және тәрбиелеу әдістері).

7. Шапшаңдық, иілгіштік қасиеттерінің сипаттамасы (түсінігі, түрлері, дамыту құралдары және дамыту әдістері).

8. Ептілік қасиетінің сипаттамасы (түсінігі, түрлері, дамыту құралдары және дамыту әдістері).

9. Төзімділік қасиетінің сипаттамасы (түсінігі, түрлері, дамыту құралдары және дамыту әдістері).

10. Мектеп жасына дейінгі балалардың бала бақшадағы және жан ұядағы дене тәрбиесі.

11.Жалпы білім беретін мектептердегі бастауыш, орта және жоғарғы сыныптардағы дене тәрбиесі сабақтарын ұйымдастыру мен өткізу әдістемесінің ерекшеліктері, критериалды бағалаудың сипаттамасы.

12. Денсаулығына байланысты арнайы медициналық топқа алынған оқушылардың дене тәрбиесі.

13. «Дене тәрбиесі» пәні бойынша мектеп бағдарламасының сипаттамасы.

14. Орта арнайы білім беру орындарындағы оқушылардың дене тәрбиесі.

15. Оқушылардың дене тәрбиесі сабақтарындағы үлгерімдерін тексеру, бағалау, жоспарлау түрлері.

16. Мектептердегі дене тәрбиесі сабақтарының сипаттамасы және міндеттеріне сай жіктелуі.

17. Мектептегі оқу күнінің күн тәртібіндегі дене шынықтыру-сауықтыру шаралары.

18. Мектептегі дене тәрбиесі бойынша сыныптан және мектептен тыс жұмыстар.

19. Дене тәрбиесі қағидалары (саналылық, белсенділік т.б).

20. Мектептерде дене тәрбиесі  бойынша оқу-жаттықтыру үрдісін жоспарлау.

21. Дене тәрбиесінің әдістері.

22. Орта сынып оқушыларының дене тәрбиесінің сипаттамасы.

23. Жоғары сынып оқушылары дене тәрбиесінің сипаттамасы.

24. Жарыс және жарысты өткізу әдістемесі.

25. Мұғалімнің сабақ өткізуге дайындығы.

26. Жоғары оқу орындарындағы дене тәрбиесінің міндеттері, түрлері мен мазмұны.

27. Жоғары оқу орындарындағы арнайы және негізгі топ студенттердің дене тәрбиесі. Сабақ жүргізудің міндеттері, мазмұны және әдістемелері.

28. Ересек адамдардың дене тәрбиесін ұйымдастырудың негізгі бағыттары және оның міндеттері.

29. Егде  жастағы адамдар өміріндегі дене тәрбиесі.

30. Бейімдік дене тәрбиесі негізері.

**2) «Дене шынықтыру және спорт педагогикасы» пәні бойынша кешенді  емтихан сұрақтары**

1. Дене шынықтыру  және спорт педагогикасы ғылыми және оқу пәні ретінде дамуына әсер еткен себептер.

2. Қазақстан Республикасының жалпы білім беру жүйесіндегі дене шынықтыру мен спорттың рөлі.

 3. Ғылыми зерттеу әдістерінің жіктелуі мен мазмұны

4. Дене шынықтыру және спорт педагогикасының  ғылым ретінде пән мен міндеттері

5.  Өзін-өзі тәрбиелеу тәрбиенің ажырамас құрамдас бөлігі ретінде, оның қозғаушы күштері мен көздері.

6.  «Рефлексия», «рефлексивті мәдениет» түсінігі. Педагогикалық- оқу және спорт қызметіндегі рефлексия рөлі.

7. Дене шынықтыру және спорт саласындағы мамандардың кәсіби-педагогикалық құзыреттілігінің құрылымы мен мазмұны.

 8. Дене шынықтыру және спорт педагогтарының қызметі-коммуникативтік, ұйымдастырушылық, конструктивтік, жобалау, гностикалық.

9. Спорттық топтағы жанжал (дау-даамй) кезіндегі мінез-құлық стратегиясы: ынтымақтастық, бәсекелестік, ымыраласу, бейімделу, болдырмау.

10. Тұтас педагогикалық процесс компоненттерінің мазмұндық сипаттамасы.

11. Педагогикалық үдерістің гуманистік бағыттылық принципі.

 12. Педагогикалық ынталандыру және мінез-құлықты түзету әдістері. Ынталандыру (көтермелеу) және тежеу (жазалау) әдістеріне қойылатын талаптар. Олардың адамгершілік сезімдерін қалыптастырудағы рөлі.

13. Дене шынықтыру және спорт педагогикасындағы қолжетімділік, жүйелілік қағидаттарын іске асыру ерекшеліктері

14. Тәрбиеленушілердің қызметіне басшылық жасау принциптері.

15. Оқыту процесінің қозғаушы күші.

16. Оқыту үрдісінің функциялары.

17. Сабақ-дене жаттығуларын ұйымдастырудың негізгі түрі.

18. Дене шынықтыру сабақтарында және оқу-жаттығу процесінде оқытудың жалпы педагогикалық әдістері.

19. Жалпы білім беретін мектепте және БЖСМ-де балалар ұжымын қалыптастыру ерекшеліктері.

 20. Ұжым ұғымы, оның белгілері. Спортшының тұлғасын қалыптастырудағы ұжымның маңызы.

21. Спорттық қызметтегі тәрбие үрдісінің ерекшеліктері.

 22. Спорттық этиканың мәні мен мазмұны, оның ерекшеліктері және адамгершілік жалпыадамзаттық нормалармен байланысы.

23. Таңдаған спорт түріндегі спорттық қызметте саналы тәртіпті тәрбиелеу.

 24. Жобалау және конструктивтік қабілеттер және оларға ілеспелі дидактикалық және психомоторлық қабілеттер.

25. Дене шынықтыру және спорт патриоттық тәрбие және әскери-дене дайындығы құралы ретінде.

26. Тәрбие, ұжымдық және педагогикалық жүйе ретіндегі отбасының ерекшелігі.

27. Педагогикалық үрдісті жүзеге асыру технологиясы

28. Дене шынықтыру және спорт мұғалімі мен жаттықтырушының педагогикалық шеберлігінің мәні.

29. «Шығармашылық» ұғымы. Педагогикалық шығармашылық. Оқу іс-әрекеті шығармашылық процесс ретінде.

 30. Педагогикалық техника дене шынықтыру мұғалімі мен жаттықтырушы шеберлігінің элементі ретінде.

**3) «Дене     тәрбиесі    мен    спорт    түрлерінің  физиологиялық   негіздері» пәні бойынша кешенді емтихан сұрақтары**

1. Қимыл дағдысы - қимыл-қозғалыс, талдағыштар және вегетативті рефлекстер жиынтығы ретінде. Қимыл дағдысы қалыптасуының сатылары.
2. Ағзаның аэробты мүмкіндіктері, оларды анықтайтын факторлар, әдістері және спорттық жаттығу әсерінен өзгеруі.
3. Дене тәрбиесінің физиологиялық негіздері пәні, оның мақсаты мен міндеттері. Спорттық физиологияның ДШжС теориясы мен практикасы үшін маңызы.
4. Ағзаның анаэробты мүмкіндіктері, оларды анықтайтын факторлар. Оны анықтау әдістері және спорттық жаттығу әсерінен өзгеруі.
5. Тыныштық күйдегі және жұмыс кезіндегі оттегінің қолданылуы. Оттегінің максималды қолданылуы.
6. Максималды қуатты аймақтағы дене жаттығуларының физиологиялық сипаттамасы.
7. Биортимдердің (тәуліктік, айлық, жалдық) спортшылардың жұмысқабылеттілігіне әсері. Уақыт бойынша белдеуліктердің ауысыуы  кезінде ағзада болатын ығысулар.
8. Дене жаттығуларының ағзаның қоршаған ортаның жағымсыз факторлары әсеріне тұрақтылығын арттырудағы рөлі.
9. Дене жаттығуларының физиологиялық жіктемесі. Дене жаттығулары жіктелуінің түрлі өлшемдері.
10. Адам ағзасының жоғары температура мен ауа ылғалдылығы жағдайындағы физиологиялық ерекшеліктері.
11. Дене жаттығуларына бейімделу және оның кезеңдері.
12. Бұқаралық дене жаттығуларының (таңертеңгі гимнастика, өндірістік гимнастика, сауықтырулы жүру, сауықтырулы жүгіру, туризм және т.б.) физиологиялық маңызы.
13. Әйел ағзасының морфофункционалды ерекшеліктері. Спортшы әйелдердің арнайы биологиялық циклдің түрлі кезеңдеріндегі жұмысқабілеттелігінің өзгерістері.
14. Дене жаттығулары жіктемесінің физиологиялық қағидалары.
15. Үлкен және біркелкі қарқынды аймақтардағы дене жаттығуларының физиологиялық сипаттамасы.
16. Қимыл бесленділігі жеткіліксіздігі (гипокинезия) мен бұлшық ет ширығуының аздығы (гиподинамия), олардың қимыл және вегетативті қызметтерге әсері.
17. Ағзаның жалпы жұмысқабылеттілігі. Оның спорт түрлерімен шұғылдану кезіндегі маңызы. Жалпы жұмысқабылеттілікті анықтау әдістері (PWC170, Гарвард степ-сынамасы және т.б.).
18. Төзімділіктің айқындалу түрлері мен физиологиялық механизмдері. Төзімділікті арттыруға арналған дене жаттығуларының әдістері.
19. Бұлшық ет күшінің физиологиялық сипаттамасы. Бұлшық ет күшін жаттықтырудың физиологиялық негіздері.
20. Шапшаңдық дене қасиетінің физиологиялық механизмдері. Шапшаңдықты-күшті жаттығудың физиологиялық негіздері.
21. Сөраеалдыңғы және сөрелік реакциялар, олардың түрлері мен қалыптасу механизмдері.
22. Бұлшық ет қызметі кезіндегі бабына ену.
23. Дене жұмысы кезіндегі шаршау. Әртүрлі дене жүктемелері кезіндегі шаршау ерекшеліктері.
24. Дене жұмысынан кейінгі қалпына келу. Қалпына келу кезеңдері мен оны жеделдету құралдары.
25. Максималды қуатты аймақтағы дене жүктемелерінің физиологиялық сипаттамасы.
26. Спорттық іріктеудің физиологиялық ерекшеліктері. Спорттық іріктеудегі физиологиялық-генетикалық ерекшеліктердің ескерілуі.
27. Ағзаға орта және жоғары биіктік әсері. Таудан жазыққа түскен кездегі спорттық жұмысқабылеттілік.
28. Бой қыздыру. Бой қыздырудың сөреалдыңғы күйді реттеудегі рөлі.
29. Циклді жаттығулар кезіндегі тұрақты күй. Тұрақты күй түрлері (шынайы және жалған). «Өлі нүкте» мен «екінші тыныс алудың» айқындалуы.
30. Дене жұмысы кезіндегі шаршау. Шаршау түрлері. Шаршаудың пайда болуының теориясы. Шаршаудың орнығуы. Әртүрлі дене жүктемелері кезіндегі шаршау ерекшеліктері.