

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ  
ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ**

**Жоғары оқу орнынан кейінгі білім  
Докторантура**

Ғылыми және педагогикалық бағыт

**ТИПТІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ**

**Код DTSTAGA 7201**

**ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ МЕН СПОРТТЫҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН  
ӘДІСТЕМЕСІНІҢ ҒЫЛЫМИ ӘДІСНАМАСЫ**

**6D010800 - «Дене шынықтыру және спорт»  
мамандығы бойынша**

**3 кредит**

**Алматы**

## АЛҒЫСӨЗ

**1 ӘЗІРЛЕГЕН ЖӘНЕ ҰСЫНҒАН** Қазақ спорт және туризм академиясы.

**2 ШКІР БІЛДІРУШІЛЕР:**

И.Ф. Андрущишин – педагогика ғылымдарының докторы, Қазақ спорт және туризм академиясының профессоры;

С.І. Қасымбекова - педагогика ғылымдарының докторы, профессор, ҚР Ұлттық ғылыми-практикалық орталығы директорының орынбасары

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

4. **Типтік оқу бағдарламасы** Қазақстан Республикасының 6D010800 - «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.

Берілген оқу бағдарламасын Қазақстан Республикасының Білім және ғылым министрлігінің келісімінсіз көбейтуге және таратуға рұқсат етілмейді

## ТҮСІНІКТЕМЕ

«Дене тәрбиесі мен спорттың теориясы мен әдістемесінің ғылыми әдіснамасы» пәнінің ғылыми және бапкер мамандарды, дене шынықтыру мен спорт саласы бойынша мамандарды дайындаудағы, дене шынықтыруды сауықтырудың, адамның жұмысқа қабілеттілігін арттырудың басты факторы ретінде кеңінен пайдалану арқылы өскелең ұрпақ пен ересектердің дене тәрбиесін дұрыс ұйымдастырудағы, спортшылардың спорттық шеберлігін жетілдірудегі маңызы зор.

Пәнді оқыту **мақсаты** – дене шынықтыруды адамның денесі мен рухани қасиеттерін бағытты түрде жетілдіру факторы жүйесінде қарастыра отырып, оның қызметі мен дамуының анағұрлым жалпы заңдылықтарын мақсатты түрде пайдалана білу туралы білім беру.

Курсты оқытудың негізгі **міндеттері**:

- дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі дене шынықтырудың мән-маңызын тұтастай алғанда ғылыми білімдердің бірлестірілген жүйесі болып табылатын ғылым ретінде мамандардың бойында ғылыми көзқарас қалыптастыру;

- мамандарды дене шынықтыру қызметінің жалпы заңдылықтары туралы білімдермен қамтамасыз ету;

- жеке тұлғаны тәрбиелеу, әлеуметтік қалыптастыру, спортшының дене сапаларын оңтайлы дамыту мен спорттық жетістіктерді тиімді арттыру жүйесінің факторлары жүйесінде дене шынықтыруды қолдану мен дамыту туралы білім беру.

Бағдарламаның құрылымы төрт бөлімнен тұрады:

1. Берілген курстың ғылым және пән ретіндегі, оның бастапқы ұғымдары, зерттеу әдіснамалары, түрлері мен қызметтері, қоғамдағы дене шынықтыру практикасы жүйесінің мәселелері қарастырылатын дене шынықтыру теориясы мен әдістемесіне кіріспе.

2. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері, қағидалары, оның құралдары мен әдістерінің сипаттамасы, дене тәрбиесінің тұжырымдамасы, жеке тұлғаның бағытты түрде қалыптасу мәселелері, жаттықтыру сабақтарын құру түрлері, дене шынықтыру мен спорт мамандарының кәсіби қызметінің мәселелері, мамандық бойынша салалары ашыла түсетін дене тәрбиесі мен спорт түрлерінің теориясы мен әдіснамасының жалпы негіздері.

3. Өртүрлі жастағы балалардың, студенттердің, еңбеккерлердің, егде және ересек жастағы адамдардың, кәсіби-қолданбалы дене дайындығы, дене тәрбиесі мәселелері шешімін табатын халықтың түрлі топтарының тіршілігіндегі дене шынықтыру.

4. Спорт теориясының ұғымдық аппаратының, спорт жарыстары теориясының, спортшыларды дайындау туралы тұжырымдамалық көзқарастардың, спорттық бағдарлану мен іріктеу мәселелерінің мәні ашыла түсетін спорт және спорттық дайындық теориясы мен әдістемесі.

## **ПӘННІҢ ТАҚЫРЫПТЫ ЖОСПАРЫ**

### **МОДУЛЬ 1. «Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесіне» ғылым мен оқу пәні ретінде кіріспе**

- 1.1 Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің негізгі ұғымдары.
- 1.2 Дене шынықтыру саласындағы зерттеулер әдіснамасы.
- 1.3 Дене шынықтырудың қоғамдық құбылыс ретінде қарастырылуы, оның түрлері мен қызметтері.
- 1.4 Спорт теориясы мен әдістемесінің ғылыми мәселесінің жалпы негіздері.
- 1.5 Қоғамдағы дене шынықтыру практикасының жүйесі.
- 1.6 Өзіндік жұмыс.

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

- 2.1 Дене тәрбиесі теориясындағы мәселелі салалар мен зерттеулер әдіснамасы.
- 2.2 Дене тәрбиесі жүйесінің тұжырымдамасы мен оның қоғамдағы қызмет ету жағдайлары.
- 2.3 Дене тәрбиесінің дәстүрлі және дәстүрлі емес құралдары мен әдістерінің сипаты. Оларды жіктеуге, жүйелеу мен жетілдіруге деген заманауи көзқарастар.
- 2.4 Дене тәрбиесін шектейтін қағидалар мазмұнына талдау жасау.
- 2.5 Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесінің дидактикалық мәселесі.
- 2.6 Дене сапаларын тәрбиелеу теориясы мен әдістемесінің мәселесі.
- 2.7 Дене тәрбиесі барысында жеке тұлғаны бағытты қалыптастыру мәселесі
- 2.8 Дене тәрбиесі сабақтарын құру жолдарын жүйелендіру
- 2.9 Дене тәрбиесін жоспарлау мен кешенді бақылау жүргізудің ғылыми-практикалық мәселесі
- 2.10 Дене шынықтыру және спорт мамандарының кәсіби қызметін қалыптастыру мәселесі
- 2.11 Мамандық салалары
- 2.12 Өзіндік жұмыс

### **МОДУЛЬ 3. Халықтың түрлі топтарының тіршілігіндегі дене шынықтыру**

- 3.1 Ерте және мектепке дейінгі жастағы балалардың дене тәрбиесі
- 3.2 Мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесі
- 3.3 Студент жастардың дене тәрбиесі
- 3.4 Негізгі еңбек қызметі кезіндегі дене тәрбиесі
- 3.5 Егде және ересек жастағылардың дене тәрбиесі
- 3.6 Кәсіби қолданбалы дене дайындығы
- 3.7 Өзіндік жұмыс

## **МОДУЛЬ 4. Спорттың және спортшылар дайындығының теориясы мен әдістемесі**

4.1 Спорт теориясының ұғымдық аппаратының және оны жетілдірудің заманауи тәсілдерінің сипаттамасы.

4.2 Спорттық жарыстар теориясы.

4.3 Спортшыны дайындау туралы тұжырымдамалы көзқарастар.

4.4 Спорттық бағдарлану мен іріктеу мәселесі.

4.5 Спорттық жаттығулар аумағын кеңейтудің негізгі заңдылықтарының жалпылама сипаттамасы.

4.6 Спорттық жаттығуларды құру түрлерінің теориясы.

4.7 Спортшыны көпжылдық дайындау кезеңдерінің тұжырымдамасы.

4.8 Спортшыны дайындауды бағдарламалау және бақылау мәселесі.

4.9 Спортшыны дайындау үдерісінде оның техникасы мен технологиясын басқару қызметін жетілдіру бағыттары.

## **ПӘННІҢ МАЗМҰНЫ**

### **КІРІСПЕ**

Дене шынықтырудың қоғамдағы орны. «Дене тәрбиесі мен спорттың теориясы мен әдістемесінің ғылыми әдіснамасы» ғылымы мен пәнінің қысқаша тарихи очерктері.

«Дене шынықтыру және спорттың» нысаны мен пәні, оның құрылымы.

Негізгі ұғымдардың анықтамалары.

Спорт теориясының ұғымдық аппараты күйінің және оны жетілдірудің заманауи тәсілдерінің сипаттамасы.

Дене шынықтыру және спорт теориясының әдіснамалық негізі.

### **МОДУЛЬ 1. «ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ТЕОРИЯСЫНА» ҒЫЛЫМ МЕН ОҚУ ПӘНІ РЕТІНДЕ КІРІСПЕ**

1.1 Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің негізгі ұғымдары.

1.2 Дене шынықтыру саласындағы зерттеулер әдіснамасы.

1.3 Дене шынықтыру қоғамдық құбылыс ретінде қарастырылуы, оның түрлері мен қызметтері.

1.4 Спорт теориясы мен әдістемесінің ғылыми мәселесінің жалпы негіздері.

1.5 Қоғамдағы дене шынықтыру практикасының жүйесі.

1.6 Өзіндік жұмыс.

### **МОДУЛЬ 2. ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІНІҢ ЖАЛПЫ НЕГІЗДЕРІ**

**2.1 Дене тәрбиесі және спорт теориясындағы мәселелі салалар мен зерттеулер әдіснамасы**

Жалпылама ғылымның бірі ретіндегі дене тәрбиесі теориясының қалыптасу қисыны, оның дене шынықтырудың жалпы теориясының қалыптасуымен бірлестікте даму бағыттары. Басқа ғылымдармен, біліммен, тәрбиемен байланысы.

Кәсіби дене шынықтыру білімін беруде дене шынықтыру және спорт пен мамандық бойынша пәндер жүйесіндегі ғылыми қызметкерлерді дайындау саласында дене шынықтырудың, тәрбие, спорт теориясы мен әдістемесінің бірлестіруші рөлі.

Спорт және спорттық дайындық теориясы және әдістемесі. Спорттық жарыс теориясы. Спортшыны дайындау туралы тұжырымдамалы түсініктер. Спорттық дайындықтың заманауи жүйесі. Спорттық бағдарлану мен іріктеу мәселесі. Спорттық жаттығудың ауқымы кеңейтілуінің негізгі заңдылықтарының жалпылама сипаттамасы. Спорттық жаттығуларды құру түрлерінің теориясы.

Дене тәрбиесі саласындағы жалпылама зерттеулердің өзекті мәселелерінің шолу сипаттамасы. Әдіснаманың анықтаушы қырлары. Ондағы жалпы ғылыми бірлестірілген көзқарастардың (тарихи-қисынды, жүйелі, теориялық-моделді және т.б) рөлі. Зерттеулерде дене шынықтырудың, спорттың, дене тәрбиесінің қисынды-танымды, экспериментті, аспаптық, математикалық және басқа әдістердің заңдылықтарымен үйлесімділігі.

Диссертациялық зерттеулерге қойылатын талаптар (тақырыптың өзектілігі, зерттеу нысаны мен пәнін анықтау; болжамдар жасау; мақсатты нақтылай түсу; әдістер мен ұйымдастырудың лайықтылығы; зерттеу жаңалығы; теориялық және практикалық маңыздылығы; қорғауға шығарылған қорытынды ережелерді қалыптастыру)

## **2.2 Дене тәрбиесі жүйесінің тұжырымдамасы мен оның қоғамдағы қызмет ету шарттары**

Дене тәрбиесі жүйесінің отандық және шетелдік жүйелерінің жалпы және арнайы қалыптасу бағыттары. Дене тәрбиесінің әлеуметтік жүйесінің қоғамдағы дене шынықтыру мен спорттық қозғалыстарға әсері. Дене тәрбиесі жүйесі мен қоғамдағы дене шынықтыру қызметі түрлері ара қатысының сараптамасы.

Дене тәрбиесі жүйесіндегі жалпы дайындық пен арнайы бағыттарға салыстырмалы сипаттама беру; олардың бірлестігі мен айырмашылықты ерекшеліктері.

Дене тәрбиесінің отандық жүйесінің идеялық-теориялық, бағдарламалық-нормативті және ұйымдастыру негіздерінің заманауи күйін бағалау. Оны жетілдіру келешегі.

Спорт және спорттық дайындық теориясы мен әдістемесі. Спорттық жарыс теориясы. Спортшының дайындығы жөніндегі қағидалы ұсыныстар. Спорттық дайындықтың заманауи жүйесі. Спорттық бағдарлану мен іріктеу мәселесі. Спорттық жаттығу аумағы кеңейтілуінің негізгі заңдылықтарының жалпылама сипаттамасы. Спорттық жаттығуларды құру түрлерінің теориясы.

Қазақстан мен ТМД елдерінің әлеуметтік қайта жаңғыруының заманауи кезеңдегі дене тәрбиесі жүйесі мен дене шынықтыру және спорттық қозғалыстардың сапалы қызмет етуі үшін ұйымдастырулы-басқару, материалдық-техникалық және экономикалық тұрғыдан қамтамасыз ету бойынша ғылыми-қолданбалы мәселесі туралы жалпы көзқарастар. Жоғары білікті кәсіби дене шынықтыру мамандарын дайындау жүйесіне қойылатын жаңа талаптар.

## **2.3 Дене тәрбиесінің дәстүрлі және дәстүрлі емес құралдары мен әдістерінің сипаттамасы. Оларды жіктеуге, жүйелеу мен жетілдіруге деген заманауи көзқарастар**

Қимыл белсенділігінің түрлері мен мазмұнын жетілдіру мәселесі - дене тәрбиесі, жүктемелер динамикасын нормалау мен басқару үдерісінде ағзаның функционалды және морфофункционалды қасиеттерін дамытуға бағытталған айрықша фактор ретінде.

Дене тәрбиесіндегі психологиялық моторлы және психологиялық реттеу іс-шараларын арттыру жолдары. Қимыл іс-әрекеттерін жетілдіру мен дене сапаларының деңгейін арттыруға деген бірлестікті әсер ету құралдары мен әдістері.

«Жасанды басқару ортасы» факторларын дене тәрбиесінде пайдалану тұжырымдамасы (жекелеп алғанда: тренажерлік қондырғылар, аппаратуралық қолдану тетіктері, арнайы құрал-жабдықтар, оның дене шынықтыру-спорттық сабақтардың тиімділігін арттырудағы теориялық және практикалық маңызы.

Дене тәрбиесі және спорт бойынша алға қойылған міндеттерді шешуге арналған табиғи ортаның гигиеналық факторларын тиімді пайдалану маңызы мен тәсілдерін аша түсетін заманауи ғылыми мәліметтер туралы көзқарастар.

«Спорт баршаға» атты заманауи халықаралық қозғалыстардың идеялық-теориялық және ғылыми-қолданбалы мәселелері.

#### **2.4 Дене тәрбиесін шектейтін тұжырымдамалардың мазмұнының сараптамасы**

Дене тәрбиесінде кең тараған жалпы (жалпы педагогикалық) және арнайы тұжырымдамалардың ара қатысы. Дене тәрбиесі үдерісінде сабақтардың тұтас жүйесін құрудың негізгі заңдылықтарының арнайы қағидаларындағы көрінісі (дене жүктемелері мен тынығудың кезектесуіндегі үздіксіздік пен жүйелілік, дамыту-жаттықтыру әсерлерін біртіндеп арттыру және олардың тепе-теңді динамикасы, көпжылдық салалардағы бағыттардың жасқа лайықтылығы). Осы қағидаларды одан ары да ғылыми түрде жалғастыру мәселесі.

#### **2.5 Спорттағы дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесінің дидактикалық мәселесі**

Қимыл іс-әрекеттеріне үйрету мен қимыл біліктілігі мен дағдыларын қалыптастыру үдерісіне сараптама жасау. Бастапқы үйрену әдістемесін, қозғалыс қимылдарын тереңдеп үйрену мен қозғалыс қимылдарын жасау нәтижелерін жетілдіру мәселесі (ерекше түрде қимыл қызметінің күрделі түрлерінде). Қимыл-қозғалыстарға үйрету теориясы мен әдістемесіне қазіргі жалпы дидактикалық және мамандықты қағидалар мен тәсілдерді енгізу (алгоритмді бағдарламалау, үйренушілердің эвристикалық бастамалары мен өзіндік белсенділігіне басымдық ете білу, компьютерлендіру және оқытудың техникалық құралдарын кеңінен пайдалану және т.б.)

#### **2.6 Дене сапаларын тәрбиелеу теориясы мен әдістемесінің мәселесі**

Спорттағы дене тәрбиесі үдерісінде түрлі дене сапаларын дамыту, ағзаның функционалды мүмкіндіктерінің деңгейін арттыру барысында адамның дене дамуы мен дене жаттығуларын жетілдіру заңдылықтарына бағытты түрде әсер ету мүмкіндігіне талдау жасау.

Күш, шапшандық, ептілік, төзімділік, икемділік әдістемесіндегі және психомоторлық қабілеттерін дамыту барысындағы қазіргі бағыттар. Оларды дамыту деңгейін болжау мен олардың дамуына бағытты түрде әсер ету мәселесіне деген жаңа көзқарастар.

#### **2.7 Дене тәрбиесі үдерісінде жеке тұлғаны бағыттай қалыптастыру мәселесі**

Спорттық жаттығу үдерісіндегі жеке тұлғаны қалыптастыруға бағытталған мәселе. Спорттағы дене тәрбиесі үдерісінде адамгершілік, эстетикалық, ақыл-ой және еңбек тәрбиесін жетілдіру жолдары. Тұлғаның жан-жақты дамуы барысында дене шынықтыру мен спорттың ықпалын арттырудың өзекті міндеттері. Арнайы топтардың («қиын» жеткіншектер, мүгедектер және т.б.) тәрбиелеу, қайта тәрбиелеу, әлеуметтік бірлестігі мәселелері шешілуінің заманауи тәсілдері.

#### **2.8 Дене тәрбиесі сабақтарын құру жолдарын жүйелендіру**



Дене жаттығулары сабақтарының құрылым деңгейі мен дене жаттығуларымен шұғылданудың басқа түрлерінің заманауи теориясы. Дене тәрбиесі үдерісінде сабақтардың тұтас жүйесін тиімді түрде құру мәселелері.

## **2.9 Дене тәрбиесін жоспарлау мен кешенді бақылау жүргізудің ғылыми-практикалық мәселесі**

Осы салада болжаудың, тиімді түрде жоспарлаудың, математикалық және басқа да әдістердің заманауи қағидалары мен әдістерін пайдалану мүмкіндіктері.

## **2.10 Дене шынықтыру және спорт мамандарының кәсіби қызметін қалыптастыру мәселесі**

Қызметтегі кәсібилік қалыптасуының жалпы заңдылықтары мен оларды жоғары оқу орындарына дейінгі, жоғары оқу орындарындағы және кейінгі кезеңдерде кәсіби дене шынықтыру білімін беру барысында жүзеге асырылуы. Дене шынықтыру –спорттық қызмет барысында кәсібилікті арттырудың өзекті мәселесі.

### **2.11 Спорттың кәсіби салалары**

Көпжылдық дайындық кезеңдерінің қағидасы. Көпжылдық дайындық кезеңіндегі спортшылардың жаттығу үдерісін қалыптастыруға деген дербес тәсіл. Спорттық шеберліктің қалыптасуы барысында ағзаның функционалды мамандандырылу заңдылықтары.

Жоғары дәрежелі спортшылардың көпжылдық дайындығын бағдарламалы-нормативті қамтамасыз ету әдіснамасы. Спорттық жаттығу теориясы мен практикасын кешенді бақылауды стандарттау бағдарламасын дайындау және жүзеге асыру. Жоғары дәрежелі спортшылардың көпжылдық дайындығын басқару критерилері.

Жоғары дәрежелі спортшылардың дене қасиеттерін жетілдіру. Спорттағы кешенді бақылау мен жоспарлаудың ғылыми-практикалық мәселесі. Дене шынықтыру және спорт мамандарының кәсіби қызметін қалыптастыру мәселелері, спорт теориясының және оны жетілдірудің заманауи тәсілдерінің анықтамалы аппараты.

Спорттық жарыстар теориясы. Спортшының дайындығы жөніндегі қағидалы көзқарастар. Спорттық бағдарлану мен іріктеу мәселесі.

Спорттық жаттығулар ауқымы кеңейтілуінің негізгі заңдылықтарының жалпылама сипаттамасы. Спорттық жаттығулар құрылу түрлерінің теориясы. Көпжылдық дайындық кезеңдерінің қағидасы.

Түрлі орта, арнайы оқу орындарындағы (соның ішінде спорттық мамандандырылған мектептердегі) дене тәрбиесін бір салаға келтірудің заманауи тәсілдері.

Мектеп жасындағы балалар мен жастардың дене тәрбиесі бойынша сыныптан тыс және мектептен тыс жұмыстарын жетілдірудің ғылыми-қолданбалы мәселелері. Дене шынықтыруды отбасында жетілдіру жолдары.

Ересек адамдар тіршілігінде дене шынықтыру құралдарын қолданудың басты бағыттары мен ерекшеліктері. Ересек адамдардың түрлі топтарындағы дене тәрбиесін, олардың өмірінде қолданылатын дене шынықтыру түрлерін зерттеу мәселесі.

Ересек адамдардың тіршілік салты құрылымында дене шынықтыру түрлерін жетілдіру жолдары. Дене шынықтыруды халықтың күнделікті тұрмыс-тіршілігіне енгізудің ғылыми-қолданбалы мәселелері мен негізгі жолдарының сараптамасы.

Дене тәрбиесінің жоғары оқу орындарында дене тәрбиесі курсы жетілдіру жолдары мен қазіргі мектеп реформасы жоғары дәрежелі мамандарды оқыту мен тәрбиелеу жүйесінде дене шынықтыру мен спорттың рөлін күшейту жолдарын зерттеу мәселелері.

Кәсіби-қолданбалы дене дайындығы ерекшеліктерінің сараптамасы: оның мазмұнының және заманауи және болашағы бар мамандықтарға қатысты әдістемесін жетілдіру бағыттары. Ерекше, соның ішінде төтенше (арнайы бағдарламалар) жағдайларда қызмет ететін адамдардың арнайы дене дайындығының әдістемелік ерекшеліктері.

Еңбекті тиімді ұйымдастыру жүйесіне дене шынықтыруды енгізудің тәжірибесін бағалау; дене шынықтыру факторларын тікелей өндіріс үдерісі мен жұмыс күні тәртібінде тиімді пайдаланудың ғылыми-әдістемелік салалары; өндірістік дене шынықтыру қызметін күшейту аурулардың алдын алу мен денсаулықты сақтау факторы ретінде.

«Жалпы дене дайындығы», «дене шынықтыру-шекті жаттығулар» секциялары мен ересек тұрғындарды қамтитын осындай сабақ түрлерінде дене шынықтыру сабақтарының мазмұны мен құрылу ерекшеліктерін талдау.

Ағзаның жас ерекшеліктері бойынша тұйықталу кезеңіндегі дене шынықтыру факторларын тиімді пайдалану мәселесі; оларды жас ерекшеліктері бойынша тұйықталу үдерістеріне қарсы қою мақсатында оңтайлы пайдаланудың, қартаю кезеңінде ағзаның дене бітімінің күйі мен денсаулық сақтауды оңтайландырудың ғылыми-әдістемелік салалары.

### **МОДУЛЬ 3. ХАЛЫҚТЫҢ ТҮРЛІ ТОПТАРЫНЫҢ ТІРШІЛІГІНДЕГІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ**

- 3.1 Ерте және мектепке дейінгі жастағы балалардың дене тәрбиесі
- 3.2 Мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесі
- 3.3 Студент жастардың дене тәрбиесі
- 3.4 Негізгі еңбек қызметі кезіндегі дене тәрбиесі
- 3.5 Егде және ересек жастағылардың дене тәрбиесі
- 3.6 Кәсіби қолданбалы дене дайындығы
- 3.7 Өзіндік жұмыс

### **МОДУЛЬ 4. СПОРТ ЖӘНЕ СПОРТТЫҚ ДАЙЫНДЫҚТЫҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ**

#### **4.1 Спорт теориясынан ұғымдық аппаратының және оны жетілдірудің заманауи тәсілдерінің сипаттамасы**

Спорттың жалпы қағидасы мен оның даму бағыттары. Спорт генезисі, оның қоғамдағы арнайы және жалпы мәдени мәні туралы заманауи қағидалы көзқарастар; бұл ұсыныстардың пікірталасты жақтары.

Спорттық жетістіктердің тарихи динамикасы туралы зерттеу мәліметтері, олардың жақын болашақтағы болжамы, олардың басты даму факторларының сипаттамасы.

Әлемдік спорттық қозғалыс ауқымының кеңейтілуі мен құрылымдық қалыптасуын анықтайтын қырлары.

Қоғамдағы спорттық қозғалыстың бағыттарына сараптама жасау. Жалпылама қол жетерлік – бұқаралық спорт пен жоғары жетістікті спорттың ерекше қасиеттерінің сипаттамасы, спорттың түрлі әлеуметтік салалардағы рөлі мен орны (білім беру-тәрбиелеу жүйесінде, кәсіби-қолданбалы дайындықта, мәдениет жаңғырту қызметі саласында, рекреация мен қайта қалпына келтіру саласында). Жоғары жетістікті спортты кәсібилендіру бағыттары, оның коммерциялық спорттағы (спорттық көрініс залы) және спорттағы өзіндік нәтижеге қол жеткізудегі көп мәнділігі.

Спорттың қызмет етуі мен дамуының түбегейлі заңдылықтарын тереңінен зерттеу мәселесі. Спорттың адами дамуы факторы ретінде рухани мәнділігіндегі ғылымның рөлі, атап айтқанда спорттық нәтижелерге жасанды жолмен жететін кері адамгершілікті тәсілдерді жою (допингтер, анаболикті стероидтер және т.б.), мүгедек тобындағыларды спорттық қайта қалпына келтіруді ғылыми-әдістемелік тұрғыдан қамтамасыз ету.

#### **4.2 Спорт жарыстарының теориясы**

Спорт жарыстарының мәні. Заманауи спорттағы жарыстардың рөлі мен көптүрлілігіне сараптама жасау. Спорттық жарыс қызметінің теориясын құрудың заманауи тәсілдері, спорттық жарыстарды жіктеу мен олардың жүйесін қалыптастыруға арналған тиімді негіздерін жасау.

#### **4.3 Спортшыны дайындау туралы тұжырымдамалы көзқарастар**

Спортшыларды дайындау туралы жүйелі тұжырымдамалар жасаудағы отандық мамандардың жетістіктері. Оны құрамдарының, ондағы спорттық жаттығулардың қызметі мен олардың арақатысты шарттарының, жарыстардың, жаттығудан тыс және жарыстан тыс дайындық факторларының жалпы сипаттамасы.

#### **4.4 Спорттық бағдар беру мен іріктеу мәселесі**

Спортқа қатысты спорттық бағдар берудің мәселелерін мақсатты түрде шешудің қолда бар теориялық және әдістемелік алғышарттарын, жоғары спорттық жетістіктірге қабілетті дарынды спортшыларды іріктеу. Қалыптасқан спорттық бағдар беру және іріктеу деңгейлерін, олардың ұйымдастыру және әдістемелік негіздеріне талдау жасау. Жеке тұлғаның спортқа бейімділігін болжаудың әдіснамасын, критерийлері мен әдістемелік негіздерін, спорттық бағдарлану беру мен іріктеуді ары қарай жетілдірудің бағыттары.

#### **4.5 Спорттық жаттығулар аумағын кеңейтудің негізгі заңдылықтарының жалпылама сипаттамасы**

Жаттықтырушы мен спортшы қызметі қағидаларындағы жалғасымды танымдылық пен айқындалу мәселесі.

Спортшыларды дайындаудың техникалық, тактикалық дене және психикалық дайындықтарының заманауи әдістемелерінің мазмұнды ерекшеліктері

мен негізгі ережелерінің сипаттамасы. Осы таңдаулы бағытталған бөлімдердегі және олардың бірлестікті сабақтастығындағы спорттық дайындықты жетілдірудің ғылыми-қолданбалы мәселесі.

#### **4.6 Спорттық жаттығуларды құру түрлерінің теориясы**

Спорттық жаттығу үдерісі құрылымының тұжырымдамасы кіші (микро), орта (мезо) және үлкен (макро) циклдер шеңберінде салыстырмалы түрде ауқымын кеңейтудің тұрақты тәртібі ретінде. Спорттық жаттығудың циклді негізінде жатқан заңдылықтар туралы көзқарастар. Жаттығу циклдерінің типологиясы. Кіші (микро), орта (мезо) және үлкен (макро) циклдер шеңберінде спорттық жаттығу құру түрлерін жетілдірудің ғылыми-қолданбалы мәселесі.

Спортшының қызметіндегі жаттығу мен жарыстың бірлестігін қамтамасыз етудің құрылымды тәсілдері. «Спорттық бейне» (спортшының жетістікке жетуіне арналған тиімді дайындық күйі) бойынша даму үдерісін басқару технологиясын жетілдіру жаттығу мен жарыс жүйесін құру теориясы мен практикасының маңызды мәселелерінің бірі ретінде.

#### **4.7 Спортшыны көпжылдық дайындау кезеңдерінің тұжырымдамасы**

Негізгі сатылар туралы қалыптасқан теориялық-әдістемелік көпжылдық спорт қызметі мен спорттық дайындық ерекшеліктерінің түрлі сатылары – базалық дайындық сатылары, спорттық жетістіктерге жету мүмкіндіктерін жоғары дәрежеде жүзеге асыратын, қорытынды сатылар. Спортшының жасы мен оның спорттық жетістік мүмкіндіктеріне байланысты түрде осы сатыларда жаттығу мен жарыс жүйесін дербестендіру мәселесі.

Жас спортшылар мен ардагер спортшыларды дайындау әдістемесінің ерекшеліктері.

#### **4.8 Спортшыны дайындауды бағдарламалау және бақылау мәселесі**

Жекелей спорттық нәтижелерін болжау мен спортшының дайындық көрсеткіштеріне сай келетін болжамдардың заманауи тәсілдері. Бірыңғай спорттық жіктеме жасау мәселесі, спортшыларды дайындау мен олардың жетістіктерін бағалауды мақсатты түрде бағдарлау барысындағы оның рөлін жетілдіру. Спортшыны дайындауды бағдарламалаудағы моделді-мақсатты тәсілдің сипаттамасы (жарыс қызметінің мақсатты, спортшыны дайындауды көздеген мақсат моделдерін жасау арқылы, мақсатты нәтижелерге жетуге қажетті жаттығу жүктемелерінің моделді көрсеткіштері мен басқа да дайындау факторлары). Спорттық дайындықты келешекті, кезенді және ағымды жоспарлау іс-шараларын жетілдіру мәселесі.

Спортшыны дайындауды жоспарлау мен бақылаудың негіздемелі өзара байланысының қағидасы, оның жүзеге асырылу шарттары.

Спортшыны дайындау үдерісі мен оның жай-күйіне кешенді түрде бақылау жүргізу әдіснамасы мен әдісіне жалпылама сипаттама беру. Ондағы бақылау көрсеткіштерінде пайдаланылған ақпараттылық деңгейін арттыру, бақылау әдістері мен тәсілдерін жетілдіру мәселесі.

Спортшыларды дайындауды бағдарламалау мен бақылау іс-шараларын компьютерлендіру тәжірибесі мен келешегі.

#### **4.9 Спортшыны дайындау үдерісінде оның техникасы мен технологиясын басқару қызметін жетілдіру бағыттары**

«Басқару ортасы» идеясын іске асыруға мүмкіндік беретін тренажерлік, бағдарламалық, ақпаратты, коррекциялық, басқа да аппараттық қондырғылар мен арнайы құрал-жабдықтарды мақсатты түрде пайдаланудың әдістемелік мәселесі.

Спортшыны дайындауда жаттығудан тыс және жарыстан тыс факторларды тиімді пайдаланудың ғылыми-әдістемелік мәселесі (спортшының спорттық қызметіне қатысты жалпы тіршілік салтын жетілдіру, арнайы түрде қайта қалпына келтіретін, диетологиялық, гигиеналық, табиғи-орталық факторлар және т.б.).

## **ӘДІСТЕМЕЛІК (СЕМИНАР) ЖӘНЕ ПРАКТИКАЛЫҚ САБАҚТАР МЕН СӨЖ ТАҚЫРЫПТАРЫНЫҢ ТІЗІМІ**

### **I «Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесіне» ғылым мен оқу пәні ретінде кіріспе**

- 1.1 Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері.
- 1.2 Зерттеу әдістерінің жалпы ғылыми (бірлестікті) сипаттамасы.
- 1.3 Материалдарды алғашқы өңдеу мен материалдарын алудың нақты- зерттеу әдістері.
- 1.4 Теориялық зерттеулер құру құрылымы мен кезеңдері.
- 1.5 Дене шынықтырудың әлеуметтік мәні.
- 1.6 «Қызмет» және «бейне» ұғымдарының сипаттамасы.
- 1.7 Дене шынықтырудың арнайы қызметтері.
- 1.8 Жалпы мәдени, жалпы тәрбиелік және дене шынықтырудың басқа әлеуметтік қызметтері.
- 1.9 Дене шынықтырудың қоғамдық түрлері.
- 1.10 Дене шынықтыруды қоғамда қолдану негіздері.

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

- 2.1 Дене тәрбиесінің мақсаты мен міндеттері.
- 2.2 Дене тәрбиесінің құралдары.
- 2.3 Дене тәрбиесінің әдістері.
- 2.4 Дене тәрбиесінің жалпы әдістемелік және арнайы қағидалары.
- 2.5 Қозғалыс қимылдарына үйрету теориясы мен әдістемесі.
- 2.6 Дене сапаларына тәрбиелеу әдістері мен тәсілдері.
- 2.7 Дене тәрбиесінен сабақ құру түрлері.
- 2.8 Дене тәрбиесін жоспарлау мен бақылау.
- 2.9 Дене тәрбиесін жоспарлау бойынша құжаттарды жасау технологиясы.

### **3 Халықтың түрлі топтарының тіршілігіндегі дене шынықтыру**

- 3.1 Ерте, мектепке дейінгі және мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесінің әдістемелік ерекшеліктері.
- 3.2 Мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесінің әлеуметтік-педагогикалық мәні.
- 3.3 Дене тәрбиесінің жоғары оқу орындарындағы әдістемелік салалары.
- 3.4 Еңбекшілер дене тәрбиесінің әлеуметтік маңызы мен міндеттері.
- 3.5 Қартаю және егде, ересек жастағылардың бағыттыдене тәрбиесінің міндеттері.
- 3.6 Кәсіби қолданбалы дене дайындығының мәні мен міндеттері.

### **4 Спорт және спортшылар дайындығының теориясы мен әдістемесі**

- 4.1 Спорттық жаттығу туралы кіріспе пікірлер.
- 4.2 Жаттығу барысында спортшыны дайындаудың негізгі жолдары.
- 4.3 Спорттық жаттығу заңдылықтарының жалпы сипаттамасы.
- 4.4 Жекелеген жаттығу сабақтары мен жаттығу микроциклдерінің құрылымы.
- 4.5 Жаттығудың орта циклдері (мезоциклдер).
- 4.6 Жылдық және жарты жылдық жаттығу циклдері.
- 4.7 Спорттық жаттығу - көпжылдық үрдіс ретінде.
- 4.8 Балаларға арналған мамандандырылған жаттығу негіздері

## ҰСЫНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

### Негізгі

- 1 Введение в теорию физической культуры: учебное пособие /Под ред. Л.П. Матвеева/. - М.: ФиС, 1983.
- 2 Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 1985.
- 3 Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
- 4 Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1978.
- 5 Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: ФиС, 1970.
- 6 Ильинич В.И. Теоретические основы профессионально-прикладной подготовки студентов // Теория и практика физической культуры. – 1972. – № 3. – С.40-43.
- 7 Карцев И.Д. О группировке профессий для прикладной физической подготовки // Теория и практика физической культуры. – 1972. – № 6. – С.36-39.
8. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1979.
- 9 Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и система подготовки спортсменов. - Киев, 1999. -318 с.
- 10 Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: ФиС, 1977.
- 11 Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для ИФК. – М.: ФиС, 1991.
- 12 Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. – М., 1989.
- 13 Начальная подготовка юного спортсмена /Под общ. ред. В.П. Филина. – М.: ФиС, 1966.
- 14 Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1970.
- 15 Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: ФиС, 1982.
- 16 Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: ФиС, 1986.
- 17 Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Выща школа, 1984.
- 18 Теория и методика физического воспитания /Под ред. Г.А. Харабуги. – М.: ФиС, 1975.
- 19 Теория и методика физического воспитания: учебник для институтов физической культуры /Под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. -Т. 1. – М.: ФиС., 1976.
- 20 Теория и методика физического воспитания: учебник для институтов физической культуры /Под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – Т.2. -М.: ФиС, 1976.
- 21 Теория спорта /Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Вища школа, 1987.
- 22 Теория и методика физического воспитания /Под ред. Б.М. Шияна. – М.: 1988.
- 23 Теория и методика физического воспитания /Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1980.
- 24 Учение о тренировке /Под ред. Д. Харре/. – М.: ФиС, 1971.
- 25 Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: ФиС, 1987.
- 26 Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта.- М.: ФиС, 1980.
- 27 Шохин М. Круговая тренировка / Перевод с немецкого. – М.: ФиС, 1966.
- 28 Теория и методика спорта / Под общ. ред. Ф.П.Суслова, Ж.К. Холодова. - М.,1997. – 416 с.
- 29 Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевича. – Киев: Олимпийская литература, 2003.
- 30 Теория и методика физической культуры: учебник /Под ред. Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.З. Карнаухова. – М.: 4-й филиал Воениздата, 2001. –320 с.
- 31 Теория и методика физической культуры: учебник /Под ред.проф. Ю.Ф. Курамшина-М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
- 32 Иванков Ч.Т. Методические основы теории физической культуры история – М.: «ИНСАН», 2005.

- 33 Мамытов А. Теория спорта: учебное пособие.- Бишкек: Каракол, 2005. – 236 с.  
 34 Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки. – Ростов н/Д: Феникс, 2011. – 280 с.  
 35 Серова Л.К. Профессиональный отбор в спорте. – М.: Человек, 2011. –160 с.

### Қосымша

- 1 Каражанов Б.К. Русско-казахский терминологический словарь по теории и методике физической культуры и спорта и психологии. – Алма-Ата, 1991.  
 2 Теория и методика физического воспитания /Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1979.  
 3 Шварц В.Б., Хрущев С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. – М.: ФиС, 1984.  
 4 Дене тәрбиелеу мәдениеті ілімін оқып үйрену жөніндегі әдістік нұсқаулар / Құрастырушылар Р.Р. Аманбаев, А.Қ. Асқарбаев. – Алматы, 1992.  
 5 Дене тәрбиелеу мәдениеті және спорт ілімі мен методикасының түсініктері /Құрастырушылар Б.К. Каражанов Р.Р.Аманбаев, М.К. Қалдыбаев. – Алматы, 1992.  
 6 Абилова Э.Н. Особенности развития двигательной сферы глухих детей младшего школьного возраста // Дефектология. –1992. – № 4.  
 7 Обучение слепых и слаборазвитых детей правильной ходьбе. – М., 1989.  
 8 Анохин П.К. Очерки физиологии функциональных систем. – М., 1975.  
 9 Ашмарин Б.А., Завьялов Л.К., Курамшин Ю.Ф. Педагогика физической культуры. - СПб, 1999.  
 10 Бальсевич В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 7.  
 11 Бгаженова И.М., Гамаюнова А.Н. Проблемы социальной адаптации детей сирот с нарушением интеллекта //Дефектология. -1997. - №1.  
 12 Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. 2-е изд., доп., перераб. - М.: ФиС, 1990. - 208 с.  
 13 Буланова О.Е., Шипелина Л.В. Семья как среда социальной реабилитации особенного ребенка // Развитие и образование особенных детей: проблемы, поиски. - М., 1999.  
 14 Ванюшкин В.А. Коррекция координационных способностей учащихся с недостатками интеллектуального развития: автореф. ... канд. пед. наук. - Екатеринбург, 1999.  
 15 Выгодская И.Г. Устранение заикания у дошкольников в игре. - М., 1984. -175 с.  
 16 Гилевич И.М., Забара Е.А. Дети с отклонениями в развитии / Сост. Н.Д. Шмадко. - М., 1997. -128 с.  
 17 Глоба А.П. и др. Психолого-педагогические аспекты соревновательной деятельности инвалидов с нарушением функций спинного мозга. //Тез.докл.конф. Физическая культура и спорт инвалидов. – Одесса, 1989.  
 18 Гоманчук Г.А. Программа развития средств профессиональной реабилитации. - СПб., 1997. – 211с.  
 19 Григоренко В.Г., Сермеев Б.В. Теория и методика физического воспитания инвалидов. - Одесса, 1991.  
 20 Григорьева Л.Д., Ро О.В. Социально-трудовая адаптация детей с тяжелыми ограничениями жизнедеятельности. - СПб., 1998.  
 21 Давиденко Д.Н. Физиологические основы физической культуры и спорта. Учебное пособие. - СПб., 1996.  
 22 Деветова М.Б., Смирнова Г.И. и др. Лечебная физическая культура в системе физической реабилитации. - СПб., 1997. - С.8.  
 23 Демина Э.Н. Социально-бытовая реабилитация у детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. - СПб., 1997. - С. 212.  
 24 Дмитриев А.А. Организация двигательной активности умственно отсталых детей. Учебное пособие. - М., 1991.



- 25 Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура. - М., 2000. -238 с.
- 26 Жиленкова В.П. Физическая культура и спорт инвалидов с дефектами опорно-двигательного аппарата. Методические рекомендации. - Л., 1989.
- 27 Концепция оздоровительно-физкультурной работы среди детей с умственными и физическими ограничениями. - М., 1997.
- 28 Кундыбайло С.Ф. Лечебная физическая культура в реабилитации инвалидов после ампутации конечностей. - СПб ГАФК, 1999. -150 с..
- 29 Сахно А.В. Здоровье и здоровый образ жизни инвалидов России в условиях рыночной экономики //Сб. матер. по физич. культ. и спорту инвалидов. - Малаховка, 1993. -Т.1. - С. 27-42.
- 30 Цапин А.В. Физическая реабилитация и спорт инвалидов. Уч. метод. пособие. - М., 2000. -592 с.
- 31 Рыжкин Ю.Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации. -СПб, 1997. - 36 с.
- 32 Матвеев Л. П. Общая теория спорта. - М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. - 304 с.
- 33 Потапов И.А. Основа культуры здоровья. Валеология. Алматы: КазИздат-КТ, 2005. -132 с.
- 34 Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для студ.вузов физвоспитания и спорта. - Киев: Олимпийская литература, 1997. -594 с.
- 35 Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение: учебн. тренера высшей квалификации.- Киев: Олимпийская литература, 2004. -808 с.
- 36 Гласс Д., Стенли Д. Статистические методы в педагогике и психологии. - М.:Прогресс, 1976.-496 с.
- 37 Хаустов С.И. Педагогическая практика // Типовые учебные программы по специальности 050108.01 –«Физическая культура и спорт» на каз. и русском языках. – Алматы: КазАСТ, 2009. – 21 с.
- 38 Хаустов С.И. Педагогическая практика: методические указания по специальности 050108.01 –«Физическая культура и спорт». – Алматы: КазАСТ, 2009. – 43 с.

Құрастырған: педагогика ғылымдарының докторы, профессор **С.И. Хаустов**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН**

**Послевузовское образование  
Докторантура**

Научное и педагогическое направление

**ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**

Код **NMTMFKS 7201**

**НАУЧНАЯ МЕТОДОЛОГИЯ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Специальность 6D010800 – «Физическая культура и спорт»

**3 кредита**

**Алматы**

## **ПРЕДИСЛОВИЕ**

**1. РАЗРАБОТАНА И ВНЕСЕНА** Казахской академией спорта и туризма

**2. РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

Андрущишин И.Ф. – доктор педагогических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма;

Касымбекова С.И. - доктор педагогических наук, профессор, Национальный научно-практический центр физической культуры РК

**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 Республики Казахстан по специальности 6D010800 – Физическая культура и спорт.

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

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

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Научная методология теории и методики физической культуры и спорта» является дисциплиной обязательного компонента базовых дисциплин общеобязательного государственного стандарта для доктора философии PhD по специальности «6D010800 – Физическая культура и спорт», обучающихся по кредитной технологии.

Научная методология теории и методики физической культуры и спорта играет большую роль в подготовке научных и педагогических кадров, специалистов по физической культуре и спорту, в широком использовании физической культуры как важного фактора оздоровления и повышения работоспособности человека, в правильной организации физического воспитания подрастающего поколения и взрослых, в повышении спортивного мастерства спортсменов.

**Цель** преподавания дисциплины – дать знания о целесообразном использовании наиболее общих закономерностей функционирования и развития физической культуры в системе факторов направленного совершенствования физических и духовных качеств человека.

Основные задачи преподавания курса:

- сформировать у специалистов научное мировоззрение о теории и методике физической культуры как науке, являющейся интегративной системой научных знаний о сущности физической культуры, взятое в целом;
- вооружить специалистов знаниями об общих закономерностях функционирования физической культуры;
- дать знания о направленности использования и развития физической культуры в системе факторов воспитания, социального формирования личности и оптимального развития жизненных сил человека.

Структура программы складывается из четырех разделов:

1. Введение в теорию и методику физической культуры, где рассматриваются вопросы данного курса как науки и предмета, ее исходных понятий, методологий исследования, форм и функций, системы физкультурной практики в обществе.

2. Общие основы теории и методики физического воспитания, где раскрываются проблематика и методология исследований в теории физического воспитания, концепция системы физического воспитания, характеристика средств и методов физического воспитания, принципы физического воспитания, проблемы направленного формирования личности, формы построения занятий, проблемы профессионализма деятельности специалистов физической культуры и спорта, профилированные аспекты.

3. Физическая культура в жизни различных слоев населения, где раскрываются вопросы физического воспитания детей разного возраста, студентов, трудящихся, в пожилом и старшем возрасте, профессионально-прикладной физической подготовки.

4. Теория и методика спорта и спортивной подготовки, где раскрываются понятийный аппарат теории спорта, теория спортивных соревнований,

концептуальные представления о подготовке спортсменов, проблематика спортивной ориентации и отбора.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ

### **МОДУЛЬ 1. Введение в «Теорию и методiku физической культуры» как науку и учебный предмет**

- 1.1 Основные понятия теории и методики физической культуры.
- 1.2 Методология исследований в сфере физической культуры.
- 1.3 Физическая культура как общественное явление, её формы и функции.
- 1.4 Общие основы научных проблем теории и методики спорта.
- 1.5 Система физкультурной практики в обществе.
- 1.6 Самостоятельная работа.

### **МОДУЛЬ 2. Общие основы теории и методики физического воспитания**

- 2.1 Проблемная область и методология исследований в теории физического воспитания.
- 2.2 Концепция системы физического воспитания и условий ее функционирования в обществе.
- 2.3 Характеристика традиционных и нетрадиционных средств и методов физического воспитания. Современные подходы в их классификации, систематике и совершенствовании.
- 2.4 Анализ содержания принципов, регламентирующих физическое воспитание.
- 2.5 Дидактическая проблематика теории и методики физического воспитания.
- 2.6 Проблематика теории и методики воспитания физических качеств.
- 2.7 Проблематика направленного формирования личности в процессе физического воспитания.
- 2.8 Систематика форм построения занятий в физическом воспитании.
- 2.9 Научно-практическая проблематика планирования и комплексного контроля в физическом воспитании.
- 2.10 Проблемы формирования профессионализма деятельности специалистов физической культуры и спорта.
- 2.11 Профилированные аспекты.
- 2.12 Самостоятельная работа.

### **МОДУЛЬ 3. Физическая культура в жизни различных слоев населения**

- 3.1 Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста
- 3.2 Физическое воспитание детей школьного возраста
- 3.3 Физическое воспитание студенческой молодежи
- 3.4 Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности
- 3.5 Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте
- 3.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка
- 3.7 Самостоятельная работа.

#### **МОДУЛЬ 4. Теория и методика спорта и подготовки спортсменов**

- 4.1 Характеристика состояния понятийного аппарата теории спорта и современных подходов к его совершенствованию.
- 4.2 Теория спортивных соревнований.
- 4.3 Концептуальные представления о подготовке спортсмена.
- 4.4 Проблематика спортивной ориентации и отбора.
- 4.5 Обобщенная характеристика основных закономерностей развертывания спортивной тренировки.
- 4.6 Теория форм построения спортивной тренировки.
- 4.7 Концепция этапов многолетней подготовки спортсмена.
- 4.8 Проблематика программирования и контроля в подготовке спортсмена.
- 4.9 Тенденции совершенствования техники и технологии управления деятельностью спортсмена в процессе его подготовки.

## СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### **Введение.**

Место физической культуры в обществе. Краткий исторический очерк развития науки и дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта».

Объект и предмет «Теория физической культуры и спорта», её структура.

Определение основных понятий.

Методологическая основа теории физической культуры и спорта.

### **МОДУЛЬ 1. Введение в «Теорию и методику физической культуры» как науку и учебный предмет.**

1.1 Основные понятия теории и методики физической культуры.

1.2 Методология исследований в сфере физической культуры.

1.3 Физическая культура как общественное явление, её формы и функции.

1.4 Общие основы научных проблем теории и методики спорта.

1.5 Система физкультурной практики в обществе.

1.6 Самостоятельная работа.

### **МОДУЛЬ 2. Общие основы теории и методики физического воспитания.**

#### **2.1 Проблемная область и методология исследований в теории физического воспитания.**

Логика формирования теории физического воспитания как одной из обобщающих наук, тенденции ее развития в единстве со становлением общей теории физической культуры. Связь с другими науками, образованием, воспитанием.

Интегрирующая роль теории и методики физической культуры, воспитания и спорта в подготовке научных работников в сфере физической культуры и спорта и в системе профилирующих дисциплин в профессиональном физкультурном образовании.

Анализ современного понятийного аппарата теории физической культуры, его познавательное и прикладное значение.

Обзорная характеристика актуальной проблематики обобщающих исследований в сфере физического воспитания. Определяющие черты методологии. Роль в ней общенаучных интегративных подходов (историко-логического, системного, теоретико-моделирующего и других). Сочетание в исследовании закономерностей физической культуры, спорта и физического воспитания логико-познавательных, экспериментальных, инструментальных, математических и других методов.

Требования к организации диссертационного исследования (актуальность темы; определение объекта и предмета исследования; разработка гипотезы; конкретизация цели; адекватность методов и организации; новизна исследования; теоретическая и практическая значимость; формулирование итоговых положений, выносимых на защиту).



## **2.2 Концепция системы физического воспитания и условий ее функционирования в обществе.**

Общие и специфические тенденции становления отечественной и зарубежных систем физического воспитания. Воздействие социальной системы физического воспитания на физкультурное и спортивное движение в обществе. Анализ соотношения системы физического воспитания и различных форм функционирования физической культуры в обществе.

Сравнительная характеристика общеподготовительного и специализированных направлений в системе физического воспитания; их единство и отличительные особенности.

Оценка современного состояния идейно-теоретических, программно-нормативных и организационных основ отечественной системы физического воспитания. Перспективы ее совершенствования.

Общее представление о научно-прикладной проблематике организационно-управленческого, материально-технического и экономического обеспечения условий для качественного функционирования системы физического воспитания и развития физкультурного и спортивного движения в современный период социального преобразования Казахстана и стран СНГ. Новые требования к совершенствованию системы подготовки профессиональных физкультурных кадров высшей квалификации.

## **2.3 Характеристика традиционных и нетрадиционных средств и методов физического воспитания. Современные подходы в их классификации, систематике и совершенствовании.**

Проблематика оптимизации форм и содержания двигательной активности как важнейшего специфического фактора, направленного на развитие функциональных и морфофункциональных свойств организма в процессе физического воспитания, нормирования и управления динамикой нагрузок.

Пути увеличения действенности психомоторных и психорегулирующих факторов в физическом воспитании. Средства и методы интегрального воздействия на совершенствование двигательных действий и повышение уровня физических качеств.

Концепция использования в физическом воспитании факторов «Искусственной управляющей среды» (и в частности: тренажерных устройств, аппаратных приспособлений, специализированного оборудования), ее теоретическое и практическое значение в повышении эффективности физкультурно-спортивных занятий.

Представления о современных научных данных, раскрывающих значимость и способы эффективного использования гигиенических факторов естественной среды для реализации задач, преследуемых в физическом воспитании.

## **2.4 Анализ содержания принципов, регламентирующих физическое воспитание.**

Соотношение общих (общепедагогических) и специальных принципов, распространяемых на физическое воспитание. Отображение в специальных

принципах основных закономерностей целостного построения системы занятий в процессе физического воспитания (его непрерывность и системность чередования нагрузок и отдыха, постепенность наращивания развивающе-тренирующих воздействий и адаптивное сбалансирование их динамики, цикличность, возрастная адекватность направлений в многолетнем аспекте). Проблематика дальнейшей научной разработки этих принципов.

### **2.5 Дидактическая проблематика теории и методики физического воспитания.**

Анализ процесса обучения двигательным действиям и процесса формирования двигательных умений и навыков. Проблемы совершенствования методики начального разучивания, углубленного разучивания и результирующей отработки двигательных действий (особенно в сложных формах двигательной деятельности). Внедрение в теорию и методику обучения движениям современных общедидактических и профилированных концепций и подходов (алгоритмическое программирование, акцентирование эвристических начал и самоактивности обучаемых, компьютеризация и расширенное использование технических средств обучения и т.д.).

### **2.6 Проблематика теории и методики воспитания физических качеств.**

Анализ возможностей направленного воздействия на физическое развитие человека и закономерностей оптимизации физических упражнений в процессе физического воспитания на развитие различных физических качеств, повышение уровня функциональных возможностей организма.

Современные тенденции в методике воспитания силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, а также и психомоторных способностей. Новые подходы к проблематике диагностики уровня их развития и направленного воздействия на их совершенствование.

### **2.7 Проблематика направленного формирования личности в процессе физического воспитания.**

Пути совершенствования нравственного, эстетического, умственного и трудового воспитания в процессе физического воспитания. Актуальные задачи по повышению действенности физической культуры и спорта во всестороннем формировании личности. Анализ современных подходов к проблемам воспитания, перевоспитания, социальной интеграции специальных контингентов населения ("трудных" подростков, инвалидов и т.д.).

### **2.8 Систематика форм построения занятий в физическом воспитании.**

Современная теория структуры уровня и других форм занятий физическими упражнениями. Проблемы оптимального построения целостной системы занятий в процессе физического воспитания.

### **2.9 Научно-практическая проблематика планирования и комплексного контроля в физическом воспитании.**

Возможности использования в этой области современных принципов и методов прогнозирования, оптимального планирования, математических и других методов.

## **2.10 Проблемы формирования профессионализма деятельности специалистов физической культуры и спорта.**

Общие закономерности становления профессионализма деятельности и их реализация в процессе профессионального физкультурного образования на довузовском, вузовском и поствузовском этапах. Актуальная проблематика повышения профессионализма в физкультурно-спортивной деятельности.

### **2.11 Профилированные аспекты физического воспитания.**

Проблематика физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Научно-прикладные аспекты совершенствования средств, форм и методов физического воспитания дошкольников.

Проблематика физического воспитания детей школьного возраста.

Основные задачи, средства и методы физического воспитания детей младшего, среднего и старшего школьных возрастов. Оценка концепций «сенситивных» («чувствительных») периодов физического развития в аспекте проблем физического воспитания детей школьного возраста.

Оценка содержания и путей совершенствования курса физического воспитания в школе. Проблемы комплексного построения системы урочных и внеурочных форм физкультурных занятий учащихся школьного возраста в условиях современной школьной реформы.

Современные подходы к профилированию физического воспитания в средних специальных учебных заведениях различного типа (в том числе и спецшколах спортивного типа).

Научно-прикладные проблемы совершенствования внеклассной и внешкольной работы по физическому воспитанию детей и молодежи школьного возраста. Пути оптимизации физической культуры в семье.

Основные направления и особенности использования факторов физической культуры в жизни взрослого населения.

Проблематика исследования физического воспитания различных контингентов взрослого населения, различных форм физической культуры в их жизни.

Идейно-теоретические и научно-прикладные проблемы современного глобального физкультурного движения (в том числе международного движения "спорт для всех" и т.п.).

Пути совершенствования содержания и форм физической культуры в структуре образа жизни взрослого населения. Анализ научно-прикладных проблем и основных путей внедрения физической культуры в повседневный быт народа.

Проблематика исследования путей совершенствования вузовского курса физического воспитания, усиления роли физической культуры и спорта в системе обучения и воспитания специалистов высшей квалификации в условиях современной реформы высшего образования.

Анализ особенностей профессионально-прикладной физической подготовки: тенденции совершенствования ее содержания и методики применительно к современным профессиям и в перспективе. Методические особенности

специальной физической подготовки лиц, действующих в особых, в том числе экстремальных условиях (специальные программы).

Оценка опыта внедрения физической культуры в систему рациональной организации труда; научно-методические аспекты эффективного использования факторов физической культуры непосредственно в процессе производства и в режиме рабочего дня;

Усиление действенности производственной физической культуры как фактора профилактики заболеваний и сохранения здоровья.

Анализ особенностей содержания и построения физкультурных занятий в секциях "общей физической подготовки", "физкультурно-кондиционной тренировки" и аналогичных формах занятий, охватывающих взрослое население.

Проблематика оптимального использования факторов физической культуры в период возрастной инволюции организма; научно-методические аспекты рационального применения их в целях противодействия инволюционным процессам, оптимизации физического состояния организма и сохранения здоровья в период старения.

### **МОДУЛЬ 3. Физическая культура в жизни различных слоев населения.**

3.1 Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.

3.2 Физическое воспитание детей школьного возраста.

3.3 Физическое воспитание студенческой молодежи.

3.4 Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.

3.5 Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.

3.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка.

3.7 Самостоятельная работа.

### **МОДУЛЬ 4. Теория и методика спорта и подготовки спортсменов.**

**4.1 Характеристика состояния понятийного аппарата теории спорта и современных подходов к его совершенствованию.**

Общая концепция спорта и тенденций его развития. Современные концептуальные представления о генезисе спорта, его специфических и общекультурных функциях в обществе; дискуссионные стороны этих представлений.

Исследовательские данные об исторической динамике спортивных достижений, прогноз их в обозримом будущем, характеристика основных факторов их развития.

Определяющие черты разветвления и структурного формирования мирового спортивного движения.

Анализ тенденций спортивного движения в обществе. Характеристика отличительных черт общедоступного - массового спорта и спорта высших достижений, роль и место спорта в различных социальных сферах (в системе образования – воспитания, профессионально-прикладной подготовки, в сфере культуросозидательной деятельности, в сфере рекреации и реабилитации). Тенденция профессионализации спорта высших достижений, ее неоднозначность в

коммерческом спорте (зрелищном спортивном бизнесе) и в собственно достиженческом спорте.

Проблематика углубленного исследования коренных закономерностей функционирования и развития спорта. Роль науки в утверждении гуманной сущности спорта как фактора человеческого развития, в частности, в устранении антигуманных средств искусственного форсирования спортивных результатов (допингов, анаболических стероидов и т.п.), в научно-методическом обеспечении спортивной реабилитации инвалидов контингентов.

#### **4.2 Теория спортивных соревнований.**

Сущность спортивного соревнования. Анализ роли и многообразия соревнований в современном спорте. Современные подходы к построению теории спортивно-соревновательной деятельности, классификации спортивных соревнований и разработке рациональных оснований для формирования их системы.

#### **4.3 Концептуальные представления о подготовке спортсмена.**

Приоритетная роль отечественных специалистов в разработке системных представлений о подготовке спортсмена. Общая характеристика ее слагаемых, условий функционирования и соотношения в ней спортивной тренировки, соревнований, внутренировочных и внесоревновательных факторов подготовки.

#### **4.4 Проблематика спортивной ориентации и отбора спортсменов.**

Существующие теоретические и методические предпосылки решения проблем целесообразной спортивной ориентации приобщаемых к спорту и отбор одаренных спортсменов, способных к высшим спортивным достижениям. Анализ сложившихся уровней спортивной ориентации и отбора, их организационных и методических основ. Направления дальнейшей разработки методологии, критериев и методов диагностики спортивной предрасположенности индивида, совершенствования спортивной ориентации и отбора.

#### **4.5 Обобщенная характеристика основных закономерностей развертывания спортивной тренировки.**

Проблематика дальнейшего познания и отображения в принципах деятельности тренера и спортсмена.

Характеристика особенностей содержания и основных положений современной методики технической, тактической, физической и психической подготовок спортсмена. Научно-прикладная проблематика совершенствования спортивной подготовки в этих избирательно направленных разделах и их интегративного сочетания.

#### **4.6 Теория форм построения спортивной тренировки.**

Концепция структуры спортивно-тренировочного процесса как относительно устойчивого порядка его развертывания в рамках малых (микро-) средних (мезо-) и больших (макро-) циклов. Представления о закономерностях, лежащих в основе циклической структуры спортивной тренировки. Типология тренировочных циклов. Научно-прикладная проблематика совершенствования форм построения спортивной тренировки в микро-, мезо- и макроциклах.

Конструктивные подходы в обеспечении единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена. Совершенствование технологии управления процессом развития «спортивной формы» (состояния оптимальной готовности спортсмена к достижению) как одна из центральных проблем теории и практики построения системы тренировки и соревнований.

#### **4.7 Концепция этапов многолетней подготовки спортсмена.**

Обобщенная характеристика сложившихся теоретико-методических представлений об основных стадиях, многолетней спортивной деятельности и особенностях спортивной подготовки в различных стадиях - в стадии базовой подготовки, стадии максимальной реализации спортивно–достиженческих возможностей, завершающей стадии. Проблематика дифференциации системы тренировки и соревнований в этих стадиях в зависимости от возраста спортсмена и его спортивно–достиженческих возможностей.

Особенности методики подготовки юных спортсменов и спортсменов-ветеранов.

#### **4.8 Проблематика программирования и контроля в подготовке спортсмена.**

Современные подходы в прогнозировании индивидуальных спортивных результатов и соответствующих им параметрах подготовленности спортсмена. Проблематика разработки Единой спортивной классификации, совершенствования ее роли в целевой ориентации подготовки спортсменов и оценке достигаемых результатов. Характеристика модельно-целевого подхода в программировании подготовки спортсмена (с разработкой модели целевой соревновательной деятельности, модели намечаемого уровня подготовленности спортсмена, модельных параметров тренировочных нагрузок и других факторов подготовки, необходимых для достижения целевого результата). Проблематика совершенствования процедур перспективного, этапного и текущего планирования спортивной подготовки.

Принцип перманентной взаимосвязи планирования и контроля в подготовке спортсмена, условия его реализации.

Обобщающая характеристика методологии и методики комплексного контроля процесса подготовки и состояния спортсмена. Проблематика повышения уровня информативности используемых в нем контрольных показателей, совершенствования средств и способов контроля.

Опыт и перспективы компьютеризации процедур программирования и контроля в подготовке спортсмена.

#### **4.9 Тенденции совершенствования техники и технологии управления деятельностью спортсмена в процессе его подготовки.**

Методическая проблематика целесообразного использования тренажерных, программирующих, информационных, коррекционных, других аппаратных устройств и специализированного оборудования, позволяющих реализовать идею "управляющей среды".

Научно–методическая проблематика оптимального использования в подготовке спортсмена внутренировочных и внесоревновательных факторов

(оптимизация общего образа жизни спортсмена применительно к его спортивной деятельности, специальные восстановительные, диетологические, гигиенические, естественно–средовые факторы и т.д.).

## **ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ МЕТОДИЧЕСКИХ (СЕМИНАРСКИХ), ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ И СРД**

### **1. Введение в «Теорию и методику физической культуры» как науку и учебный предмет**

- 1.1 Общая характеристика методов научного исследования.
- 1.2 Характеристика общенаучных (интегративных) методов исследования.
- 1.3 Конкретно-исследовательские методы получения первичной обработки и проверки материалов.
- 1.4 Структура и этапы построения теоретического исследования.
- 1.5 Социальная сущность физической культуры.
- 1.6 Характеристика понятий «функция» и «форма».
- 1.7 Специфические функции физической культуры.
- 1.8 Общекультурные, общевоспитательные и другие социальные функции физической культуры.
- 1.9 Формы физической культуры в обществе.
- 1.10 Основы использования физической культуры в обществе.

### **2. Общие основы теории и методики физического воспитания.**

- 2.1 Цель и задачи физического воспитания.
- 2.2 Средства физического воспитания.
- 2.3 Методы физического воспитания.
- 2.4 Общеметодические и специфические принципы физического воспитания.
- 2.5 Теория и методика обучения двигательным действиям.
- 2.6 Теория и методика воспитания физических качеств.
- 2.7 Формы построения занятий в физическом воспитании.
- 2.8 Планирование и контроль в физическом воспитании.
- 2.9 Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию.

### **3 Физическая культура в жизни различных слоев населения**

- 3.1 Методические особенности физического воспитания детей раннего, дошкольного и школьного возраста.
- 3.2 Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания в школьном возрасте.
- 3.3 Методические аспекты физического воспитания в вузе.
- 3.4 Социальное значение и задачи физического воспитания трудящихся.
- 3.5 Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.
- 3.6 Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.

### **4 Теория и методика спорта и подготовки спортсменов.**

- 4.1 Вводные представления о спортивной тренировке.
- 4.2 Основные стороны подготовки спортсмена в процессе тренировки.
- 4.3 Общая характеристика закономерностей спортивной тренировки.



- 4.4 Структура отдельного тренировочного занятия и микроциклов тренировки.
- 4.5 Средние циклы (мезоциклы) тренировки.
- 4.6 Тренировочные циклы типа годовых и полугодовых.
- 4.7 Спортивная тренировка как многолетний процесс.
- 4.8 Основы специализированных занятий в детском возрасте.

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### Основная

- 1 Введение в теорию физической культуры: учебное пособие /Под ред. Л.П. Матвеева/. - М.: ФиС, 1983.
- 2 Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985.
- 3 Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983.
- 4 Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.:ФиС, 1978.
- 5 Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. -М.: ФиС, 1970.
- 6 Ильинич В.И. Теоретические основы профессионально-прикладной подготовки студентов // Теория и практика физической культуры. – 1972.- № 3. – С.40-43.
- 7 Карцев И.Д. О группировке профессий для прикладной физической подготовки // Теория и практика физической культуры. – 1972. - № 6. - С.36-39.
- 8 Качашкин В.М. Методика физического воспитания. - М.: Просвещение, 1979.
- 9 Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и система подготовки спортсменов. - Киев, 1999. -318 с.
- 10 Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1977.
- 11 Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для ИФК. -М.: ФиС, 1991.
- 12 Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. -М., 1989.
- 13 Начальная подготовка юного спортсмена /Под общ. ред. В.П. Филина. - М.: ФиС, 1966.
- 14 Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М.: ФиС,1970.
- 15 Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: ФиС, 1982.
- 16 Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: ФиС, 1986.
- 17 Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Выща школа, 1984.
- 18 Теория и методика физического воспитания /Под ред. Г.А. Харабуги. - М.: ФиС, 1975.
- 19 Теория и методика физического воспитания: Учебник для институтов физической культуры /Под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. -Т. 1 -М.: ФиС., 1976.
- 20 Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физической культуры /Под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. -Т.2. -М.: ФиС, 1976.
- 21 Теория спорта /Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Вища школа, 1987.
- 22 Теория и методика физического воспитания /Под ред. Б.М. Шияна. -М.:1988.
- 23 Теория и методика физического воспитания /Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1980.
- 24 Учение о тренировке /Под ред. Д. Харре/. - М.: ФиС, 1971.
- 25 Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М.: ФиС, 1987.
- 26 Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта.- М.: ФиС, 1980.
- 27 Шолих М. Круговая тренировка / Перевод с немецкого. - М.: ФиС, 1966.

- 28 Теория и методика спорта / Под общ. ред. Ф.П.Суслова, Ж.К. Холодова. -М.,1997. – 416 с.
- 29 Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевича. -Киев: Олимпийская литература, 2003.
- 30 Теория и методика физической культуры: Учебник /Под ред. Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.З. Карнаухова. – М.: 4-й филиал Воениздата, 2001. -320 с.
- 31 Теория и методика физической культуры: учебник /Под ред.проф. Ю.Ф. Курамшина-М.: Советский спорт, 2004.-464 с.
- 32 Иванков Ч.Т. Методические основы теории физической культуры и теория. – М.: «ИНСАН», 2005
33. Мамытов А. Теория спорта: учебное пособие. Бишкек: Каракол, 2005.-236 с.
- 34 Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки. –Ростов н/Д: Феникс, 2011. – 280 с.
- 35 Серова Л.К. Профессиональный отбор в спорте. –М.: Человек, 2011. -160 с.

#### **Дополнительная**

- 1 Каражанов Б.К. Русско-казахский терминологический словарь по теории и методике физической культуры и спорта и психологии. - Алма-Ата, 1991.
- 2 Теория и методика физического воспитания /Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1979.
- 3 Шварц В.Б., Хрущев С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. - М.: ФиС, 1984.
- 4 Дене тәрбиелеу мәдениеті ілімін оқып үйрену жөніндегі әдістік нұсқаулар / Құрастырушылар Р.Р. Аманбаев, А.Қ. Асқарбаев. - Алматы, 1992.
- 5 Дене тәрбиелеу мәдениеті эне спорт ілімі мен методикасының түсініктері /ҚұрастырушыларБ.К. Қаражанов Р.Р.Аманбаев, М.К. Қалдыбаев. -Алматы, 1992.
- 6 Абилова Э.Н. Особенности развития двигательной сферы глухих детей младшего школьного возраста //Дефектология. -1992. - № 4.
- 7 Обучение слепых и слаборазвитых детей правильной ходьбе. - М., 1989.
- 8 Анохин П.К. Очерки физиологии функциональных систем. - М., 1975.
- 9 Ашмарин Б.А., Завьялов Л.К., Курамшин Ю.Ф. Педагогика физической культуры. 2.1 - СПб, 1999.
- 10 Бальсевич В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры // Теория и практика физической культуры. -1991. -№ 7.
- 11 Бгаженова И.М., Гамаюнова А.Н. Проблемы социальной адаптации детей сирот с нарушением интеллекта //Дефектология. -1997. - №1.
- 12 Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. 2-е изд., доп., перераб. - М.: ФиС, 1990. - 208 с.
- 13 Буланова О.Е., Шипелина Л.В. Семья как среда социальной реабилитации особенного ребенка // Развитие и образование особенных детей: проблемы, поиски. - М., 1999.
- 14 Ванюшкин В.А. Коррекция координационных способностей учащихся с недостатками интеллектуального развития: автореф. ... канд. пед. наук. -Екатеринбург, 1999.
- 15 Выгодская И.Г. Устранение заикания у дошкольников в игре. - М., 1984. -175 с.
- 16 Гилевич И.М., Забара Е.А. Дети с отклонениями в развитии / Сост. Н.Д. Шмадко. - М., 1997. -128 с.
- 17 Глоба А.П. и др. Психолого-педагогические аспекты соревновательной деятельности инвалидов с нарушением функций спинного мозга //Тез.докл.конф. Физическая культура и спорт инвалидов. - Одесса, 1989.
- 18 Гоманчук Г.А. Программа развития средств профессиональной реабилитации. - СПб., 1997. -211с.
- 19 Григоренко В.Г., Сермеев Б.В. Теория и методика физического воспитания инвалидов. - Одесса, 1991.

- 20 Григорьева Л.Д., Ро О.В. Социально-трудовая адаптация детей с тяжелыми ограничениями жизнедеятельности. - СПб., 1998.
- 21 Давиденко Д.Н. Физиологические основы физической культуры и спорта. Учебное пособие. -СПб., 1996.
- 22 Деветова М.Б., Смирнова Г.И. и др. Лечебная физическая культура в системе физической реабилитации. - СПб., 1997. - С.8.
- 23 Демина Э.Н. Социально-бытовая реабилитация у детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. -СПб., 1997. - С. 212.
- 24 Дмитриев А.А. Организация двигательной активности умственно отсталых детей. Учебное пособие. - М., 1991.
- 25 Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура. - М., 2000. -238 с.
- 26 Жиленкова В.П. Физическая культура и спорт инвалидов с дефектами опорно-двигательного аппарата. Методические рекомендации. - Л., 1989.
- 27 Концепция оздоровительно-физкультурной работы среди детей с умственными и физическими ограничениями. - М., 1997.
- 28 Кундыбайло С.Ф. Лечебная физическая культура в реабилитации инвалидов после ампутации конечностей. - СПб ГАФК, 1999. -150 с..
- 29 Сахно А.В. Здоровье и здоровый образ жизни инвалидов России в условиях рыночной экономики //Сб. матер. по физич. культ. и спорту инвалидов. - Малаховка, 1993. -Т.1. - С. 27-42.
- 30 Цапин А.В. Физическая реабилитация и спорт инвалидов. Уч. метод. пособие. - М., 2000. -592 с.
- 31 Рыжкин Ю.Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации. -СПб, 1997. - 36 с.
- 32 Матвеев Л. П. Общая теория спорта. - М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. -304 с.
- 33 Потапов И.А. Основа культуры здоровья. Валеология. - Алматы: КазИздат-КТ, 2005. -132 с.
- 34 Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Учебник для студ.вузов физвоспитания и спорта. Киев: Олимпийская литература, 1997. -594 с.
- 35 Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. Учебн. тренера высшей квалификации, Киев: Олимпийская литература, 2004. -808 с.
- 36 Гласс Д., Стенли Д. Статистические методы в педагогике и психологии. -М.: Прогресс, 1976.-496 с.
- 37 Хаустов С.И. Педагогическая практика // Типовые учебные программы по специальности 050108.01 –«Физическая культура и спорт» на каз. и русском языках. – Алматы: КазАСТ, 2009. – 21 с.
- 38 Хаустов С.И. Педагогическая практика: Методические указания по специальности 050108.01 –«Физическая культура и спорт». – Алматы: КазАСТ, 2009. – 43 с.

Составитель: **С. И. Хаустов**, д.п.н., профессор

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ТУРИЗМ  
МИНИСТРЛІГІ**

**Жоғары оқу орнынан кейінгі білім беру**

**Докторантура**

**Бейіндік бағыт**

**ТИПТІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ**

Коды ZhSDGAKE 7201

**ЖОҒАРЫ БІЛІКТІ СПОРТШЫЛАРДЫ ДАЯРЛАУДЫ ҒЫЛЫМИ-  
ӘДІСТЕМЕЛІК ҚАМТАМАСЫЗ ЕТУ**

**3 кредит**

**6D010800 – «Дене шынықтыру және спорт»**

**Алматы**

## АЛҒЫ СӨЗ

**1 ӘЗІРЛЕГЕН ЖӘНЕ ҰСЫНҒАН** Қазақ спорт және туризм академиясы,

### **2 ШҚІР БЕРУШІЛЕР:**

Орехов Л.И. - педагогика ғылымдарының докторы, профессор, Қазақ спорт және туризм академиясы;

Доскараев Б.М. – ЖШСМ директоры, Алматы.

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

**4 Типтік оқу бағдарламасы** Қазақстан Республикасының 6D010800 - «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.

Бұл типтік бағдарлама Қазақстан Республикасының Білім және ғылым Министрлігінің келісімінсіз таратуға рұқсат етілмейді.

## Түсініктеме

«Жоғары білікті спортшыларды даярлауды ғылыми-әдістемелік қамтамасыз ету» пәнін оқытудың **мақсаты** – ғылыми және ғылыми-педагогикалық мамандарды дене шынықтыру және спорт бойынша білімді жан-жақты және тереңдете оқытуды, адам дамуының жалпы заңдылықтарына сүйене отырып, жоғары білікті спортшыларды дайындауда дене, рухани қасиеттерін дайындығын басқару үшін керекті кәсіби білімін жетілдіру.

### **Пәнді оқытудың негізгі міндеттері:**

1 Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі дене шынықтырудың мән-маңызын тұтастай алғанда ғылыми білімдердің бірлестірілген жүйесі болып табылатын ғылым ретінде мамандардың бойында ғылыми көзқарас қалыптастыру;

2 Жаттықтырушыларды және дене тәрбиесі мамандарын ғылыми теориялық және ғылыми тәжірибелік зерттеулер жүргізу арқылы спорттың жалпы даму заңдылықтарындағы және таңдаған спорт түрлеріндегі ерекшеліктері туралы біліммен қаруландыру;

3 Спорттағы жеке тұлғаның орны мен спорттың өзекті мәселелері бойынша, жаттықтыру үдерісі мен спортшыларды дайындауда дене сапалары мен спорттық нәтижелерді анықтайтын және шектейтін факторлар туралы терең білім беру.

**Білім, біліктілік, дағды.** «Таңдап алынған спорт түрі бойынша спортшыларды дайындаудың ғылыми әдістемесі» пәні бойынша алынған білім спорттық дайындықтың теориясы мен әдістемесі саласындағы ғылым әдістемелік дүниетанымдылықтың арықарай кеңеюімен тереңдетілуіне, спорттық қызметтің күрделі және көпқырлы құбылыстарын зерттеуге арналған зерттеу қызметінің түрлі біліктіліктері мен дағдыларын меңгеруге ықпал етеді.

Адамның дене және рухани қасиеттерін жетілдіруге бағытталған факторлар жүйесінде – спорттық қызметтің дамуымен қызмет етуінің біршама жалпы заңдылықтарын тиімді қолдану туралы білімді кеңейту және тереңдете оқу.

«Таңдап алынған спорт түрі бойынша спортшыларды дайындаудың ғылыми әдістемесі» пәнін оқып-үйренуге келесі пәндер алғышарт болады: «Спорттық морфология негіздері арқылы анатомия», «Биомеханика», «Дене шынықтыру және спорт биохимиясы», «Дене шынықтыру және спорт педагогикасы», «Дене шынықтыру және спорт психологиясы», «Мамандану».

«Таңдап алынған спорт түрі бойынша спортшыларды дайындаудың ғылыми әдістемесі» пәніне қосалқы пәндерге: Спорттық морфология негіздері арқылы анатомия», «Дене шынықтыру және спорт биохимиясы», «Дене жаттығуларының биомеханикасы», «Дене тәрбиесі мен спорт түрлерінің дене бітімі негіздері», «Дене шынықтыру және спорт тарихы», «Дене шынықтыру және спорт педагогикасы», «Дене шынықтыру және спорт психологиясы», «Мектеп гигиенасы негіздері арқылы дене шынықтыру негіздері», «Дене шынықтыруды басқару», «Спорттық құрылыстар», «Емдік және бейімдік дене шынықтыру», «Спорт медицинасы», «Адам физиологиясы», «Спорттың құқықтық негіздері», «Ұлттық спорт түрлері», «Педагогикалық және өндірістік практиканың әдістемелік негіздері», «Мамандану»

## **ПӘННІҢ ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАРЫ**

### **Кіріспе**

**1. Заманауи білім беру жүйесі ерекшеліктері және дайындау теориясының әдістемелік аспектілері**

1.1 Дайындау теориясының әдістемелік аспектілері.

1.2 Заманауи білім беру жүйесінің ерекшеліктері.

1.3 Дайындауды таңдаған спорт түрі ерекшеліктері арқылы жетілдіру.

### **2. Спортшыларды даярлаудың жалпы негіздері**

2.1 Спортшылардың жаттығу жүктемелеріне бейімделуінің жалпы теориясы.

2.2 Спортшыларды даярлаудағы жаттығу жүктемесінің адам ағзасына әсері.

2.3 Спорттық жаттығудың мақсаты, міндеттері, құралдары және қағидалары.

### **3 Техникалық, тактикалық және психологиялық дайындық**

3.1 Спортшының техникалық даярлығы

3.2 Спортшының және команданың тактикалық даярлығы

3.3 Спортшының және команданың психологиялық даярлығы

### **4 Спортшының дене және қозғалыс дайындығы**

4.1 Шапшандық қабілетін жетілдірудің әдістемесі

4.2 Икемділік қабілетті жетілдірудің әдістемесі

4.3 Күш және күшті жетілдіру

4.4 Ептілік қабілеті және оны жетілдіру әдістемесі

4.5 Төзімділік және оны жетілдіру әдістемесі

### **5 Спорттағы жарыстық сипат**

5.1 Спорттық жарыс жүйесі

5.2 Спорттық жарыстардың қоғамдағы орны мен әсері

## ПӘН МАЗМҰНЫ

### **Кіріспе**

Дене шынықтырудың қоғамдағы орны. «Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі» ғылымы мен пәнінің қысқаша тарихи очерктері.

«Дене шынықтыру және спорттың» нысаны мен пәні, оның құрылымы.

Негізгі ұғымдардың анықтамалары.

Дене шынықтыру және спорт теориясының әдіснамалық негіздері.

Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің негізгі ұғымдары.

Дене шынықтыру саласындағы зерттеулер әдіснамасы.

Дене шынықтыру қоғамдық құбылыс ретінде, оның формалары мен функциялары. Қоғамдағы дене шынықтыру практикасының жүйесі.

## **МОДУЛЬ 1. ҚАЗІРГІ ЗАМАН БІЛІМ БЕРУ ЖҮЙЕСІ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ ЖӘНЕ ДАЙЫНДАУ ТЕОРИЯСЫНЫҢ ӘДІСТЕМЕЛІК АСПЕКТІЛЕРІ**

### **1.1 Дайындау теориясының әдістемелік аспектілері**

Теориялық білімнің философиялық негізі. Екісатылы білім берудің теориялық негізі. Эмприкалық (эксперименттік зерттеулер барысында алынған білім) және логикалық (ойлану, пайымдау) барысында алынған білім.

Жалпылама ғылымның бірі ретіндегі дене тәрбиесі теориясының қалыптасу логикасы, дене шынықтырудың жалпы теориясының қалыптасуымен біркелкі оның даму бағыттары. Басқа ғылымдармен, біліммен, тәрбиемен байланысы.

Кәсіби дене шынықтыру білімін беруде дене шынықтыру және спорт пен бейіндік пәндер жүйесіндегі ғылыми қызметкерлерді дайындау саласында дене шынықтырудың, тәрбие мен спорт теориясы мен әдістемесінің интеграциялаушы рөлі. Дене шынықтыру теориясының қазіргі ұғымдық аппаратына талдау жасау, оның танымдық және қолданбалы маңызы.

Дене тәрбиесі саласындағы жалпылама зерттеулердің өзекті мәселесінің шолу сипаттамасы. Әдіснаманың анықтаушы қырлары. Ондағы жалпы ғылыми интеграцияланған көзқарастардың (тарихи-логикалық, жүйелік, теориялық-модельдік және т.б) рөлі. Зерттеулерде дене шынықтырудың, спорттың, дене тәрбиесінің логикалық-танымдық, эксперименттік, аспаптық, математикалық және басқа әдістердің заңдылықтарымен сабақтасуы.

Диссертациялық зерттеулерге қойылатын талаптар (тақырыптың көкейкестілігі, зерттеу объектісі мен пәнін анықтау; болжамдар жасау; мақсатты нақтылай түсу; әдістер мен ұйымдастырудың лайықтылығы; зерттеу жаңашылдығы; теориялық және практикалық маңыздылығы; қорғауға алып шыққан қорытынды ережелерді қалыптастыру).

### **1.2 Қазіргі білім беру жүйесі**

Дене тәрбиесі жүйесінің отандық және шетелдік жүйелерінің жалпы және арнайы қалыптасу бағыттары. Дене тәрбиесінің элеуметтік жүйесінің қоғамдағы дене шынықтыру және спорттық қозғалыстарға әсері. Дене тәрбиесі мен қоғамдағы



дене шынықтыру функцияларының әр түрлі формаларының қатынас жүйесіне талдау жасау.

Дене тәрбиесі жүйесіндегі жалпы дайындық пен арнайы бағыттарға салыстырмалы сипаттама беру; олардың бірлігі мен айырмашылықты ерекшеліктері.

Дене тәрбиесінің отандық жүйесінің идеялық-теориялық, бағдарламалық-нормативтік және ұйымдастыру негіздерінің қазіргі жағдайларын бағалау. Оны жетілдіру келешегі.

Қазақстан мен ТМД елдерінің әлеуметтік қайта жаңғыруының қазіргі кезінде дене тәрбиесі жүйесі мен дене шынықтыру және спорттық қозғалыстардың сапалы қызмет етуі үшін ұйымдастыру-басқару, материалдық-техникалық және экономикалық тұрғыдан қамтамасыз ету бойынша ғылыми-қолданбалы проблематика туралы жалпы көзқарастар. Жоғары білікті кәсіби дене шынықтыру мамандарын дайындау жүйесіне қойылатын жаңа талаптар.

### **1.3 Жоғары білікті спортшылардың дайындықтарын жетілдіру бағыты**

Спорт теориясынан ұғымдық аппараттардың жай-күйіне сипаттама беру және оны жетілдіруге деген қазіргі көзқарастар

Спорттың жалпы концепциясы мен оның даму бағыттары. Спорттың генезисі, оның қоғамдағы ерекше және жалпы мәдени функциялары; бұл ұсыныстардың пікірталастық жақтары.

Спорттық жетістіктердің тарихи динамикасы туралы зерттеу мәліметтері, олардың жақын болашақтағы болжамы, олардың дамуының негізгі факторларының сипаты.

Әлемдік спорттық қозғалыстың кеңеюін және құрылымдық қалыптасуын анықтайтын қырлары.

Қоғамдағы спорттық қозғалыстың бағыттарына талдау жасау. Жалпы қол жетімді ерекше қырлардың сипаттамасы көпшілік спорт және жоғары жетістіктер спорты, спорттың түрлі әлеуметтік салалардағы рөлі мен орны (білім беру-тәрбиелеу жүйесінде, кәсіби-қолданбалы дайындықта, мәдениет жаңғырту қызметі саласында, рекреация мен қайта қалпына келтіру саласында). Жоғары жетістіктер спортын кәсібилендіру бағыттары, оның коммерциялық спорттағы көпмәнділігі (спорттық көрініс залы) және спорттағы өзіндік нәтижеге қол жеткізу.

Спорттың қызмет етуімен дамуының түбегейлі заңдылықтарын тереңдеп зерттеу проблематикасы. Спорттың адам дамуы факторындағы адамгершілікті мәніндегі ғылымның рөлі, атап айтқанда спорттық нәтижелерге жасанды жолмен жететін адамгершілікке қарсы тәсілдерді жою (допингтер, анаболикалық стероидтер және т.б.), мүгедек спортшыларды қайта қалпына келтіруді ғылыми-әдістемелік тұрғыдан қамтамасыз ету.

## **МОДУЛЬ 2. СПОРТШЫЛАР ДАЯРЛАУДЫҢ ЖАЛПЫ НЕГІЗІ**

### **2.1 Спортшылардың жаттығу жүктемелеріне бейімделуінің жалпы теориясы**

Спортшы даярлаудағы бейімделу проблемалары. Бұлшық еттердің әртүрлі жұмыс деңгейлеріндегі бейімделу ерекшеліктері. Жылдам және көп уақытты бейімделу. Бейімделудегі жас ерекшеліктерінің әсері.

Спорттық дайындықтың келешектік, кезеңдік және ағымдық жоспарлау процедураларын жетілдіру проблематикасы.

Спортшыны дайындауда жоспарлау мен бақылау жасаудың перманентті түрдегі қағидалары, оны іске асыру шарттары.

Спортшыны дайындау үдерісі мен оның жағдайына кешенді түрде бақылау жасау әдіснамасы мен әдісіне жалпылама сипаттама беру. Бақылау көрсеткіштерінде пайдаланылған ақпараттылық деңгейін арттыру, бақылау әдістері мен тәсілдерін жетілдіру.

Шыныққандық, оның түрлері мен жедел және ұзақ бейімделу жағдайларындағы бағаламасы. Әртүрлі спорт түрлеріндегі және шынығу үдерісінің әртүрлі кезеңдеріндегі шыныққандықтың физиологиялық сипаттамасы.

Шыныққандық, оның түрлері. Дене шынықтырумен және спортпен шұғылданушы студенттердің шыныққандығының және функционалды дайындығының физиологиялық сипаттамасы. Шыныққандықтың дамудың әртүрлі жағдайларындағы физиологиялық сипаттамасы. Шыныққандық және шаршау. Шыныққандық және қалпына келу үдерістері.

Шамадан тыс шыныққандық. Шыныққандықтың жылдық циклінің әртүрлі және шынығудың көптәуліктік кезеңдеріндегі сипаттамасы. Шамадан тыс шыныққандықтың белгілері, оның алдын алу.

## **2.2 Спортшы даярлаудағы жаттығу жүктемесінің адам ағзасына әсері**

Қимыл белсенділігінің түрлері мен мазмұнын оңтайландыру проблематикасы дене тәрбиесі, жүктемелер динамикасын нормалау мен басқару үдерісінде ағзаның функционалды және морфофункционалды сапаларын дамытуға бағытталған айрықша фактор ретінде.

Дене тәрбиесіндегі психологиялық-моторлы және психологиялық-реттеу жасайтын факторлардың жұмысын арттыру жолдары. Қимыл-қозғалыстарын жетілдіру мен дене сапаларының деңгейін арттыруға деген бірлестікті әсер ету әдістері мен тәсілдері.

Шаршау, қажу және ағзаны қалпына келтіру жолдары. Дене тәрбиесінде көзделген міндеттерді шешуге арналған табиғи ортаның гигиеналық факторларын тиімді пайдалану маңызы мен тәсілдерін аша түсетін қазіргі ғылыми мәліметтер туралы көзқарастар.

## **2.3 Спорттық жаттығудың мақсаты, міндеттері, құралдары және қағидалары**

Спорт теориясынан ұғымдық аппараттардың жай-күйіне сипаттама беру және оны жетілдіруге деген қазіргі көзқарастар

Спорттың жалпы концепсиясы мен оның даму бағыттары. Спорттың генезисі, оның қоғамдағы ерекше және жалпы мәдени функциялары; бұл ұсыныстардың пікірталастық жақтары.

Спорттық жетістіктердің тарихи динамикасы туралы зерттеу мәліметтері, олардың жақын болашақтағы болжамы, олардың дамуының негізгі факторларының сипаты.

Әлемдік спорттық қозғалыстың кеңею және құрылымдық қалыптасуын анықтайтын қырлары.

Қоғамдағы спорттық қозғалыстың бағыттарына талдау жасау. Жалпы қол жетімді ерекше қырлардың сипаттамасы көпшілік спорт және жоғары жетістіктер спорты, спорттың түрлі әлеуметтік салалардағы (білім беру-тәрбиелеу жүйесінде, кәсіби-қолданбалы дайындықта, мәдениет жаңғырту қызметі саласында, рекреация мен қайта қалпына келтіру саласында) рөлі мен орны. Жоғары жетістіктер спортын кәсібилендіру бағыттары, оның коммерциялық спорттағы көп мәнділігі (спорттық көрініс залы) және спорттағы өзіндік нәтижеге қол жеткізу.

Спорттың қызмет етуі мен дамуын түбегейлі заңдылықтарын тереңдеп зерттеу мәселесі. Спорттың адам дамуы факторындағы адамгершілікті мәніндегі ғылымның рөлі, атап айтқанда спорттық нәтижелерге жасанды жолмен жететін адамгершілікке қарсы тәсілдерді жою (допингтер, анаболикалық стероидтер және т.б.), мүгедек спортшыларды қайта қалпына келтіруді ғылыми-әдістемелік тұрғыдан қамтамасыз ету.

### **МОДУЛЬ 3. ТЕХНИКАЛЫҚ, ТАКТИКАЛЫҚ ЖӘНЕ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚ**

#### **3.1 Жоғары білікті спортшының техникалық даярлығы және деңгейі**

Жаттықтырушы мен спортшы қызметіндегі ары қарай тану мен кескіндеу проблематикасы.

Спортшыларды дайындаудың техникалық, тактикалық дене және психикалық дайындықтарының қазіргі әдістемелерінің мазмұн ерекшеліктері мен негізгі ережелеріне сипаттама беру. Осы таңдамалы бағытталған тараулар мен олардың жинақталған сабақтастығының спорттық дайындығын жетілдірудің ғылыми-қолданбалы мәселесі.

Спорттық жаттығу үдерісі құрылымының тұжырымдамасы кіші (микро), орта (мезо) және үлкен (макро) циклдар шеңберінде салыстырмалы түрде тұрақты тарату тәртібі ретінде. Спорттық жаттығудың циклдік негізінде жатқан заңдылықтар туралы көзқарастар. Жаттығу циклдерінің типологиясы. Кіші (микро), орта (мезо) және үлкен (макро) циклдар шеңберінде спорттық жаттығу құру формаларын жетілдірудің ғылыми-қолданбалы проблематикасы.

Спортшының қызметіндегі жаттығу мен жарыстың бірілігін қамтамасыз етудің конструктивті көзқарастары. «Спорттық келбет» (спортшының жетістікке жетуге арналған оңтайлы дайындық күйі) бойынша даму үдерісін басқару технологиясын жетілдіру жаттығу мен жарыс жүйесін құру теориясы мен практикасының маңызды проблемаларының бірі ретінде.

#### **3.2 Спортшының және жоғары білікті команданың тактикалық даярлығы**

Заманауи спорттық тактика және тактикалық даярлық ұғымы. Тәсілдік дайындық бағыттары.

Спорттық тәсілдерді меңгерту техникалық дайындық сияқты спортшы дайындығындағы маңызы. Жоғары білікті спортшының тактикалық жеке даярлығы мен командалық тактика айырмасы. Жарыстық, спортшы, даярлық тактикалары. Тактикалық ойлауды жетілдіру жолдары.

### **3.3 Жоғары білікті спортшының және команданың психологиялық даярлығы**

Спортшылар дайындауды психологиялық қамтамасыз ету ұғымы. Психологиялық қамтамасыз ету функциялары: консультациялық-оқытушылық, психологиялық-оңтайландыру, психологиялық-реттеу және тренингтік, нормативті бақылаушылық, мотивациялық тәрбиелегіштік, психотехникалық, әлеуметтік-психологиялық, психологиялық-гигиеналық.

Спорт - адам қызметінің негізгі түрлерінің бірі ретінде. Спорттық қызметтің жалпы психологиялық заңдылықтары. Спорттық қызметтің психологиялық құрылымдары. Жоғары жетістіктер спорты мен кәсіби спорттағы спорт қызметінің айрықша ерекшеліктері. Спорт түрлерін жіктеу мен психологиялық сипаттау мәселесі. Спорт түрлері мен жарыс жаттығуларының психологиялық сипаты. Спорт түрлерінің мотивациялық ерекшеліктері. Спорт түрлерінің психологиялық маңызды шарттары.

Психикалық ширығулар мен жаттығу үдерісіндегі асыра ширығулар. Жаттығу үдерісіндегі психикалық асыра ширығу белгілері. Жарыс алдындағы және жарыстық психикалық ширығулар, оның динамикасы мен себептері.

## **МОДУЛЬ 4. ЖОҒАРЫ БІЛІКТІ СПОРТШЫНЫҢ ДЕНЕ ЖӘНЕ ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫС ДАЙЫНДЫҒЫ**

### **4.1 Шапшаңдық қабілетін жетілдірудің әдістемесі**

Дене тәрбиесі үрдісінде түрлі дене сапаларын дамыту, ағзаның функционалдық мүмкіндіктерінің деңгейін арттыруда адамның дене дамуы мен дене жаттығуларын оңтайландыру заңдылықтарына бағытты түрде әсер ету мүмкіндігіне талдау жасау.

Күш, шапшаңдық, ептілік, төзімділік, икемділік әдістемесіндегі және психологиялық қабілеттерін дамыту барысындағы қазіргі бағыттар. Оларды дамыту деңгейін диагностикалау мен олардың дамуына бағытты түрде әсер ету мәселесіне деген жаңа көзқарастар.

Қимыл шапшаңдығын дамытудың физиологиялық және биохимиялық негіздері. «Шапшаңдықты кедергі». Түрлі бағытты шынықтыру жүктемелерін беру кезіндегі ағзаның морфофункционалды және биохимиялық қайта құрылулары. Жоғары жетістікті спорттағы шапшаңдықты дамыту әдістерінің физиологиялық негіздемесі.

Қимылдардың шапшаңдықты-күшті сипаттамасы мен оларды анықтайтын, шектейтін морфофункционалды және биохимиялық резервтер.

Шапшаңдықтың айқындалуының арнайылығы (ациклді қимылдар, сөрелік үдеу, арақашықтық шапшаңдық, ауыспалы тәртіп). Ағзаның морфофункционалды және биохимиялық қайта құрылулары, қимыл шапшаңдығын дамытудың физиологиялық механизмдері. «Шапшаңдықты кедергі. Шапшаңдықты дамыту

әдістерін физиологиялық негіздеу. Қимылдардың шапшаңдықты – күшті сипатын анықтайтын орталық және шеткі факторлар.

#### **4.2 Жоғары білікті спортшының икемділік қабілетін жетілдірудің әдістемесі**

Икемділік қабілетінің адам қозғалысында атқаратын рөлі. Таңдаған спорт түрлеріндегі икемділік қабілеттің атқаратын рөлі. Белсенді және сылбыр икемділік. Адам анатомиясы және икемділік көрсеткіш. Адам бұлшық еттері, буындардың иілгіштікке әсері. Икемділік арттырудың әдістемелері. Икемділіктің басқа қабілеттермен байланысы. Икемділікті арттыруға арналған жаттығулар түрлері оларды реттеу. Икемділік қабілеттердің жас ерекшеліктеріне байланыстылығы.

#### **4.3 Жоғары білікті спортшының күш және күшті жетілдіру**

Күш сапасын (морфологиялық, химиялық, физиологиялық) дамытуды анықтайтын факторлар. Статикалық максималды бұлшық ет күші, максималды ерікті күш және күш тапшылығы. Ерікті күштің орталық және шеткі факторлары. Динамикалық және жарылыс күші. Күшті арттырудың әдістері: максималды тітіркендірудің қағидасы, шынықтыру жүктемелерінің кезектілігі, бұлшық ет топтарын дамытудың арнайылығы, қалпына келудің кезеңді сипатын қолдану. Қайталамалы күштенудің, қайталамалы үзіліссіз және изометрлік жаттығулардың әдістерін қолдануды физиологиялық негіздеу.

Күштің дамуы мен жетілуін анықтайтын биологиялық факторлар. Ағзаның морфологиялық, биохимиялық және физиологиялық резервтері. Ерікті күштің орталық және шеткі факторлары. Жоғары білікті спортшының дене (қимыл) сапаларын дамытудың арнайылығы. Күшті арттырудың физиологиялық қағидалары. Максималды тітіркендіргішті қолдану, шынықтыру жүктемелерінің реттілігі, бұлшық ет топтарын дамытудың арнайылығы, қалпына келтірудің сатылы сипатын қолдану.

#### **4.4 Жоғары білікті спортшының ептілік қабілет және оны жетілдіру әдістемесі**

Ептілік қабілеттің анықтамасы. Ептілік түрлері. Ептілік пен тепе-теңдік. Қозғалыс ритмі. Кеңістіктегі адам қозғалысы түрлері. Ептілікті анықтау жолдары. Тепе-теңдікті арттыру жолдары, әдістемелері. Адамның бұлшық еттерін босаңсыту жолдары және оның ептілікке әсері. Жоғары білікті спортшының ептілік көріністері.

#### **4.5 Жоғары білікті спортшының төзімділік және оны жетілдіру әдістемесі**

Төзімділікті анықтау. Төзімділіктің, шаршаудың және жұмысқа қабілеттіліктің өзара байланыстары. Төзімділіктің ерекшелігі. Төзімділіктің түрлері: статикалық күшті, шапшаңдықты, ұзақ динамикалық жұмысқа төзімділік. Анаэробты және аэробты өнімділік. Жергілікті, жалпы және аймақты жұмыс кездеріндегі төзімділік. Жалпы және арнайы төзімділік. Төзімділіктің көрсеткіштері және белгілері, әртүрлі төзімділікті дамытудағы генетикалық және қоршаған орта факторларының маңызы. Максималды анаэробты сыйымдылық және максималды анаэробты қуат – анаэробты төзімділіктің негізі. Аэробты төзімділік және оттегіні тасымалдау жүйесі.

## **МОДУЛЬ 5. СПОРТТАҒЫ ЖАРЫСТЫҚ СИПАТ**

### **5.1 Жоғары білікті спортшының спорттық жарыс жүйесі**

Спорт жарыстарының мәні. Қазіргі спорттағы жарыстардың рөлі мен көп бейнелілігіне талдау жасау. Спорттық жарыс қызметінің теориясын құруға деген қазіргі көзарастар, спорттық жарыстарды классификациялау мен олардың жүйесін қалыптастыруға арналған тиімді жүйелерді жасау.

Спорттық жарыстардың психологиялық ерекшеліктері және оның жаттығу процесінен айырмашылығы. Спорттық жарыс үдеріс ретінде. Жарысқа деген психикалық дайындық күйі. Дайындық және дайындалу ұғымдарының айырмасы. Дайындықтың сыртқы және ішкі факторлары. Жарыстық қызметтің эмоционалдық факторлары. Эмоционалдық қозу, мазасыздық деңгейлері және оларды реттеу. Жарыс алдындағы, жарыстағы және жарыстан кейінгі жай-күйлер.

### **5.2 Спорттық жарыстардың қоғамдағы орны мен әсері**

Спорт жарыстарының теориясынан ұғымдық аппараттардың жай-күйіне сипаттама беру және оны жетілдіруге деген қазіргі көзарастар

Спорттық жарыстардың жалпы қағидасы мен оның даму бағыттары. Спорт жарыстарының генезисі, оның қоғамдағы ерекше және жалпы мәдени функциялары; бұл ұсыныстардың пікірталастық жақтары.

Спорттық жетістіктердің тарихи динамикасы туралы зерттеу мәліметтері, олардың жақын болашақтағы болжамы, олардың дамуының негізгі факторларының сипаты.

Әлемдік спорттық қозғалыстың кеңею және құрылымдық қалыптасуын анықтайтын қырлары.

Қоғамдағы спорттық қозғалыстың бағыттарына талдау жасау. Спорттық жарыстардың ерекше қырларының сипаттамасы, көпшілік спорт және жоғары жетістіктер спорты, спорттың түрлі әлеуметтік салалардағы рөлі мен орны (білім беру-тәрбиелеу жүйесінде, кәсіби-қолданбалы дайындықта, мәдениет жаңғырту қызметі саласында, рекреация мен қайта қалпына келтіру саласында). Жоғары жетістікті спорттың кәсібилендіру бағыттары, оның коммерциялық спорттағы көп мәнділігі (спорттық көрініс залы) және спорттағы өзіндік нәтижеге қол жеткізу.

Спорттың жарыстарының әлеуметтік қызмет етуі мен дамуының түбегейлі заңдылықтарын тереңдеп зерттеу мәселесі. Спорттың адам дамуы факторындағы адамгершілікті мәніндегі ғылымның рөлі, атап айтқанда спорттық нәтижелерге жасанды жолмен жететін адамгершілікке қарсы тәсілдерді жою (допингтер, анаболикалық стероидтер және т.б.), мүгедек спортшыларды қайта қалпына келтіруді ғылыми-әдістемелік тұрғыдан қамтамасыз ету.

# ӘДІСТЕМЕЛІК, СЕМИНАРЛЫҚ ЖӘНЕ ПРАКТИКАЛЫҚ САБАҚТАР МЕН ДӨЖ ТАҚЫРЫПАРЫНЫҢ ҮЛГІЛІК ТІЗБЕСІ

## **1. Замануи білім беру жүйесі ерекшеліктері және дайындау теориясының әдістемелік аспектілері**

1.1 Спорттық даярлаудың теориялық, философиялық негізі. Эмприкалық (эксперименттік зерттеулер барысында алынған білім) және логикалық (ойлану, пайымдау) барысында алынған білім.

1.2 Дене тәрбиесі және спорттық даярлық теориясының қалыптасу логикасы, дене шынықтырудың жалпы теориясының қалыптасуымен біркелкі оның даму бағыттары. Басқа ғылымдармен, біліммен, тәрбиемен байланысы.

1.3 Дене шынықтыру және спорт пен бейіндік пәндер жүйесіндегі ғылыми қызметкерлерді дайындау саласында дене шынықтырудың, тәрбие мен спорт теориясы мен әдістемесінің рөлі.

1.4 Дене шынықтыру теориясының қазіргі ұғымдық аппаратына талдау жасау, оның танымдық және қолданбалы маңызы.

1.5 Жоғары білікті спортшының жалпылама зерттеулердің мәселелеріне шолу.

## **2. Спортшылар даярлаудың жалпы негізі**

2.1 Спортшылардың жаттығу жүктемелеріне бейімделуінің жалпы теориясы

2.2 Спортшы даярлаудағы бейімделу проблемалары. Бұлшық еттердің әртүрлі жұмыс деңгейлеріндегі бейімделу ерекшеліктері.

2.3 Жылдам және көпуақыттық бейімделу. Бейімделудегі жас ерекшеліктері әсері.

2.4 Спорттық дайындықтың келешектік, кезеңдік және ағымдық жоспарлау процедураларын жетілдіру проблематикасы.

2.5 Шыныққандық және шаршау. Шыныққандық және қалпына келу үдерістері.

2.6 Спорттық даярлықтың мақсаты, міндеті.

2.7 Спорттық даярлықтың жалпы әдістемелік және дидактикалық принциптері.

## **3 Техникалық, тактикалық және психологиялық дайындық**

3.1 Спортшының техникалық даярлығы және деңгейі

3.2 Спортшыларды дайындаудың техникалық, тактикалық дене және психикалық дайындықтарының қазіргі әдістемелерінің мазмұны

3.3 Спортшылар мен командаларды даярлаудағы тактикалық дайындықтар бағыттары

3.4 Жоғары білікті спортшының тактикалық даярлықты іске асыру жолдары

3.5 Адам психологиясының ерекшеліктері, түрлері оны спорттық жүйеде қолдану

3.6 Спортшылардың жарыс алдындағы даярлығын басқару

## **4 Спортшының дене және қимыл-қозғалыс дайындығы**

4.1 Шапшаңдық қабілеті түрлері және жетілдірудің әдістемесі

4.2 Әр түрлі спорт түрлерінде икемділік қабілетін жетілдірудің әдістемесі

4.3 Күш және күшті жетілдіру әдістемелері

- 4.4 Әр түрлі спорт түрлерінде ептілік қаблет және оны жетілдіру әдістемесі
- 4.5 Әр түрлі спорт түрлерінде төзімділік және оны жетілдіру әдістемесі
- 4.6 Дене даярлығы мен адам қимыл-қозғалысы арасындағы байланыс
- 4.7 Адам ағзасы мен дене даярлығы арасындағы байланыс
- 4.8 Жалпы төзімділікті жетілдіру әдістемесі
- 4.9 Арнайы төзімділікті жетілдіру әдістемесі

## **5 Спорттағы жарыстық сипат**

- 5.1 Спорттық жарыс жүйесі, жарыстар түрлері
- 5.2 Спорттық жарыстардың спортшы даярлығындағы орны
- 5.3 Спорттық жарыстардың қоғамдағы әлеуметтік орны
- 5.4 Спорттық жарыстарға қатысудың тактикалық ерекшеліктері
- 5.5 Спорттық жарыстарды басқару және ұйымдастыру



## ҰСЫНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

### Негізгі

- 1 Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
- 2 Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
- 3 Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1978.
- 4 Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1970.
- 5 Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и система подготовки спортсменов. - Киев, 1999. - 318 с.
- 6 Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
- 7 Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для ИФК. - М.: Физкультура и спорт, 1991.
- 8 Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под редакцией М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
- 9 Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
- 10 Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Выща школа, 1984.
- 11 Психология и современный спорт //Сб. научн. трудов психологии спорта соц. стран /Сост. А.В. Родионов, Н.А. Худадов. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
- 12 Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физической культуры /Под редакцией Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - Т.1 -М.: Физкультура и спорт, 1976.
- 13 Теория спорта /Под редакцией В.Н. Платонова. - Киев: Вища школа, 1987.
- 14 Учение о тренировке /Под ред. Д. Харре. - М.: Физкультура и спорт, 1971.
- 15 Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
- 16 Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
- 17 Шолих М. Круговая тренировка /Перевод с немецкого. - М.: Физкультура и спорт, 1966.
- 18 Теория и методика спорта /Под общ. ред. Ф.П. Сулова, Ж.К. Холодова. - М., 1997. - 416 с.
- 19 Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для студ. высш. учебн. заведений физического воспитания и спорта. - Киев: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
- 20 Мамытов А. Теория спорта. Учебное пособие. Бишкек: Каракол, 2005. - 236 с.
- 21 Андрущишин И.Ф. Тестирование и контроль в подготовке спортсменов: методические рекомендации. - Алматы: КазАСТ, Изд-во «Лем», 2012. - 30 с.
- 22 Асубаев А.Р. Спортивная борьба. - Алматы, 1998.
- 23 Алимханов Е.А. Балuanны дене-күш қабілетін арттыру. - Алматы, 2004.
- 24 Алимханов Е. Қазақтың балуандық өнері. - Алматы: Атамұра, 2009.
- 25 Шепетюк М.Н. Контроль в спортивной борьбе. - Алматы, 2002.
- 26 Есмағанбетов Б. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі: оқу құралы. - Қарағанды, 1995.
- 27 Тлеулов. Э. Дене тәрбиесінің ілімі мен әдістемесі. - Шымкент, 2003.
- 28 Дене мәдениеті және спорттың теориясы мен әдістемесі: оқу құралы /Е.Қ. Уанбаев, Ф.Ж. Уанбаева. - Өскемен: ШҚМУ Баспасы, 2006. - 267 б.
- 29 Спорт теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері: оқу құралы. - Алматы, 2001. - 107 б.
- 30 Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для студ. вузов физического воспитания и спорта. Киев: Олимпийская литература. - 1997. - 593 с.

### Қосымша

- 1 Каражанов Б.К. Русско-казахский терминологический словарь по теории и методике физической культуры и спорта и психологии. - Алма-Ата, 1991.
- 2 Шварц В.Б., Хрущев С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. - М.: Физкультура и спорт, 1984.
- 3 Дене тәрбиелеу мәдениеті ілімін оқып үйрену жөніндегі әдістік нұсқаулар /Құрастырушылар Р.Р. Аманбаев, А.Қ. Асарбаев. - Алматы, 1992.
- 4 Дене тәрбиелеу мәдениеті эне спорт ілімі мен методикасының түсініктері /Құрастырушылар Б.К. Каражанов, Р.Р. Аманбаев, М.К. Қалдыбаев. - Алматы, 1992.
- 5 Анохин П.К. Очерки физиологии функциональных систем. - М., 1975.
- 6 Бальсевич В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры // Теория и практика физической культуры. - 1991. - № 7.
- 7 Глоба А.П. и др. Психолого-педагогические аспекты соревновательной деятельности инвалидов с нарушением функций спинного мозга. //Тез. докл. конф. «Физическая культура и спорт инвалидов». - Одесса, 1989.
- 8 Педагогика: учебное пособие /Под редакцией П.И. Пидкасистого. - М., 1998.
- 9 Рыжкин Ю.Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации. – СПб., 1997. - 36 с.
- 10 Матвеев Л. П. Общая теория спорта. - М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. - 304 с.
- 11 Гласс Д., Стенли Д. Статистические методы в педагогике и психологии. - М.: Прогресс, 1976. - 496 с.
- 12 Андрущишин И.Ф. Комплексная система психолого-педагогической подготовки: учебное пособие. - Алматы: КазАСТ, Изд. «Лем», 2012. - 332 с.

Құрастырушылар: Бектұрғанов Ө.Е., педагогика ғылымдарының докторы, профессор;  
Андрущишин И. Ф., педагогика ғылымдарының докторы, профессор.

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН**

**Послевузовское образование  
Докторантура**

Профильное направление

**ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**

Код **NMOPVS 7201**

**НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ  
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ**

3 кредита

**6D010800 – «Физическая культура и спорт»**

**Алматы**

## ПРЕДИСЛОВИЕ

1 **РАЗРАБОТАНА И ВНЕСЕНА** Казахской академией спорта и туризма

2 **РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

Орехов Л.И. - доктор педагогических наук, профессор Казахской академии спорта и туризма;

Доскараев Б.М. - доктор педагогических наук, профессор, директор ШВСМ, г. Алматы.

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 Республики Казахстан по специальности 6D010800 – Физическая культура и спорт.

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

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

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Цель** преподавания дисциплины – расширение и углубление знаний о целесообразном использовании наиболее общих закономерностей развития и функционирования спортивной деятельности в системе факторов направленного совершенствования физических и духовных качеств высококвалифицированных спортсменов.

### **Задачи данной учебной дисциплины:**

1. Сформировать у тренеров и специалистов научно-методологическое представление о теории и методике спорта и спортивной подготовки как науке и системе интегративных научных знаний, о сущности спортивной деятельности;

2. Вооружить тренеров и специалистов физической культуры знаниями и методами научно-теоретического и практического исследования общих закономерностей и механизмов функционирования спортивной деятельности и специфике их проявления в избранном виде спорта.

3. Углубить и развить концептуальные представления о направленности, использовании и развитии спортивной деятельности в системе факторов формирования личности, оптимального совершенствования ее двигательных качеств и повышения спортивных достижений.

**Знания, умения и навыки.** Дисциплина «Научно-методическое обеспечение подготовки высококвалифицированных спортсменов» играет большую роль в подготовке научных и тренерских кадров и специалистов по физической культуре и спорту, в широком использовании спорта, особенно массового, как важнейшего фактора поддержания здоровья и повышения работоспособности человека, в правильной организации физического воспитания подрастающего поколения и взрослых, в повышении спортивного мастерства спортсменов.

Знания, полученные по дисциплине, будут способствовать дальнейшему расширению и углублению научно-методологического мировоззрения в области теории и методики спортивной подготовки, и способствовать овладению разнообразными умениями и навыками исследовательской деятельности для изучения сложных и многомерных явлений спортивной деятельности, а также факторов их определяющих.

# ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ

## **ВВЕДЕНИЕ**

### **1 Методологические аспекты построения теории подготовки и современная система знаний**

1.1 Методологические аспекты построения теории подготовки

1.2 Современная система знаний

1.3 Направления совершенствования подготовки сквозь призму избранного вида спорта

### **2 Общие основы подготовки спортсменов**

2.1 Основы теории адаптации и закономерности ее формирования у спортсменов

2.2 Нагрузка и ее влияние на организм в системе подготовки спортсменов

2.3 Цель, задачи, методы, средства и принципы спортивной подготовки

### **3 Техничко-тактическая и психологическая подготовка**

3.1 Техническая подготовка и подготовленность спортсменов

3.2 Тактическая подготовка и подготовленность спортсменов и команд

3.3 Психологическая подготовка и подготовленность спортсменов и команд

### **4 Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов**

4.1 Скоростные качества и методика их развития

4.2 Гибкость и методика ее совершенствования

4.3 Сила и силовая подготовка

4.4 Координация и методика ее совершенствования

4.6 Выносливость и методика ее совершенствования

### **5 Соревновательная деятельность в спорте**

5.1 Система спортивных соревнований

5.2 Роль и значение соревнований в спорте и общественной жизни

## **СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ВВЕДЕНИЕ**

Социальная роль спорта в современном обществе. Краткий экскурс в историю развития «Теория и методика спорта и спортивной подготовки».

Объект и предмет «Теоретические основы спорта и спортивной подготовки».

Определение основных понятий.

Характеристика состояния понятийного аппарата теории спортивной подготовки и современных подходов к его совершенствованию.

Методологическая основа теории и методика спорта и спортивной подготовки.

### **МОДУЛЬ 1. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОСТРОЕНИЯ ТЕОРИИ ПОДГОТОВКИ И СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА ЗНАНИЙ**

#### **1.1 Методологические аспекты построения теории подготовки**

Философские аспекты теоретического знания. Двухуровневая система теоретических знаний. Эмпирическая (знания, полученные в ходе экспериментальных исследований) и логическая (знания, включающие в себя понятия, суждения умозаключения) основа теории. Теоретический уровень знаний. Интегративная сущность теории спортивной подготовки. Междисциплинарный подход в формировании теории подготовки спортсменов. Методологические проблемы отбора и включения знаний из смежных дисциплин в структуру теории спорта. Формализация знаний с использованием математико-статистических методов. Методологические функции формализации знаний, их возможности и ограничения. Функции общей теории подготовки спортсменов. Характеристика функций: описательной, объяснительной, систематизирующей, предсказательной, интегрирующей, практической, методологической.

#### **1.2 Современная система знаний**

Методологические механизмы построения знаний. Обеспечение внутренней непротиворечивости теоретических знаний на основе системного и интегративного подходов, теории функциональных систем, теории адаптации, методологические возможности смежных дисциплин. Структура современных знаний в теории подготовки спортсменов. Знания по направлениям совершенствования подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Совокупность методологических и теоретических знаний в системе подготовки по олимпийским видам спорта. Комплекс знаний, включающий знания смежных дисциплин биологической и психолого-педагогической направленности, как методологический фундамент. Знания по теории отбора, технической, тактической, психологической и физической подготовки спортсменов. Знания по макро.-мезо.- и микроструктуре процесса подготовки. Знания по ориентации, контролю, моделированию и прогнозированию. Знания, связанные с подготовкой спортсменов в экстремальных условиях, с внутренировочными и внесоревновательными факторами.

### **1.3 Направления совершенствования подготовки высококвалифицированных спортсменов**

Основные направления и их характеристика: резкий прирост объема тренировочной и соревновательной деятельности; устранение противоречия между системой целенаправленной подготовки и участием в чрезмерном количестве соревнований; разработка методики продления периода успешных выступлений спортсмена; строгое соответствие системы тренировки спортсменов экстра-класса специфическим требованиям избранного вида спорта; максимальная ориентация на индивидуальные особенности спортсмена при выборе им спортивной специализации; стремление к сбалансированности различных составляющих тренировочно-соревновательного процесса; соответствие системы подготовки условиям главных соревнований; расширение нетрадиционных средств подготовки; ориентация системы тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности; совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе объективных знаний о соревновательной деятельности и подготовленности; расширение, конкретизация и перестройка знаний и практической деятельности по разделам спортивной подготовки; динамичность системы подготовки и ее оперативная коррекция.

## **МОДУЛЬ 2. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ**

### **2.1 Основы теории адаптации и закономерности ее формирования у спортсменов**

Адаптация и проблемы рациональной подготовки спортсменов. Реакции адаптации при различных режимах мышечной деятельности. Формирование функциональных систем и реакции адаптации. Формирование срочной адаптации. Формирование долгосрочной адаптации. Явления деадаптации, реадаптации и переадаптации у спортсменов.

Возраст спортсменов и их предрасположенность к адаптации. Формирование долговременной адаптации в системе многолетней подготовки. Формирование долговременной адаптации в зависимости от спортивной специализации и гендерных различий спортсменов. Адаптация организма спортсмена в течение года и макроцикла в связи с величиной и направленностью нагрузки. Периодизация годичной подготовки как основа формирования эффективной долговременной адаптации.

### **2.2 Нагрузка и ее влияние на организм в системе подготовки спортсменов**

Характеристика нагрузок, применяющихся в спорте и в конкретных видах спорта. Компоненты нагрузки и их влияние на формирование реакций адаптации. Специфичность реакций адаптации организма спортсмена на нагрузки. Воздействие нагрузок на организм спортсменов различной квалификации и подготовленности. Реакции организма спортсмена на соревновательные нагрузки.

Утомление и восстановление при напряженной мышечной деятельности. Функциональная активность при продолжительной работе, утомление и восстановление при различном объеме нагрузок. Утомление и восстановление при



нагрузках различной направленности. Утомление и восстановление в зависимости от квалификации и тренированности организма спортсмена.

### **2.3 Цель, задачи, методы, средства и принципы спортивной подготовки**

Цель и задачи общей спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов. Методы и средства спортивной подготовки и их особенности в различных группах и отдельных видах спорта. Специфические принципы спортивной подготовки в преломлении к избранному виду спорта. Дидактические принципы и их использование в теории и практике подготовки спортсменов.

## **МОДУЛЬ 3. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **3.1 Техническая подготовка и подготовленность высококвалифицированных спортсменов**

Понятия спортивной техники и технической подготовленности в современном спорте. Влияние различных факторов на изменение спортивной техники. Основные параметры техники: вариативность, экономичность, минимальная тактическая информативность. Задачи, средства и методы технической подготовки. Методы моделирования, линейного и разветвленного программирования учебного материала. Этапы и стадии технической подготовки высококвалифицированных спортсменов, их задачи и содержание. Причины появления ошибок, приемы и средства их устранения и преодоления. Основы методики совершенствования техники высококвалифицированных спортсменов. Способы усложнения условий выполнения приемов и действий.

### **3.2 Тактическая подготовка и подготовленность спортсменов и команд высокой квалификации**

Современное понимание спортивной тактики и тактической подготовленности. Основные направления тактической подготовки спортсменов и команд. Структура тактической подготовленности. Изучение сущности и основных теоретико-методических положений спортивной тактики. Владение современными средствами, формами и видами тактики данного вида спорта. Соответствие тактики уровню развития конкретного вида спорта с оптимальной для него структурой соревновательной деятельности. Соответствие тактического плана особенностям конкретного соревнования. Обеспечение взаимосвязи тактики с другими сторонами подготовленности высококвалифицированных спортсменов. Практические методы тактической подготовки. Совершенствование тактического мышления, как главного фактора тактической деятельности спортсмена. Взаимосвязь тактики спортсмена с другими видами подготовки.

### **3.3 Психологическая подготовка и подготовленность высококвалифицированных спортсменов и команд**

Качества психики и направления психологической подготовки. Формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта. Особенности волевой подготовки в конкретных видах спорта. Идеомоторная тренировка в связи со спецификой двигательной деятельности в избранном виде спорта. Совершенствование психических механизмов различных видов реакций.

Совершенствование специализированных ощущений и восприятий и двигательных умений и навыков. Регулирование психической напряженности. Развитие и совершенствование резистентности к эмоциональным воздействиям и стрессу. Управление предстартовыми состояниями и реакциями спортсменов высокой квалификации.

## **МОДУЛЬ 4. ДВИГАТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

### **4.1 Скоростные качества и методика их развития**

Виды скоростных способностей и факторы их определяющие. Элементарные и комплексные проявления быстроты в различных видах спорта. Предпосылки и формы проявлений комплексных скоростных способностей. Методика развития скоростных способностей высококвалифицированных спортсменов. Общие положения: самостоятельность и последовательность освоения элементарных реакций; вариативность двигательных действий при выполнении соревновательных и специально-подготовительных упражнений; оптимальная мотивация и специфический эмоциональный фон, предварительная нервно-мышечная стимуляция. Основные требования к компонентам нагрузки при скоростной работе (интенсивность и продолжительность работы и отдыха) в избранном виде спорта.

### **4.2 Гибкость и методика ее совершенствования у высококвалифицированных спортсменов**

Виды и значение гибкости для обеспечения двигательной деятельности. Специфические требования к гибкости в избранном виде спорта. Особенности проявления активной и пассивной гибкости в группах видов спорта и в отдельных видах спорта. Анатомическая подвижность и ограничители. Факторы, определяющие уровень гибкости: эластические свойства мышц, кожи, соединительной ткани, объем мышц и структура и подвижность суставов, эффективность нервной регуляции мышечного напряжения. Чрезмерная гибкость и ее последствия. Методика развития гибкости в различных видах спорта. Взаимосвязь гибкости с другими физическими качествами и способы преодоления противоречий. Характер упражнений, их амплитуда, чередование и величина сопротивления. Темп движений, величина отягощений. Интервалы отдыха при развитии гибкости.

### **4.3 Сила и силовая подготовка спортсменов высокой квалификации**

Режимы работы мышц (изометрический, изотонический: концентрический и эксцентрический). Основные виды силовых качеств: максимальная сила, скоростная сила, силовая выносливость. Направления силовой подготовки. Характеристика методов силовой подготовки: изометрического, концентрического, эксцентрического, плиометрического, изокинетического. Эффективность различных методов силовой подготовки и особенности их использования у высококвалифицированных спортсменов. Совершенствование способностей к проявлению и реализации различных силовых качеств. Развитие максимальной

силы. Развитие силовой выносливости. Развитие скоростной силы. Методика увеличения силы и мышечной массы у спортсменов высокой квалификации.

#### **4.4 Координация и методика ее совершенствования у высококвалифицированных спортсменов**

Виды координационных способностей: оценка и регуляция динамических и пространственно-временных параметров движений; сохранение устойчивости; чувство ритма; ориентирование в пространстве; произвольное расслабление мышц; координированность движений. Факторы, определяющие координационные способности. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственных параметров движений. Способность к сохранению устойчивости. Чувство ритма и его развитие. Способность к ориентированию в пространстве. Способность к произвольному расслаблению мышц. Координированность движений. Общие положения методики и основные средства повышения координационных способностей высококвалифицированных спортсменов. Особенности развития и совершенствования координации в избранном виде спорта.

#### **4.5 Выносливость и методика ее совершенствования у спортсменов высокой квалификации**

Виды выносливости. Общая выносливость. Специальная выносливость и ее особенности в различных видах спорта. Развитие и совершенствование общей выносливости. Развитие и совершенствование специальной выносливости у высококвалифицированных спортсменов. Повышение мощности, емкости и подвижности алактатного и лактатного анаэробных процессов. Повышение мощности, емкости и аэробного процесса. Повышение способности к реализации энергетического потенциала.

### **МОДУЛЬ 5. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СПОРТЕ**

#### **5.1 Система спортивных соревнований у высококвалифицированных спортсменов**

Соревнования в олимпийском спорте. Критерии определения видов спортивных соревнований. Виды спортивных соревнований: подготовительные, контрольные, подводящие (модельные), отборочные (квалификационные) главные (финальные). Регламентация соревнований. Положение о соревнованиях. Название и характер соревнований. Способы проведения соревнований: круговой, отборочно-круговой, смешанный, способ прямого выбывания. Определение результата в соревнованиях. Условия соревнований, влияющие на эффективность соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации в различных видах спорта (место проведения, поведение болельщиков и зрителей, оборудование мест проведения, климат, характер судейства, поведение тренера). Соревнования в системе подготовки спортсменов высокой квалификации.

#### **5.2 Роль и значение соревнований в спорте и общественной жизни**

Результат соревновательной деятельности. Оценка результата спортсменом и общественностью. Рекорды, высшие достижения и правила их регистрации. Стратегия и тактика участия спортсменов и команд высокой квалификации в соревнованиях. Факторы построения стратегии выступления в соревнованиях. Особенности индивидуальной, групповой и командной тактики. Техника соревновательной деятельности. Кинематические, динамические и ритмические характеристики техники. Структура соревновательной деятельности. Управление соревновательной деятельностью.

## **ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ МЕТОДИЧЕСКИХ (СЕМИНАРСКИХ), ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ И СРД**

### **1 Методологические аспекты построения теории подготовки и современная система знаний**

- 1.1 Философские, эмпирико-логические и теоретические основы теории спортивной подготовки
- 1.2 Методологические функции общей теории подготовки спортсменов
- 1.3 Методологические механизмы построения знаний в теории спортивной подготовки на основе различных научно-методологических подходов
- 1.4 Структура современных знаний в теории подготовки спортсменов.
- 1.5 Направленность совершенствования подготовки высококвалифицированных спортсменов

### **2 Общие основы подготовки спортсменов**

- 2.1 Адаптация и проблемы рациональной подготовки спортсменов.
- 2.2 Закономерности формирования срочной и долговременной адаптации на различных этапах спортивной деятельности.
- 2.3 Формирование долговременной адаптации в системе многолетней подготовки спортсменов высокой квалификации
- 2.4 Нагрузка и динамика ее параметров в системе подготовки спортсменов
- 2.5 Утомление и восстановление при нагрузках различной величины и направленности
- 2.6 Цель, задачи, средства и методы спортивной подготовки
- 2.7 Специфические и дидактические принципы в практике подготовки спортсменов высокой квалификации

### **3 Техничко-тактическая и психологическая подготовка**

- 3.1 Техническая подготовка и характеристика ее основных параметров
- 3.2 Основы методики совершенствования техники спортсменов высокой квалификации
- 3.3 Основные направления тактической подготовки спортсменов и команд
- 3.4 Практические методы тактической подготовки высококвалифицированных спортсменов
- 3.5 Качества психики и основные факторы психологической подготовки
- 3.6 Управление предстартовыми состояниями спортсменов

#### **4 Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов**

4.1 Виды скоростных способностей и методика их развития

4.2 Виды гибкости и требования к ней в различных видах спорта

4.3 Методика развития гибкости в различных видах спорта

4.4 Основные виды силовых качеств и методы силовой подготовки

4.5 Методика развития и совершенствования различных силовых качеств

4.6 Виды координационных способностей и их характеристика

4.7 Особенности развития и совершенствования координации у спортсменов высокой квалификации

4.8 Общая выносливость и методика ее совершенствования

4.9 Специальная выносливость и методика ее совершенствования

#### **5 Соревновательная деятельность в спорте**

5.1 Виды, характер и способы проведения спортивных соревнований

5.2 Соревнования в системе подготовки спортсменов высокой квалификации

5.3 Роль и значение соревнований в социальной жизни общества

5.4 Стратегия и тактика соревновательной деятельности в современном спорте

5.5 Структура и управление соревновательной деятельностью

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### Основная

- 1 Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
- 2 Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
- 3 Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
- 4 Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1970.
- 5 Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и система подготовки спортсменов. - Киев, 1999. - 318 с.
- 6 Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
- 7 Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для ИФК. - М.: Физкультура и спорт, 1991.
- 8 Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под редакцией М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
- 9 Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
- 10 Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Выща школа, 1984.
- 11 Психология и современный спорт //Сб. научн. трудов психологии спорта соц. стран /Сост. А.В. Родионов, Н.А. Худадов. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
- 12 Теория и методика физического воспитания: учебник для институтов физической культуры /Под редакцией Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - Т.1 -М.: Физкультура и спорт, 1976.
- 13 Теория спорта /Под редакцией В.Н. Платонова. - Киев: Вища школа, 1987.
- 14 Учение о тренировке /Под ред. Д. Харре. - М.: Физкультура и спорт, 1971.
- 15 Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
- 16 Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
- 17 Шолих М. Круговая тренировка /Перевод с немецкого. - М.: Физкультура и спорт, 1966.
- 18 Теория и методика спорта /Под общ. ред. Ф.П.Суслова, Ж.К. Холодова. - М., 1997. - 416 с.
- 19 Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для студ. высш. учебн. заведений физического воспитания и спорта. - Киев: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
- 20 Мамытов А. Теория спорта. Учебное пособие. Бишкек: Каракол, 2005. - 236 с.
- 21 Андрущишин И.Ф. Тестирование и контроль в подготовке спортсменов: методические рекомендации. - Алматы: КазАСТ, Изд-во «Лем», 2012. - 30 с.
- 22 Асубаев А.Р. Спортивная борьба. - Алматы, 1998.
- 23 Алимханов Е.А. Балуанны дене-күш қабілетін арттыру. - Алматы, 2004.
- 24 Алимханов Е. Қазақтың балуандық өнері. - Алматы: Атамұра, 2009.
- 25 Шепетюк М.Н. Контроль в спортивной борьбе. - Алматы, 2002.
- 26 Есмағанбетов Б. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі. Оқу құралы. - Қарағанды, 1995.
- 30 Глеулов. Э. Дене тәрбиесінің ілімі мен әдістемесі. - Шымкент, 2003.
- 31 Дене мәдениеті және спорттың теориясы мен әдістемесі. Оқу құралы /Е.Қ. Уанбаев, Ф.Ж. Уанбаева. - Өскемен: ШҚМУ Баспасы, 2006. - 267 б.
- 32 Спорт теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері: оқу құралы. - Алматы, 2001. - 107 б.
- 30 Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для студ. вузов физвоспитания и спорта. - Киев: Олимпийская литература. - 1997. - 593 с.

### Дополнительная

- 1 Каражанов Б.К. Русско-казахский терминологический словарь по теории и методике физической культуры и спорта и психологии. - Алма-Ата, 1991.
- 2 Шварц В.Б., Хрущев С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. - М.: Физкультура и спорт, 1984.
- 3 Дене тәрбиелеу мәдениеті ілімін оқып үйрену жөніндегі әдістік нұсқаулар /Құрастырушылар Р.Р. Аманбаев, А.Қ. Асарбаев. - Алматы, 1992.
- 4 Дене тәрбиелеу мәдениеті эне спорт ілімі мен методикасының түсініктері /Құрастырушылар Б.К. Каражанов, Р.Р. Аманбаев, М.К. Қалдыбаев. - Алматы, 1992.
- 5 Анохин П.К. Очерки физиологии функциональных систем. - М., 1975.
- 6 Бальсевич В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры //Теория и практика физической культуры. - 1991. - № 7.
- 7 Глоба А.П. и др. Психолого-педагогические аспекты соревновательной деятельности инвалидов с нарушением функций спинного мозга //Тез. докл. конф. «Физическая культура и спорт инвалидов». - Одесса, 1989.
- 8 Педагогика: учебное пособие /Под редакцией П.И. Пидкасистого. - М., 1998.
- 9 Рыжкин Ю.Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации. - СПб., 1997. - 36 с.
- 10 Матвеев Л.П. Общая теория спорта. - М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. - 304 с.
- 11 Гласс Д., Стенли Д. Статистические методы в педагогике и психологии. - М.: Прогресс, 1976. - 496 с.
- 12 Андрущишин И.Ф. Комплексная система психолого-педагогической подготовки: учебное пособие. - Алматы: КазАСТ, Изд. «Лем», 2012. - 332 с.

Составители: Андрущишин И.Ф., д.п.н., профессор; Бектурганов О.Е., д.п.н., профессор.

**МАЗМҰНЫ**  
**СОДЕРЖАНИЕ**

1	Дене шықтыру және спорт теориясы мен әдістемесінің ғылыми әдіснамасы.....	1
2	Научная методология теории и методики физической культуры и спорта.....	18
3	Жоғары білікті спортшыларды даярлауды ғылыми-әдістемелік қамтамасыз ету	36
4	Научно- методическое обеспечение подготовки высококвалифицированных спортсменов .....	61