

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

АЛМАТИНСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



**АНЕУ**

Алматы гуманитарлы  
- экономикалық университет



«УТВЕРЖДАЮ»

Ректор АГЭУ

профессор, д.п.н.

Корвяков В.А.

2024 г., протокол № 10

## ПРОГРАММА

**Программа поступления по образовательной программе  
«6В01422 (IP) Физическая культура и спорт» на основе собеседования**

Алматы, 2024 г.

Составители:

ЗТРК., старший преподаватель Аубакиров С.Д.  
Магистр, преподаватель Абдикадыр Г.Ж.

Программа поступления по образовательной программе «6В01422 (IP) Физическая культура и спорт» на основе собеседования рассмотрена и обсуждена на заседании кафедры «Педагогика естествознания и физическая культура».

Протокол № 9 от «08» 04 2024 г.

Заведующий кафедрой Майшинова Г.Т.

Согласовано:  
Директор института Нурлихина Г.Б.

Начальник учебного отдела Абилтаева А.И.

Утверждено:  
Заседание Ученого Совета университета протокол № 10 от «30» 05 2024 г.

**Перечень дисциплин, включенных в программу творческих экзаменов для поступающих по образовательной программе «БВ01422 (IP) Физическая культура и спорт»**

**1. Теория и методика физической культуры**

**2. Профессиональное совершенствование соревновательной деятельности в футболе**

**3. Физиологические основы физической культуры и спорта**

**Программа дисциплины «Теория и методика физической культуры»**

**Тема 1. Общие основы теории и методики физической культуры.** Основные понятия «Теория и методика физического воспитания». Физическая культура как часть общей культуры в обществе. Общие и профессиональные функции физической культуры. Сущность базовых, прикладных и бытовых видов физической культуры.

**Тема 2. Виды и социальные функции физической культуры.** Понятие о системе физического воспитания. Основы и определяющие признаки системы физического воспитания. Программное содержание, нормативные и методологические основы. Виды организации и условия деятельности.

**Тема 3. Системы физического воспитания.** Понятие о системе физического воспитания. Основы и определяющие признаки системы физического воспитания. Программное содержание, нормативные и методологические основы. Виды организации и условия деятельности

**Тема 4. Принципы физического воспитания.** Закономерности физического воспитания, проявляющиеся в таких методических принципах, как сознательность и активность, наглядность, адекватность и индивидуальность, системность и подвижность. Основные особенности, конкретизирующие эти принципы в области физического воспитания.

**Тема 5. Обучение физической культуре, средства и методы обучения.** Исходные понятия: «метод», «методический подход», «методология методический подход», «методическое направление». Нагрузка и отдых как компоненты взаимосвязи методов физического воспитания. Специальный метод (метод строго регламентированных упражнений. Игровые и соревновательные методы). Общепедагогические (наглядные и речевые) методы. Идеомоторные, психорегулирующие и аналогичные методы; сенсорно-коррекционные, информационные и др. технические установки в физическом воспитании.

**Тема 6. Обучение двигательным действиям.** Двигательные действия как учебная дисциплина: двигательные умения и навыки, механизмы их формирования. Взаимосвязь навыков. Структура процесса обучения движению. Этапы обучения: начальное обучение, углубленное обучение, закрепление (отработка) и совершенствование. Управление процессом обучения(обучения). Исправление и предупреждение ошибок.

**Тема 7. Основы воспитания физических качеств.** Понятие о телесных качествах: их основные виды и значение и роль в физическом развитии человека. Основные закономерности воспитания физических качеств. Сущность, критерии, задачи, средства и определяющие признаки методов воспитания ловкости, силы, выносливости, быстроты, пластичности. Физическое воспитание: основы регулирования массы тела.

### **Тема 8. Направленное развитие личности в процессе физического воспитания.**

Место и роль физического воспитания в формировании качеств личности. Факторы и условия направленного формирования личности. Специфика задач, средств, методов и форм интеллектуального, нравственного, трудового и эстетического воспитания в процессе физического воспитания. Основы построения занятий физическими упражнениями. Формы различной и общей логики структуры урока. Часовые формы занятий. Особенности внеклассного чтения.

План в физическом воспитании. Контроль в физическом воспитании.

**Тема 9. Возрастные основы физической культуры.** Основы физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Роль начального молодого поколения в системе физического воспитания. Возрастная классификация дошкольников. Особенности задач физического воспитания, определяемые закономерностями условий возрастного развития детей дошкольного возраста и подготовки к последующей деятельности. Направленность, состав средств и определяющие признаки методов физической культуры в системе общего воспитания, реализуемых в детских садах. Методологические основы эффективного использования направления физической культуры дошкольниками в повседневных бытовых условиях.

### **Тема 10. Основы физического воспитания детей школьного возраста.**

Социально-педагогическое значение, направление и задачи физической культуры для детей школьного возраста. Мероприятия и программы, проводимые государством по организации физического воспитания в школе. Виды планирования и контроля системы физического воспитания в школе. Урок-основная форма обучения в школе. Структура урока и содержание разделов урока, группировка уроков по задачам и содержанию. Методы организации и контроля деятельности учащихся, методы активизации деятельности учащихся. Способы регулирования нагрузки на уроке, виды проверки и оценки успеваемости. Структура деятельности учителя на уроке физической культуры. Подготовка учителя к проведению уроков физической культуры.

### **Тема 11. 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 уровня развития физических качеств на уроках физической культуры.

**Тема 12. Методика организации и проведения уроков физической культуры в начальных, средних и старших классах.** Внеклассная работа по системе физического воспитания в школе. Морфофункциональные и психологические особенности младших, средних и старших классов. Особенности образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. Особенности структуры и содержания уроков физической культуры. Особенности методики обучения движению, воспитания физических качеств, организации и управления деятельностью на уроке.

### **Тема 13. Внешкольная работа по системе физического воспитания учащихся.**

Основные направления физического воспитания взрослого населения. Задачи и значение внеклассной работы, формы организации. Физкультурно-оздоровительные мероприятия с учебной и продленной повесткой дня школы. Задачи и содержание внеклассной и внешкольной работы. Коллектив физической культуры (спортивный клуб). Характеристика видов работ, проводимых систематически и периодически.

**Тема 14. Физическое воспитание студенческой молодежи.** Физическая подготовка в Вооруженных силах. Система физического воспитания людей старшего и старшего возраста. Адаптация физической культуры. Характеристика взрослого контингента населения. Социальные факторы, характеризующие специфику физического воспитания. Биологические аспекты проблемы физической культуры взрослых. Культурологический аспект проблемы. Цель и задачи основных направлений физического воспитания взрослых.

**Тема 15. Оздоровительная физическая культура.** Основные понятия адаптивной физической культуры. Цели и задачи адаптивного физического воспитания. Основные принципы адаптивной физической культуры. Его виды, средства и методы. Основные закономерности оздоровительной физической культуры. Классификация, структура и содержание Фитнес-программ. Особенности профессиональной деятельности специалистов по оздоровительному фитнесу.

### **Вопросы по дисциплине**

1. Академические и специальные качества учителя физической культуры.
2. Охрана и охрана здоровья. Дошкольное учащихся на всестороннее развитие гармониялы.
3. Амплитуда движения
4. Элементы физической культуры личности
5. Виды педагогического контроля
6. Квартальный план проведения программы по физической культуре в школе
7. Возрастные особенности организации занятий физической культурой
8. Чередование нагрузок и отдыха во время тренировочных занятий
9. Цель обучения системе физического воспитания
10. Возрастные особенности тренировочных нагрузок младших школьников
11. Характеристика техники физических упражнений
12. Возрастные особенности тренировочных нагрузок старшеклассников
13. Вид нравственного воспитания
14. Возрастные особенности тренировочных нагрузок старшеклассников
15. Методы физического воспитания
16. Воспитание скоростно-силовых качеств на уроках физической культуры
17. Методы и формы организации урока физической культуры
18. Воспитание у учащихся качеств гибкости
19. Физическое воспитание в дошкольных учреждениях
20. Временная характеристика физических упражнений
21. Задачи и содержание внеклассной и внешкольной работы.
22. Гигиенические особенности двигательных упражнений на уроке
23. Физическая культура-один из составов социальной системы
24. Годовой план проведения программы по физической культуре в школе
25. Принципы физического воспитания
26. Физическая подготовка беру
27. Составление плана урока по ФК.. Цель-формирование ловкости у детей младшего школьного возраста
28. Составление плана урока по ФК для детей среднего школьного возраста. Цель-формирование скоростного качества
29. Роль и место подвижных игр в системе физического воспитания
30. Физическое воспитание учащихся со слабым здоровьем

### **Литературы по дисциплине**

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.

2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 2009. 328 с.
4. Братановский С.Н., Вулах М.Г. Административно-правовой статус граждан в сфере физической культуры и спорта // Спорт: экономика, право, управление. 2015. N 3. С. 14 — 19.
5. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
6. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
7. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
8. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
9. Качанов Л. Н., Шапеева Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
10. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
11. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
12. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
13. Махник Д.И. Правовые основы общественно-государственного взаимодействия в области физической культуры и спорта // Законодательство и экономика. 2016. N 11. С. 54 — 60.
14. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019. 480 с.
15. Мельник Т.Е. Государственно-частное партнерство в области физической культуры и спорта // Журнал российского права. 2016. N 12. С. 133 — 141.
16. Мурзин Д.В., Ольховский Р.М. Вопросы правового регулирования общественно полезных услуг в области физической культуры и массового спорта // Российский юридический журнал. 2017. N 6. С. 172 — 183.
17. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
18. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020. 164 с.
19. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
20. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.

**Программа дисциплины «Профессиональное совершенствование соревновательной деятельности в футболе»**

## **Тема №1. История развития футбольной игры.**

1. общее понятие о футбольной игре.
2. История развития футбольной игры в Казахстане.
3. правила игры.

Футбол в XXI веке может рассматриваться как коллективная деятельность на полной основе, включающая в себя весь социальный спектр, включающий вопросы педагогического и психологического взаимодействия, взаимовлияния, руководства в группах, организации управления коллективом и командами. Сюда же относится обеспечение педагогической и психологической подготовки спортсменов, организационная деятельность футболистов и их тренеров в учебно-тренировочном процессе и заблаговременно во время игры.

## **Тема №2. Основы общей и специальной физической подготовки футболистов.**

Цель и задачи курса по ГДЗ и АДД в футболе. Их понятия и определения.

Сила и ее отражение в футболе. Я - силовые способности; скоростно-силовые способности; динамическая сила, амортизационная сила, взрывная сила. Связь силы с другими телесными качествами.

Скорость-критерий оценки: время реакции, время индивидуального движения, высокая частота движений, скорость начала движения.

Терпимость. Общая (аэробная) и смешанная (аэробно-анаэробная) выносливость, специальная быстрая (анаэробная) выносливость, их связность.

## **Тема № 3. Методы и приемы развития физических качеств (ПДН, АДД).**

Методика отбора упражнений и звеньев по проведению тренировок по различным видам спорта. Развитие общей методике обучения тренировке. Методика применения упражнений на развитие выносливости, силы, скорости, ловкости и гибкости.

Значение и содержание специальной физической подготовки футболиста. Методические приемы использования специальных упражнений для развития физических качеств. Подбор методов физического воспитания для качественного восстановления футболистов.

## **Тема № 4 Особенности общей и специальной физической подготовки футболиста на различных этапах подготовки.**

Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Влияние общей физической подготовки на специальную физическую подготовку. Развитие специальных физических качеств, необходимых для эффективного овладения и совершенствования техники футбола. Физическая подготовка для развития специальных качеств футболиста с учетом игровой деятельности в команде. Использование комплексных упражнений для совершенствования технико-тактических приемов футболистов.

## **Тема № 5. Тестирование, оценка динамики развития физических качеств.**

Применение проведения тестирования в ходе спортивной тренировки. Определение уровня развития физических качеств футболистов. Отбор наиболее талантливых спортсменов. Определение динамики развития физических качеств. Нормативные требования к окончанию учебного года для различных подготовительных групп. Учет индивидуальных особенностей физического развития футболиста для нормализации объема нагрузки.

## **Тема № 6. Определение, классификация и общая характеристика технической подготовки в футболе.**

Цели, задачи, Основные понятия и определения. Группировка техники игры в Футбол, техника полевого игрока, техника игры вратаря. Последовательность обучения технике игры в Футбол. Эффект замены навыков (положительных и отрицательных) в процессе

изучения техники. Методы и приемы, используемые на занятиях по овладению техникой. Особенности методики стабилизации и совершенствования сформированных технических навыков. Методы контроля технической готовности. Совершенствование техники и тактики в футболе.

### **Тема № 7. Основы тактики обучения игре в Футбол**

Общее представление о тактике футбольной игры. Группировка тактики футбольной игры, атакующая тактика в футболе-индивидуальная, групповая, командная. Тактика в обороне-индивидуальная, групповая, командная. Методы и приемы, используемые в тактической подготовке футболистов. От уровня технической, физической и психологической подготовки зависит тактическое мастерство. Особенности тактической подготовки футболистов в различных игровых амплуа. Взаимосвязь между индивидуальными и групповыми тактическими действиями. Тактическая схема командной игры, совершенствование техники и тактики в футболе.

Основные задачи этого этапа - дальнейшее закрепление усвоенных действий, доведение до уровня автоматизированного ТМ и формирование уверенного применения навыков в игровых ситуациях.

### **Вопросы по дисциплине**

1. Самостоятельные силовые способности; скоростно-силовая подготовка в футболе.
2. Динамическая сила в футболе, амортизационная сила, взрывная сила.
3. Связь силы и скорости в футболе.
4. Скорость, критерии оценки в футболе.
5. Виды проявления скорости: время реакции, время индивидуального движения, высокая частота вращения, скорость начала движения в футболе.
6. Скоростные качества: скорость старта в простых условиях, скорость старта в сложных условиях, скорость стартового бега, абсолютная скорость, скорость выполнения технического подхода, скорость перехода от одного движения к другому в футболе.
7. Общая выносливость (аэробная) и ее роль в футболе.
8. Смешанная выносливость в футболе (аэробная и анаэробная).
9. Скоростно-силовая выносливость в футболе (анаэробная).
10. Ловкость в футболе (сложность координации задания), точность выполнения, время выполнения.
11. Гибкость в футболе (активный и пассивный).
12. Связь гибкости и силы в футболе.
13. Характер психических качеств футболистов
14. Восприятие, наблюдение, внимание в футболе.
15. Мышление и память в футболе.
16. Скорость реакции движения
17. Психологическая подготовка футболистов: объективные и субъективные условия учебно-тренировочного процесса.
18. Методика занятий по обучению технике перемещения полевого игрока и вратаря.
19. Подбор и дозировка упражнений в зависимости от задач и состава занимающихся футболом.
20. Методика забивания мяча ногой: средней и внешней частью подъема, клювом стопы в футболе.
21. Удар по неподвижному, парниковому и летящему мячу.
22. Бег и ходьба в футболе.
23. Группировка игровой техники в футболе.
24. Удар по мячу головой: по средней и боковой части лба, по прыжкам в футбол и без прыжков.
25. В футболе остановка мяча лапами, бедрами, грудью и головой.



26. Ношение мяча: в футболе с внутренней стороной стопы.
27. Сопровождение мяча прямой, дугой и изменением направления.
28. Отбор мяча: в футболе идет рывок и рывок.
29. В футболе бросок мяча через боковую линию.
30. Методика проведения занятий по обучению групповым тактическим действиям в футболе с мячом и без мяча.

### **Литературы по дисциплине**

1. Арестов Ю.М., Годик М.А. Подготовка футболистов высших разрядов./ Учебное пособие для ВШТ. - М., ГЦОЛИФК., 1980. - 127с
2. Базилевич О.П. Управление подготовкой высококвалифицированных футболистов на основе моделирования тренировочного процесса: Автореф.дисс. ... канд.пед.наук. М., 1983.
3. Бен Сайд Нурредин, Голомазов С.В. Влияние специализированности нагрузки анаэробно-гликолитической направленности на точность двигательных действий футболистов/ Теория и практика физической культуры 1999. №1т--С. 24-26.
4. Бесков К.И.: Савин С.А. Программно-целевой метод планирования - в практике подготовки советских футболистов// Футбол. Ежегодник.- М.: ФиС, 1982.- с. 17-20.
5. Бесков К.И., Савин С.А. Структурно-системный анализ многолетней подготовки футболистов команды «Спартак» (Москва)/Футбол. Ежегодник. - М.: ФиС. 1985. - с. 36-38,
6. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - 1985. - 176 с.
7. Высочин Ю.В., Денисенко Ю.Л., Денисенко Н.В. Цыганова Н. В. "Об оптимизации учебно-тренировочного процесса квалифицированных футболистов.//Вопросы современного футбола: Тезисы всероссийской научно-практической конференции. Волгоград: ВГИФК 1995.
8. Герасименко А.П. Исследование величины объема внимания у юных футболистов: Вопросы высшего спортивного мастерства.- Волгоград, 1974.-с 25-31.
9. Герасименко А.П. Исследование эффективности методов развития объема и распределения внимания и влияние их на некоторые стороны подготовки юных футболистов: Автореф. Дис. ... канд. Пед. Наук.-М., 1974.-21 с.
10. Герасименко А.П., Рогачев А.Ф., Князев В.Д. Совершенствование методов контроля технического мастерства юных футболистов: Вопросы оптимизации учебно-тренировочного процесса юных футболистов.-Волгоград, 1988.-е. 24-32.
11. Герасименко А.П. Совершенствование основ технико- тактического мастерства юных футболистов.-Учебно методическое пособие ВГАФК, 2003.-72с.
12. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.-М, 1980.
13. Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физ. культуры. - М.: ФиС. 1988.-192 с.
14. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Оценка факторов, лимитирующих проявление футболистами технически ведения мячом.//Теория и практика футбола. 2000. - №2 (6). - 9 - 11с.
15. Голомазов С.В., Чирва Б. Г. Становление технического мастерства. Метод, разработки для слушателей Высшей школы тренеров и тренеров ДЮСШ. выпуск №9. - М., Ргафк, 1999.85с.
16. Голомаов С.В., Чирва Б.Г. Учет игровых режимов работы футболистов при построении тренировочных занятий/теория и практика футбола, 2000.-№ 1 (5).-с. 27-30.

## **Программа дисциплины «Физиологические основы физической культуры и спорта»**

**Тема 1. Адаптация к мышечной деятельности.** Функциональные резервы организма. Рефлекторная функция ЦНС совместимость нервных процессов в ЦНС физиология нервной мускулатуры характер мышечной деятельности

**Тема 2. Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений.** Физиология высшей нервной деятельности организация свободного движения вегетативные функции в живом организме

**Тема 3. Физиологическая характеристика функционального состояния организма при спортивной деятельности.** Физиология сердца физиология кровообращения физиология дыхания. Физиология дыхания. Дыхание и его возрастные особенности определение статических объемов и емкости легких (спирометрия) определение силы дыхательных мышц дыхание и его возрастные особенности в состоянии покоя, определение частоты дыхания после физической работы в состоянии покоя, определение минимального объема дыхания после физической работы.

**Тема 4. Физиологические основы утомления и восстановления спортсмена.** Обмен веществ и энергии в организме. Терморегуляция в организме. Пищеварение и его возрастные особенности пищеварение и энергетический обмен и его возрастные особенности расчет калорийности пищи расчет основного обмена значение, функции внутренних секреторных желез. Механизмы действия гормонов.

**Тема 5. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков.** Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Методы исследования двигательных навыков. Значение экстраполяции и жестового стереотипа в овладении навыками жестов. Память движений, автоматизация движений

**Тема 6. Физиологические механизмы совершенствования физических качеств (движений).** Значение физиологии спорта для теории и практики физической культуры и спорта. Стадии адаптации к физической нагрузке. Стоимость адаптации. Включение физиологических запасов организма при физической активности. Физиологическая классификация физических упражнений по В. С. Фарфелю. Физиологическая характеристика состояния спортивного тела и статических нагрузок. Описание циклических и ациклических движений.

**Тема 7. Физиологическое обоснование классификации физических упражнений, принципов и планирования спортивной подготовки.** Пути и физиологические механизмы определения предыдущего состояния. Регулировка передних положений полки. Влияние общей и специальной закалки на организм. Физиологические механизмы проникновения в организм. При выполнении циклических упражнений „устойчивое состояние“. Теория формирования усталости при физических нагрузках. Место формирования усталости. Биологическое значение усталости. Трансформация характеристика восстановления после мощной мышечной работы. Средства, ускоряющие процесс восстановления.

**Тема 8. Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды.** Двигательный навык как совокупность двигательных, анализирующих, вегетативных рефлексов. Физиологические основы совершенствования двигательных навыков.

**Тема 9. Физиологические основы спортивной закалки женщин.** Общие механизмы развития физических качеств. Физиологическая характеристика мышечной

силы, походки и выносливости. Факторы, определяющие и ограничивающие свойства движений. Характеристика ловкости и гибкости.

**Тема 10. Физиологические основы спортивной сортировки.** Спортивное закаливание и его этапы. Физиологическое обоснование темпа, частоты и объема физических нагрузок. Обратимость эффективности закаливания. Показатели закаленности в состоянии покоя и при физических нагрузках различной мощности. Чрезмерное закаливание, перенапряжение.

**Тема 11. Физиологические основы оздоровительных физических упражнений.** Физиологические механизмы воздействия факторов среднего роста на организм человека. Особенности реакклиматизации. Влияние температуры и влажности воздуха на спортивную работоспособность.

**Тема 12. Физиологическая характеристика циклических видов спорта.** Общие правила спортивного отбора. Влияние наследственности на морфофункциональные особенности человека и особенности организма. Прямой пример настоящего спортсмена. Система отбора по видам спорта.

**Тема 13. Физиологическая характеристика спортивных игр.** Морфофункциональные особенности женского организма. Готовность женщин к аэробной и анаэробной работе. Влияние специального биологического цикла на работоспособность. Закаливание проводить индивидуально с учетом этапов биологического цикла. Изменения, происходящие в организме при недостаточной физической нагрузке на двигательный аппарат человека. Функции скелетных мышц. Влияние оздоровительных физических упражнений на организм. Основные виды оздоровительных физических упражнений.

**Тема 14. Физиологическая характеристика видов единоборств и тяжелой атлетики.** Общая характеристика циклических видов спорта. Спортивная ходьба, легкоатлетический бег. Катание на коньках со скоростью. Катание на лыжах. Катание на спорт. Плавание.. Общая физиологическая характеристика спортивных игр. Физиологическая характеристика игр по футболу, баскетболу, волейболу, хоккею с шайбой.

**Тема 15. Физиологическая характеристика гимнастики.** Физиологическая характеристика движений в гимнастике. Ориентация в пространстве и во времени при выполнении гимнастических упражнений. Гимнастылардың оперативности-сильная подготовка. Общая характеристика мышечной деятельности в боевых видах спорта. Физиологическая характеристика бокса, борьбы, фехтования.

### **Вопросы по дисциплине**

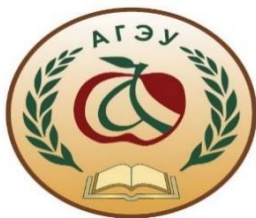
1. Физиология видов физической культуры и спорта, ее цели и задачи.
2. Адаптация к физическим нагрузкам. Адаптационные-мгновенные, переходные, длительные, периоды износа.
3. Современная классификация физических упражнений в спорте.
4. Физиологическая характеристика стандартных динамических и ациклических движений.
5. Физиологическая характеристика нестандартных (ситуативных) движений.
6. Вид определения и физиологические механизмы предыдущего состояния.
7. Физиологические механизмы воздействия общей и специальной закаливания на организм.

8. Определение понятия усталость. Виды усталости.
9. Закономерности процесса восстановления и ускоряющие средства.
10. Двигательные возможности, навыки и методы их исследования.
11. Динамический стереотип и экстраполяция в двигательных навыках спорта.
12. Физиологическая характеристика мышечной силы.
13. Физиологические механизмы совершенствования выносливости.
14. Спортивная закалка и его этапы.
15. Спортивная осанка.
16. Физиологические механизмы воздействия факторов среднего роста на организм человека.
17. Спортивная работоспособность при смене зонально-климатических поясов.
18. Морфофункциональные особенности женского организма.
19. Анаэробная и аэробная работоспособность женщин.
20. Общие правила спортивной сортировки.
21. Прогнозирование спортивных способностей.
22. Основные виды оздоровительных физических упражнений
23. Общая физиологическая характеристика циклических видов спорта.
24. Физиологические особенности конькобежного спорта
25. Физиологические особенности лыжного спорта
26. Общая физиологическая характеристика спортивных игр.
27. Общая физиологическая характеристика движений в виде единоборств.
28. Физиологическая характеристика тяжелой атлетики
29. Физиологическая характеристика движений в гимнастике.
30. Физиологическая характеристика физической нагрузки, передаваемой при закаливании гимнастов.

### **Литературы по дисциплине**

1. Общая физиология с мультимедийным сопровождением: учебно-методическое пособие / И. Н. Солопов [и др.]. - Волгоград: ВГАФК, 2007. - 249 с. + 1 электрон. опт. диск
  2. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков ; Е. В. Сологуб. - 2-е изд. - М. : Олимпия Пресс, 2005. - 528 с.
  3. Спортивная физиология с мультимедийным сопровождением : учебное пособие / И. Н. Солопов [и др.]. - Волгоград : ФГОУ ВПО "ВГАФК", 2008. - 146 с. + 1 электрон. опт. диск.
- Дополнительная
1. Физиология человека: Учебник для вузов физ. культуры и факультетов физ. воспитания педагогических вузов.- М.: Физкультура, образование и наука, 2001.- 492 с.
  2. Кучкин, С.Н. Физиологическая характеристика двигательных качеств: учебное пособие / С.Н. Кучкин. - Волгоград, 2000.- 48 с.
  3. Кучкин, С.Н. Физиологические принципы классификации физических упражнений и их классификация: учебное пособие /С.Н.Кучкин, С. А. Бакулин, В. М. Ченегин, В. И. Сафонова. - Волгоград, 2000.- 30 с.
  4. Кучкин, С.Н. Основы спортивного отбора: учебное пособие / С.Н. Кучкин, В. М. Ченегин. - Волгоград. - 2000.- 25 с.
  5. Солопов И. Н. Адаптация к физическим нагрузкам и физическая работоспособность спортсменов: учебное пособие / И.Н. Солопов. - Волгоград.- ВГАФК, 2001.- 80 с.
  6. Шамардин, А. И. Дифференцированный контроль физической работоспособности спортсменов на разных этапах подготовки: учебно-методическое пособие / А. И. Шамардин, И.Н. Солопов, Е.Э. Червякова - Волгоград.: ВГАФК, 2000. - 84 с.
  7. Шамардин, А. И. Оптимизация восстановительных процессов в футболе: учебно-методическое пособие / А. И. Шамардин, И. Н. Солопов, А. П. Комаров, Н. В. Серединцева, Герасименко А. - Волгоград: ВГАФК, 2000.-50 с.

**БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ  
АЛМАТЫ ГУМАНИТАРЛЫҚ-ЭКОНОМИКАЛЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ**



**«БЕКІТЕМІН»**

**Ректор АГЭУ**

**п.ғ.д., профессор**

**Корвяков В.А.**

«\_\_» \_\_ 20\_\_ ж., хаттама №\_\_

**6B01401 -«Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау» білім беру бағдарламасына  
сұхбаттасу негізінде оқуға түсу бағдарламасы**

Алматы, 20\_\_ ж.

Сұхбаттасу негізінде оқуға түсу бағдарламасы БВ01401 - «Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау» білім беру бағдарламасы бойынша жоғары кәсіби білім берудің Мемлекеттік жалпыға міндетті стандарты және элективті пәндер каталогы негізінде құрастырылған және «Педагогика және психология» кафедрасының мәжілісіне талқыланды:

Хаттама №\_\_ «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ ж.

«Педагогика және психология»  
кафедрасының меңгерушісі, м.а. \_\_\_\_\_ Астемес Г.К.

Университеттің ғылыми кеңесінде бекітілді.

Хаттама №\_\_ «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ ж.

Құрастырғандар:

спорт шебері, аға оқытушы Абдурахитов Б.Л. \_\_\_\_\_

магистр., оқытушы Үсен Б. \_\_\_\_\_

**БВ01401 - «Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау»білім беру бағдарламасына сұхбаттасу негізінде оқуға түсу бағдарламасы келесі пәндерді қамтиды:**

- 1 «Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі»
- 2 «Футболдағы жарыстық қызметті кәсіби жетілдіру»
- 3«Дене тәрбиесі мен спорт түрлерінің физиологиялық негіздері» пәні бағдарламасы

**«Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі» пәні бағдарламасы**

**Тақырып 1. Дене шынықтырудың теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері.** «Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесінің» негізгі түсініктері. Дене шынықтыру қоғамдағы жалпы мәдениеттің бір бөлігі ретінде. Дене мәдениетінің жалпы және кәсіби қызметтері. Дене мәдениетінің базалық, қолданбалы және тұрмыстық түрлерінің мәні.

**Тақырып 2. Дене шынықтырудың түрлері мен әлеуметтік қызметтері.** Дене тәрбиесінің жүйесі жайлы түсінік. Дене тәрбиесінің жүйесінің негіздері мен айқындаушы белгілері. Бағдарламалық мазмұны, нормативті және әдіснамалық негіздері. Ұйымдастыру түрлері мен қызмет ету шарттары.

**Тақырып 3. Дене тәрбиесінің жүйелері.** Дене тәрбиесінің жүйесі жайлы түсінік. Дене тәрбиесінің жүйесінің негіздері мен айқындаушы белгілері. Бағдарламалық мазмұны, нормативті және әдіснамалық негіздері. Ұйымдастыру түрлері мен қызмет ету шарттары

**Тақырып 4. Дене тәрбиесінің принциптері.** Саналылық пен белсенділік, көрнекілік, жеткіліктілік пен даралық, жүйелілік пен қозғалмалылық сияқты әдістемелік қағидаларында көрінетін дене тәрбиесі заңдылықтары. Дене тәрбиесі саласында осы қағидаларды нақтылай түсетін басты ерекшеліктер.

**Тақырып 5. Дене шынықтыруды оқыту, үйрету құралдары мен әдістері.** Бастапқы түсініктер: «әдіс», «әдістік тәсіл», «әдістеме», «әдістемелік тұрғыдан келу», «әдістемелік бағыт». Жүктеме мен демалыс дене тәрбиесі әдістерінің өзара байланыс компоненттері ретінде. Арнайы әдіс (қатаң регламентті жаттығулар әдісі. Ойын және жарыс әдістері). Жалпы педагогикалық (көрнекілік және сөйлеу) әдістер. Идеомоторлық, психореттегіш және соған ұқсас әдістер; дене тәрбиесіндегі сенсорлық-коррекциялық, ақпараттық және т.б. техникалық қондырғылар.

**Тақырып 6. Қозғалыс – қимылдық әрекеттерге үйрету.** Қимыл-қозғалыс іс-әрекеттер оқу пәні ретінде: қозғалу біліктіліктері мен дағдылары, оларды қалыптастыру механизмдері. Дағдылардың өзара байланысы. Қозғалысқа үйрету үрдісінің құрылымы. Үйрету кезеңдері: бастапқы үйрету, тереңдете үйрету, бекіту(пысықтау) және жетілдіру. Үйрету(оқыту) үрдісін басқару. Қателіктерді түзету және алдын алу.

**Тақырып 7. Дене сапаларын тәрбиелеудің негіздері.** Дене сапалары туралы түсінік: олардың негізгі түрлері мен адамның дене дамуындағы мәні мен ролі. Дене сапаларын тәрбиелеудегі негізгі заңдылықтар. Ептілік, күштілік, төзімділік, жылдамдық, иілгіштікке тәрбиелеу әдістерінің мәні, өлшемі, міндеттері, құралдары және айқындаушы белгілері. Дене бітімінің тәрбиесі: дене салмағын реттеу негіздері.

**Тақырып 8. Дене тәрбиесі үдерісіндегі жеке тұлғаның бағытты дамуы.** Жеке тұлға сапаларының қалыптасуындағы дене тәрбиесінің орны мен ролі. Жеке тұлғаны бағытты қалыптастырудың факторлары мен шарттары. Дене тәрбиесі үдерісіндегі интеллектуалдық, адамгершілік, еңбек және эстетикалық тәрбиенің міндеттері, құралдары, әдістері мен түрлерінің ерекшелігі. Дене жаттығуы сабақтарын құру негіздері. Сабақтың құрылымының әртүрлі және жалпы қисындарының формалары. Сабақтың сағаттық формалары. Сабақтың сағаттық емес оқу ерекшеліктері. Дене тәрбиесіндегі жоспар. Дене тәрбиесіндегі бақылау.

**Тақырып 9. Дене шынықтырудың жас ерекшелік негіздері.** Ерте және мектеп жасына дейінгі балалар дене тәрбиесінің негіздері. Дене тәрбиесі жүйесіндегі бастапқы жас буынның ролі. Мектеп жасына дейінгі балалардың жасқа байланысты жіктеліп бөлінуі. Мектеп жасына дейінгі кезеңдегі балалардың жасқа байланысты дамуы мен одан кейінгі іс-әрекетке дайындық шарттарының заңдылықтары арқылы айқындалатын дене тәрбиесі 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.

**Тақырып 10. Мектеп жасындағы балалар дене тәрбиесінің негіздері.** Мектеп жасындағы балаларға дене шынықтырудың әлеуметтік-педагогикалық маңызы, бағыты мен міндеттері. Мектептегі дене тәрбиесін ұйымдастыру бойынша мемлекет тарапынан жүргізілетін іс-шаралар мен бағдарламалар. Мектептегі дене тәрбиесі жүйесін жоспарлау және бақылаудың түрлері. Сабақ – мектептегі негізгі оқу түрі. Сабақ құрылымы мен сабақ бөлімдерінің мазмұны, сабақтардың 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.

**Тақырып 11. Дене тәрбиесі сабақтарында дене қасиеттерін тәрбиелеу.** Мектеп жасында дене қасиеттерін дамытудағы негізгі талаптар. Мектеп жасындағы балалардың дене қасиеттерін тәрбиелеу ерекшеліктері. Дене шынықтыру сабақтарында қимыл-қозғалыс қабілеттерін тәрбиелеудің ұйымдастырушылық және әдістемелік негіздері. Дене шынықтыру сабақтарында дене қасиеттерінің даму деңгейін бақылау.

**Тақырып 12. Бастауыш, орта және жоғары сыныптарда дене тәрбиесі сабақтарын ұйымдастыру және өткізу әдістемесі.** Мектептегі дене тәрбиесі жүйесі бойынша сыныптан тыс жұмыстар. Бастауыш, орта және жоғары сынып оқушыларының морфофункцио-налдық және психологиялық ерекшеліктері. Білім беру, тәрбиелеу және сауықтыру міндеттерінің ерекшеліктері. Дене шынықтыру сабақтарының құрылымы мен мазмұнының ерекшеліктері. Қозғалуға үйрету, дене қасиеттерін тәрбиелеу, сабақтағы іс-әрекетті ұйымдастыру мен басқару әдістемелерінің ерекшеліктері.

**Тақырып 13. Оқушылардың дене тәрбиесі жүйесі бойынша мектептен тыс жұмыстар.** Ересек тұрғындар дене тәрбиесінің негізгі бағыттары. Сыныптан тыс жұмыстардың міндеттері мен маңызы, ұйымдастыру түрлері. Мектептің оқу және ұзартылған күн тәртібіндегі дене шынықтыру-сауықтыру іс-шаралары. Сыныптан тыс және мектептен тыс жұмыстардың міндеттері мен мазмұны. Дене шынықтыру ұжымы (спорт клубы). Жүйелі түрде және ауық-ауық жүргізілетін жұмыс түрлеріне сипаттама.



**Тақырып 14. Студент жастардың дене тәрбиесі.**Әскери қарулы күштердегі дене дайындығы. Егде және үлкен жастағы адамдардың дене тәрбиесі жүйесі. Бейімдеу дене мәдениеті. Тұрғындардың ересектер контингентіне сипаттама. Дене тәрбиесі ерекшелігін сипаттайтын әлеуметтік факторлар. Ересектердің дене шынықтыру мәселесінің биологиялық аспектілері. Мәселенің културологиялық аспектісі. Ересектердің дене тәрбиесінің негізгі бағыттарының мақсаты мен міндеттері.

**Тақырып 15. Сауықтыру дене шынықтыруы.** Бейімдеу дене тәрбиесінің негізгі ұғымдары. Бейімдеу дене тәрбиесінің мақсаты мен міндеттері. Бейімдеу дене тәрбиесінің негізгі қағидалары. Оның түрлері, құралдары мен әдістері. Сауықтыру дене тәрбиесінің негізгі заңдылықтары. Фитнес бағдарламаларының жіктелуі, құрылымы мен мазмұны. Сауықтыру фитнесі бойынша мамандардың кәсіптік іс-әрекетінің ерекшеліктері.

### **Пән бойынша сұрақтар**

1. Дене шынықтыру мұғалімінің академиялық және арнайы қасиеттері.
2. Денсаулықты сақтау және қорғау. Мектепке дейінгі оқушыларды жан-жақты гармониялы дамыту.
3. Қозғалыс амплитудасы
4. Жеке тұлғаның дене мәдениеті элементтері
5. Педагогикалық бақылау түрлері
6. Мектептегі дене тәрбиесі бойынша бағдарламаны өткізудің тоқсандық жоспары
7. Дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастырудың жас ерекшеліктері
8. Жаттығу сабақтары уақытында жүктеме мен демалуды кезектестіру
9. Дене тәрбиесі жүйесінің оқыту мақсаты
10. Төменгі мектеп жасындағылардың жаттығу жүктемелерінің жас ерекшеліктері
11. Дене жаттығулар техникасының мінездемесі
12. Орта мектеп жасындағылардың жаттығу жүктемелерінің жас ерекшеліктері
13. Моральдық тәрбиенің түрі
14. Жоғарғы сынып жасындағылардың жаттығу жүктемелерінің жас ерекшеліктері
15. Дене тәрбиесінің әдістері
16. Дене шынықтыру сабағында күш-жылдамдық қасиеттерін тәрбиелеу
17. Дене шынықтыру сабағын ұйымдастырудың әдістері мен түрлері
18. Оқушылардың бойында икемділік қасиеттерін тәрбиелеу
19. Мектепке дейінгі мекемелердегі дене тәрбиесі
20. Дене жаттығуларының уақытша мінездемесі
21. Сыныптан тыс және мектептен тыс жұмыстардың міндеттері мен мазмұны.
22. Қозғалыс жаттығуларының сабақтағы гигиеналық ерекшеліктері
23. Дене тәрбиесі – әлеуметтік жүйенің бір құрамы
24. Мектептегі дене тәрбиесі бойынша бағдарламаны өткізудің жылдық жоспары
25. Дене тәрбиесінің қағидалары
26. „ Дене дайындығы ” анықтама беру
27. ДШ сабақ жоспарын құру.. Мақсаты – төменгі мектеп жасындағы балалардың ептілігін қалыптастыру
28. Орта мектеп жасындағы балаларға ДШ сабағынан сабақ жоспарын құрастыру. Мақсаты – жылдамдық сапасын қалыптастыру
29. Дене тәрбиесі жүйесіндегі қозғалмалы ойындардың рөлі және орны
30. Денсаулықтары әлсіз оқушылардың дене тәрбиесі

### **Негізгі әдебиеттер:**

1. Адамбеков К.И., Тастанов А.Ж., Абилдабеков С.А. Таңдамалы спорт түрлерінің теориясы мен әдістемесі. Оқу құралы.- Алматы: «Плиграфия-сервисК», 2011.-205 бет
2. Адамбеков К.И., Тастанов А.Ж., Абилдабеков С.А. Теория и методика избранного вида спорта: Учебное пособие.- Алматы: КазНПУ им Абая, 2010г.-232 стр.

3. Адамбеков К.И., Тастанов А.Ж., Абилдабеков С.А. Теоретические основы Ф.К и спорта. Уч. пособие. Алматы. 2010г.
4. Дене мәдениеті және спорттың теориясы мен әдістемесі. Оқу құралы / Е.Қ. Уанбаев, Ф.Ж. Уанбаева. - Өскемен: ШҚМУ Баспасы, 2010. -267 б.
5. Дене мәдениеті және спорттың теориясы мен әдістемесі. Оқу құралы / Е.Қ. Уанбаев, Ф.Ж. Уанбаева. - Өскемен: ШҚМУ Баспасы, 2006. -267 б.
6. Спорт теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері; Оқу құралы. – Алматы, 2001.–107 б.
7. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под.ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. – 2-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2003. - 464.

#### **Қосымша әдебиеттер:**

1. Матвеева Л.П. Теория физической культуры М.;ФИС, 1991

### **«Футболдағы жарыстық қызметті кәсіби жетілдіру» пәні бағдарламасы**

#### **№1 Тақырып. Футбол ойынының даму тарихы**

1. Футбол ойынына жалпы түсінік.
2. Қазақстандағы футбол ойынының даму тарихы.
3. Ойынның ережесі.

Футбол ХХІ ғасырда өзіне барлық әлеуметтік спектрді қоса келе, педагогикалық және психологиялық қарым-қатынас мәселелерін, өзара ықпалдар, топтардағы жетекшіліктер, ұжымды және командаларды басқаруларды ұйымдастыра отырып, толық негізбен ұжымдық қызмет ретінде қарала алады. Бұған спортшылардың педагогикалық және психологиялық дайындығын қамтамасыз ету, футболшылардың және олардың жаттықтырушыларының оқу-жаттығу процесінде және ойын кезінде алдын ала бірлесіп, ұйымдастыру қызметі де кіреді.

**№2 Тақырып. Футболшылардың жалпы және арнайы дене дайындығының негіздері**  
Курстың футболдағы ЖДД және АДД бойынша мақсаты мен міндеттері. Олардың түсініктері мен анықтамалары.

Күш және оның футболдағы көрінісі. Өзіндік-күш қабілеттері; жылдамдық күш қабілеттері; динамикалық күш, амортизациялық күш, жарылыс күші. Күштің басқа дене сапаларымен байланыстылығы.

Жылдамдық – бағалау критеріі: реакция уақыты, жеке қозғалыс уақыты, қозғалыстардың жоғары жиілігі, қозғалыс бастамасының жылдамдығы.

Төзімділік. Жалпы (аэробты) және аралас (аэробты-анаэробты) төзімділік, арнайы жылдам (анаэробты) төзімділік, олардың байланыстылығы.

#### **№3 Тақырып. Дене сапаларын (ЖДД, АДД) дамытудың әдістері мен тәсілдері**

Спорттың әр түрінен жаттығулар өткізу бойынша жаттығулар мен сілтемелер іріктеу әдістемесі. Жалпы дамыту жаттығуларына үйрету әдістемесі. Төзімділік, күш, жылдамдық, ептілік және икемділікті дамытуға арналған жаттығуларды қолдану әдістемесі.

Футболшының арнайы дене дайындығының маңызы мен мазмұны. Дене сапаларын дамытуға арналған арнайы жаттығуларды пайдаланудың әдістемелік тәсілдері. Футболшыларды сапалы түрде қалпына келтіру үшін дене тәрбиесі тәсілдерін іріктеу.

#### **№4 Тақырып. Футболшыны дайындаудың түрлі кезеңдеріндегі жалпы және арнайы дене дайындығының ерекшеліктері**

Жалпы және арнайы дене дайындығының өзара байланысы. Жалпы дене дайындығының арнайы дене дайындығына әсері. Футболбол техникасын тиімді меңгеру мен жетілдіру үшін қажетті арнайы дене сапаларын дамыту.

Командадағы ойын қызметін ескеру арқылы футболшының арнайы сапаларын дамытуға арналған дене дайындығы. Футболшылардың техникалық-тактикалық тәсілдерін жетілдіруге арналған кешенді жаттығуларды пайдалану.

#### **№5 Тақырып.Тестілеу, дене сапаларын дамыту динамикасын бағалау**

Спорттық жаттығу барысында тестілеу жүргізуді қолдану. Футболшылардың дене сапаларын дамыту деңгейлерін анықтау. Аса талантты спортшыларды іріктеу. Дене сапаларын дамыту динамикасын анықтау. Әр түрлі дайындық топтарына арналған оқу-жаттығу жылының аяқталуына қарай қойылатын нормативті талаптар. Футболшының жүктеменің көлемін нормалық түрде орындауына арналған дене дамуындағы жеке дара ерекшеліктерін ескеру.

#### **№6 Тақырып.Футболдағы техникалық дайындықтың анықтамасы, топтастырылуы мен жалпы сипаттамасы**

Мақсаты, міндеті, негізгі түсініктері мен анықтамалары. Футбол ойыны техникасының топтастырылуы, алаң ойыншысының техникасы, қақпашы ойыншының техникасы. Футбол ойыны техникасына үйретудің бірізділігі. Техниканы үйрену процесінде дағдыларды (жағымды және жағымсыз) алмастырудың әсері. Техника меңгеруге арналған сабақтарда қолданылатын әдістері мен тәсілдер. Қалыптасқан техникалық дағдыларды тұрақтандыру мен жетілдіру әдістемесінің ерекшеліктері. Техникалық дайындықты бақылау әдістері. Футболдағы техника мен тактиканы жетілдіру.

#### **№7 Тақырып.Футбол ойынына үйрету тактикасының негіздері**

Футбол ойыны тактикасы туралы жалпы түсінік. Футбол ойыны тактикасының топтастырылуы, футболдағы шабуылдау тактикасы – жеке, топтық, командалық. Қорғанудағы тактика - жеке, топтық, командалық. Футболшылардың тактикалық дайындығында қолданылатын әдістер мен тәсілдер. Тактикалық шеберліктің техникалық, дене және психологиялық дайындық деңгейіне байланыстылығы. Түрлі ойын амплуасындағы футболшылардың тактикалық дайындығының ерекшеліктері. Жеке және топтық тактикалық іс-қимылдар арасындағы өзара байланыс. Команда ойынының тактикалық сызбасы, футболдағы техника мен тактиканы жетілдіру.

Бұл кезеңнің негізгі тапсырмалары – меңгерген әрекеттерді ары қарай бекіту, автоматтандырылған ТМ деңгейіне дейін жеткізу және ойын жағдайларында дағдыларды сенімді қолдануды қалыптастыру.

#### **Пән бойынша сұрақтар**

1. Өзіндік күш қабілеттері; Футболдағы жылдамдық күш дайындығы.
2. Футболдағы динамикалық күш, амортизациялық күш, жарылыс күші.
3. Футболдағы күш пен жылдамдықтың байланысы.
4. Жылдамдық, футболдағы бағалау критерийлері.
5. Жылдамдықтың көріну түрлері: реакция уақыты, жеке қозғалыс уақыты, жоғары жылдамдық жиілігі, футболдағы қимыл бастаудың жылдамдығы.
6. Жылдамдық сапалары: қарапайым жағдайдағы старттың жылдамдығы, күрделі жағдайдағы старт жылдамдығы, старттық жүгіру жылдамдығы, абсолюттік жылдамдық, техникалық тәсілді орындау жылдамдығы, футболдағы бір қимылдан екіншісіне ауысудың жылдамдығы.
7. Жалпы төзімділік (аэробты) және оның футболдағы рөлі.
8. Футболдағы аралас төзімділік (аэробты және анаэробты).
9. Футболдағы жылдамдық төзімділігі (анаэробты).
10. Футболдағы ептілік (тапсырманы үйлестіру күрделілігі), орындау нақтылығы, орындау уақыты.
11. Футболдағы икемділік (актив және пассив).
12. Футболдағы икемділік пен күштің байланысы.

13. Футболшылардың психикалық сапаларының сипаты
14. Футболдағы қабылдау, байқау, назар аудару.
15. Футболдағы ойлау мен есте сақтау.
16. Қозғалыс реакциясының жылдамдығы
17. Футболшылардың психологиялық дайындығы: оқу-жаттығу процесінің объективті және субъективті жағдайлары.
18. Алаң ойыншысы мен қақпашының орын алмастыру техникасына үйрету сабақтарының әдістемесі.
19. Футболмен шұғылданушылардың міндеттері мен құрамына байланысты жаттығуларды іріктеу мен дозасын келтіру.
20. Допты аяғымен соғу әдістемесі: көтерудің орта және сыртқы бөлігімен, футболда табанының тұмсығымен.
21. Қозғалмаған, жылыжып бара жатқан және ұшып бара жатқан допты соққылау.
22. Футболда жүгіріп келіп соғу мен алып жүру.
23. Футболдағы ойын техникасын топтастыру.
24. Допты баспен соғу: маңдайдың орта және жанама бөлігімен, футболдағы секіру және секірмеу арқылы соғу.
25. Футболда допты табанымен, жамбасымен, кеудесімен және басымен тоқтату.
26. Допты алып жүру: футболда табанының ішкі жағымен.
27. Допты түзу, доғамен және бағытын өзгерту арқылы алып жүру.
28. Допты іріктеу: футболдағы алға шығу мен сырғанап келуде.
29. Футболда допты жанама сызық арқылы лақтыру.
30. Футболда доппен және допсыз топтық тактикалық іс-қимылдарға үйретуге арналған сабақтар өткізу әдістемесі.

### **Негізгі әдебиеттер**

1. Адамбеков Қ. І. Футбол (оқу құралы).-Алматы, 1995ж
2. Қ.І.Адамбеков «Футбол ойынының ілімі мен тәсілдемелік негізі». Алматы,. ҚазДТМИ 1997.
3. Андреев С.Н. Футбол в школе.- М.: Просвещение, 1986.
- 4.Арестов Ю.М., Годик М.А. Подготовка футболистов высших разрядов. Учебное пособие. –М: ГЦОЛИФК, 1980
- 5.Аркадьев Б.А. Тактика футбольной игры. – М.: ФиС, 1978.
- 6.Боген М.М. Обучение двигательным действиям -М.: ФиС, 1980 .
- 7.Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. - М.: ФиС, 1980

### **Қосымша әдебиеттер және интернет көздері:**

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов – М.: Физическая культура и спорт, 1988. – 331с.
2. Футбол: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. Беляева А.В., Савина М.В. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – С. 31-36
- 3.Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация.–М.: Физическая культура и спорт, 1989
- 4.Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Академа, 2001. – С. 74-145.
- 5.Футбол: Учебник для институтов ФК/ Под ред. Казакова П.М.-М., ФиС, 1978.
6. Железняк Ю.Д., Партнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры. – М., 2004

## **«Дене тәрбиесі мен спорт түрлерінің физиологиялық негіздері» пәні бағдарламасы**

**Тақырып 1. Бұлшықет қызметіне бейімделу. Ағзаның функционалді қорлары.** ОЖЖ-нің рефлекторлы қызметі ОЖЖ-дегі жүйке процесінің үйлесімділігі Жүйке бұлшық ет физиологиясы Бұлшық ет қызметінің сипаты

**Тақырып 2. Дене жаттығуларының физиологиялық жіктелуі және сипаттамасы.** Жоғарғы жүйке іс әрекетінің физиологиясы Еркін қозғалысты ұйымдастыру Тірі ағзадағы вегетативті қызметтер

**Тақырып 3. Спорттық қызмет кезіндегі ағзаның функционалді күйінің физиологиялық сипаттамасы.** Жүрек физиологиясы Қан айналым физиологиясы Тыныс алу физиологиясы. Тыныс алу физиологиясы. Тыныс алу және оның жас ерекшеліктері Өкпенің статикалық көлемдерін және сыйымдылығын анықтау (спирометрия) Тыныс алу бұлшық еттерінің күшін анықтау Тыныс алу және оның жас ерекшеліктері Тыныштық күйде, дене жұмысынан кейін тыныс алу жиілігін анықтау Тыныштық күйде, дене жұмысынан кейін тыныс алудың минөттік көлемін анықтау.

**Тақырып 4. Спортшының шаршауының және қалпына келуінің физиологиялық негіздері.** Ағзадағы зат және қуат алмасуы. Ағзадағы жылу реттелуі. Ас қорыту және оның жас ерекшеліктері Ас қазандағы ас қорытылуы Зат және қуат алмасуы және оның жас ерекшеліктері Тағамның калориялық құндылығын есептеу Негізгі алмасуды есептеу Ішкі сөлініс бездерінің маңызы, қызметтері. Гормондардың әсер ету механизмдері.

**Тақырып 5. Қимыл дағдылары қалыптасуының физиологиялық механизмдері.** Қимыл дағдыларын қалыптастырудың физиологиялық механизмдері. Қимыл дағдыларын зерттеу әдістері. Қимыл дағдысын меңгерудегі экстраполяцияның және қимыл стереотипінің маңызы. Қимыл есі, қимылдардың автоматтандырылуы

**Тақырып 6. Дене сапаларын (қимылды) жетілдірудің физиологиялық механизмдері.** Спорт физиологиясының дене шынықтыру мен спорт теориясы және тәжірибесі үшін маңызы. Дене жүктемелеріне бейімделу сатылары. Бейімделу құны. Дене белсенділігі кезіндегі ағзаның физиологиялық қорларының қосылуы. Дене жаттығуларының В.С. Фарфель бойынша физиологиялық жіктелуі. Спорттық дене күйінің және статикалық жүктемелердің физиологиялық сипаттамасы. Циклді және ациклді қимылдар сипаттамасы.

**Тақырып 7. Дене жаттығуларының жіктелуін, спорттық шынықтырудың принциптерін және жоспарлануын физиологиялық негіздеу.** Сөре алдыңғы күйдің айқындалу жолдары және физиологиялық механизмдері. Сөре алдыңғы күйлердің реттелуі. Ағзаға жалпы және арнайы бой қыздырудың әсері. Бабына енуінің физиологиялық механизмдері. Циклді жаттығуларды орындау кезіндегі „тұрақты күй,, Дене жүктемелері кезіндегі шаршаудың қалыптасу теориясы. Шаршаудың қалыптасу жері. Шаршаудың биологиялық мәні. Түрлу қуатты бұлшықет жұмысынан кейінгі қалпына келудің сипаттамасы. Қалпына келу үдерісін жеделдететін құралдар.

**Тақырып 8. Сыртқы қоршаған ортаның ерекше жағдайларындағы спорттық жұмысқа қабілеттіліктің физиологиялық негіздері.** Қимыл дағдысы қимыл-қозғалысты, талдағышты, вегетативті рефлексстердің жиынтығы ретінде. Қимыл дағдыларын жетілдірудің физиологиялық негіздері.

**Тақырып 9. Әйелдердің спорттық шынығуының физиологиялық негіздері.** Дене қасиеттерін дамытудың жалпы механизмдері. Бұлшықет күшінің, шапшаңдықтың және төзімділіктің физиологиялық сипаттамасы. Қимыл қасиеттерін анықтайтын және шектейтін факторлар. Ептілік пен икемділіктің сипаттамасы.

**Тақырып 10. Спорттық сұрыптаудың физиологиялық негіздері.** Спорттық шынығу және оның кезеңдері. Дене жүктемелерінің қарқынының, жиілігінің және көлемінің физиологиялық негіздемесі. Шынығу тиімділіктерінің қайтымдылығы. Тыныштық күйдегі және түрлі қуатты дене жүктемелері кезіндегі шыныққандықтың көрсеткіштері. Шектен тыс шынығу, зорығу.

**Тақырып 11. Сауықтыру дене жаттығуларының физиологиялық негіздері.** Адам ағзасына орта биіктік факторлары әсер етінің физиологиялық механизмдері. Реаклиматизация ерекшеліктері. Ауа температурасы мен ылғалдылығының спорттық жұмысқа қабілеттілікке әсері.

**Тақырып 12. Циклді спорт түрлерінің физиологиялық сипаттамасы.** Спорттық іріктеудің жалпы ережелері. Адамның морфофункционалды ерекшеліктеріне және дене қасиеттеріне тұқымқуалаушылықтың әсері. Нағыз спортшының үлгісін түзу. Спорт түрлері бойынша іріктеу жүйесі.

**Тақырып 13. Спорттық ойындардың физиологиялық сипаттамасы.** Әйел ағзасының морфофункционалды ерекшеліктері. Әйелдердің аэробты және анаэробты жұмысқа қабілеттілігі. Арнайы биологиялық циклдің әйкелдердің жұмысқа қабілеттілігіне әсері. Шынығуды биологиялық цикл кезеңдерін ескере отырып жекелей жүргізу. Адамның қимыл аппаратына жеткіліксіз дене жүктемесі берілген кезде ағзада болатын өзгерістері. Қаңқа бұлшықеттерінің қызметі. Сауықтыру дене жаттығуларының ағзаға әсері. Сауықтыру дене жаттығуларының негізгі түрлері.

**Тақырып 14. Жекпе-жек және ауыр атлетика спорт түрлерінің физиологиялық сипаттамасы.** Циклді спорт түрлерінің жалпы сипаттамасы. Спорттық жүру, жеңіл атлетикалық жүгіру. Шапшаңдықпен коньки тебу. Шаңғы тебу. Велосипед тебу спорты. Жүзу.. Спорттық ойындардың жалпы физиологиялық сипаттамасы. Футбол, баскетбол, волейбол, шайбалы хоккей ойындарының физиологиялық сипаттамасы.

**Тақырып 15. Гимнастиканың физиологиялық сипаттамасы.** Гимнастикадағы қимылдардың физиологиялық сипаттамасы. Гимнастикалық жаттығуларды орындау кезіндегі кеңістікте және уақыт бойынша бағдарлану. Гимнастшылардың шапшаңдықты-күшті дайындығы. Жекпе-жек спорт түрлеріндегі бұлшықет қызметінің жалпы сипаттамасы. Бокстың, күрестің, семсерлесудің физиологиялық сипаттамасы.

### **Пән бойынша сұрақтар**

1. Дене тәрбиесі және спорт түрлерінің физиологиясы, оның мақсаты және міндеттері.
2. Дене жүктемелеріне бейімделу. Бейімделудің - жедел, өтпелі, ұзақ, тозу кезеңдері.

3. Спорттағы дене жаттығуларының қазіргі кездегі жіктелуі.
4. Стандартты динамикалық және ациклді қимылдардың физиологиялық сипаттамасы.
5. Стандартсыз (ситуациялы) қимылдардың физиологиялық сипаттамасы.
6. Сөре алдыңғы күйдің айқындалу түрі және физиологиялық механизмдері.
7. Жалпы және арнайы бой қыздырудың ағзаға әсерінің физиологиялық механизмдері.
8. Шаршау түсінігінің анықтамасы. Шаршау түрлері.
9. Қалпына келу процесінің заңдылықтары және жеделдететін құралдар.
10. Қимыл мүмкіндіктері, дағдылары және оларды зерттеу әдістері.
11. Спортты қимыл дағдыларындағы динамикалық стереотип және экстраполяция.
12. Бұлшық ет күшінің физиологиялық сипаттамасы.
13. Төзімділікті жетілдірудің физиологиялық механизмдері.
14. Спорттық шынығу және оның кезеңдері.
15. Спорттық қалып.
16. Адам ағзасына орта биіктік факторлары әсерінің физиологиялық механизмдері.
17. Аймақтық-климаттық белдеудіктердің ауысуы кезіндегі спорттық жұмысқа қабілеттілік.
18. Әйел ағзасының морфофункционалді ерекшеліктері.
19. Әйелдердің анаэробты және аэробты жұмысқа қабілеттіліктері.
20. Спорттық сұрыптаудың жалпы ережелері.
21. Спорттық қабілеттерді болжау.
22. Сауықтыру дене жаттығуларының негізгі түрлері
23. Циклді спорт түрлерінің жалпы физиологиялық сипаттамасы.
24. Коньки тебу спортының физиологиялық ерекшеліктері
25. Шаңғы тебу спортының физиологиялық ерекшеліктері
26. Спорттық ойындардың жалпы физиологиялық сипаттамасы.
27. Жекпе-жек спорт түріндегі қимылдардың жалпы физиологиялық сипаттамасы.
28. Ауыр атлетиканың физиологиялық сипаттамасы
29. Гимнастикадағы қимылдардың физиологиялық сипаттамасы.
30. Гимнастшылардың шынығуы кезінде берілетін дене жүктемесінің физиологиялық сипаттамасы.

#### **Ұсынылатын әдебиеттер көздері**

- 1 Адам физиологиясы. Дәрістер курсының жинағы. Бұғыбаева С.Ж. – Алматы, 2003. 165 б.
- 2 Спорт физиологиясы. Дәрістер курсының жинағы. Лесбекова Р.Б., Бұғыбаева С.Ж. – Алматы, 2006. 110 б.
- 3 Дене шынықтыру және спорт түрлерінің физиологиясы. Дәрістер курсының жинағы. Лесбекова Р.Б. – Алматы, 2008. 200 б.
1. Спорт физиологиясы. Дене шынықтыру және спорт мамандығына арналған оқулық. Смаил. Н.Н. – Талдықорған, 2007. 178 б.
2. Бұлшықет қызметінің физиологиясы. Дәрістер курсының жинағы. Лесбекова Р.Б. – Алматы, 2010. 240 б.
3. Қимыл-қозғалыс белсенділігінің физиологиялық негіздері. Оқулық. Смаил Н.Н. – Алматы, 2008. 150 б.

#### **Қосымша әдебиеттер**

- 1 Р.Б.Лесбекова, С.Ж.Бұғыбаева. Спорт физиологиясы (дәрістер курсының жинағы). Алматы, 2006, 109 б.
2. Физиология человека (Учебник для и-тов физической культуры. Изд.5-е) Под ред. Н.В. Зимкина. М. «Ф и С» 1975. (336-349).

3. Солодков А.С., Сологуб Е.Б., Физиология человека. Учебник. Изд. 2<sup>е</sup>. - М.: Олимпия пресс, 2005-528с.
4. Спортивная физиология: Учебник. Под ред. Я.М. Коца. М.: «Ф и С», 1986-240.
5. Физиология человека: Учебник. Под ред. В.И. Тхоревского. – М.: Физкультура, образование и наука, 2001.-492с.
6. Мозжухин А.С. Проблема резервов в физиологии спорта. В кн.: Физиологические механизмы адаптации спортсменов к работе различного вида, мощности и продолжительности. Л-д., 1980, с 5-22.
7. Бобков Ю.Г. Виноградов В.М. и др. Фармакологическая коррекция восстановления. М.; ФКиС, 1981
8. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. М. ФКиС. 1981
9. Физиология человека: Учебник. Под ред. В.И. Тхоревского. – М.: Физкультура, образование и наука, 2001.С.339-368.
10. И.А.Потапов Основы культуры здоровья. Валеология. – Алматы: 2005,-134б.