

1-ші тақырып. Шаңғы спортының даму тарихы. Жіктеу, жүйелеу және терминология.

Дене тәрбиесінің жүйесіндегі шаңғы спортының орны; халықтың дене тәрбиесі үшін шаңғы спортының мақсаты және мәні. Шаңғы спортының федерациясы, мақсаты, жарғысы, құрылымы, жоспарлауы және жұмыстың ұйымдастыруы.

Шаңғылардың пайда болуы және алғашқы қолданылуы. Ежелгі шаңғылардың типтері және түрлері; археологиялық қазбалары; жартастағы бейнелері. Алғашқы жазбаша құжаттар. «Ски», «нарта», «шаңғы» терминдерінің пайда болуы. Шаңғы спортының жаралуы. Рუსьтағы шаңғылардың қолданылуы: аң аулауда және соғыста; X және XV ғасырлардың шаңғы әскерлері. Шаңғылардың келесі жүз жылдықтарында қолдану; Минин және Пожарский әскерлерінде, Пугачевтің шаруалар соғысында, 1812 жылғы Отан соғысында. Төңкеріліске дейінгі Ресейдегі шаңғы спорты. Алғашқы шаңғы клубтары. Спорт жарыстары. Ауысулар. Шаңғы спортының әдісі. Халықаралық кездесулер.

Кеңес берілетін әдебиет: [3] 72-93 бет., [6] 42-63 бет.

Бақылау сұрақтары:

1. Шаңғы спортының дене тәрбиесі жүйесіндегі орны.
2. Халықтың дене тәрбиесі үшін шаңғы спортының мақсаты және мәні.
3. Шаңғы спортының федерациясы, мақсаты, жарғысы, құрылымы, жоспарлауы және жұмыстың ұйымдастыруы.
4. Шаңғылардың пайда болуы және алғашқы қолданылуы.
5. Төңкеріліске дейінгі Ресейдегі шаңғы спорты. Алғашқы шаңғы клубтары.
6. Өнерпаз дене тәрбиесі ұйымындағы шаңғы спорты.
7. ЕҚД кешеніндегі шаңғы спортының дамуы.
8. Соғыстан кейінгі шаңғы спорты.
9. Қазақ шаңғышыларының Олимпиада және әлем біріншілігіне қатысуы.
10. Жабдықтардың эволюциясы.

2-ші тақырып. Оқыту теориясы және әдістемесі.

Жаттығу үрдісінің басқарылуы. Жүйелі спорт жаттығуларында мүмкіндіктердің кешенді қолданылуы. (заңдылықтар, қағидаттар, орналасуы, құралдар, әдістері ж/е т.б.) Жаттығулар мен біріншіліктерден өзге спортқа дайындық жүйесінің факторлары (арнайы бұйымдары, жабдықтар мен тренажерлар, қалпына келтіру құралдары, климаттық факторлар, ұйымдастыру мезеттері ж/е т.б.)

Оқыту кезеңдері; қалыптастырылуы, дағдыларды бекіту ж/е жетілдіру. Мақсаты. Стандартты-қайталау жаттығулардың әдістері, қайталамалы-ауыспалы жаттығулар ж/е олардың тіркесі.

Кеңес берілетін әдебиет: [4] 98-102 стр., [5] 142-152 стр.

Бақылау сұрақтары:

1. Шаңғы спортында қажу.
2. Әдіске және тактикаға үйренудің тізбегі.
3. Жаттығудың әдістері мен құралдары.
4. Күштің қарқындылығы, көлемі.
5. Жаттығу процесінің теориялық ж/е практикалық басқару негіздері.

3-ші тақырып. Әдіс, дене қабілеттері, организмнің функционалдық және психикалық қасиеттері.

Шаңғышының негізгі дене қабілеттері. Шыдамдылық негіздері. Шыдамдылық көрсеткіштері. Шаңғы спортында қажу. Жалпы ж/е арнайы шыдамдылықтың

дамуы. Қажуды жеңу. Қарқындылықты аңықтайтын негізгі факторлар. Аэробты мүмкіндіктерді арттыру. Жылдам, күшті ж/е арнайы шыдамдылық. Кеңес берілетін әдебиет: [5] 36-67 стр., [7] 22-40 стр.

Бақылау сұрақтары:

1. Шаңғышының негізгі дене қабілеттері
2. Шыдамдылық көрсеткіштері.
3. Қарқындылықты аңықтайтын негізгі факторлар.
4. Арнайы ж/е жалпы дене дайындығының ерекшелігі.
5. Шаңғышының дене қабілетінің әдістері мен құралдары.
6. Лездікті дамытудың құралдары.
7. Лездікті дамытудың әдістері: қайталамалы, интервалды, ауыспалы жаттығулар.

4-ші тақырып. Спорттық педагогикалық ұсталық. Шаңғы спортына керекті білімі, білуі, дағдылары.

Оқыту пәні. Оқытудың мақсаты. Қимылдарды білу және дағдылар. Анықтама. Спортшыларды дайындау процесіндегі мәні. Шаңғы спортының айырмашылық ерекшеліктері. Дағдының оң және теріс тасымалы және оның мақсатын оқыту құрылысы. Шаңғы спортың үйрену, дидактикалық қағидалар қолдану. Тәрбиелі оқыту мінез-құлықтары. Сауықтыру бағытында. Оқушының саналылығы және белсенділігі. Қол жетімділік және индивидуализация. Көрнекілік және беріктік.

Кеңес берілетін әдебиет: [4] 33-62 стр.

Бақылау сұрақтары:

1. Шаңғы спортындағы бапкердің рөлі.
2. Бапкердің қатынас дағдылары.
3. Қимылдардың сапасы, шаңғышылардың үйренуіне әсері қандай?

5-ші тақырып. Шаңғы спортындағы норма-бақылау талаптары. Жарыс ережелері, төрешілік.

Педагогикалық бақылау, оның мағынасы мен мазмұны, бақылау түрлері: ағымдық, жедел, кезеңді, тереңдетілген. Педагогикалық бақылаудың әдістері. Есептеу түрлері: алдын-ала, ағымдық, қорытынды. Республикалық төрешілер коллегиясы: мақсаттары, жұмыстың ұйымдастырылуы ж/е жоспарлануы. Жарысты ұйымдастыру құжаттары. Жарыс жағдайлары ж/е жарыстар хаттамалары.

Кеңес берілетін әдебиет: [7] 123-125 стр.

Бақылау сұрақтары:

1. Шаңғы спортындағы дене дайындығын тестілеу ж/е бақылау.
2. Нәтижелілік бағасы ж/е бақылау
3. Педагогикалық бақылау, мағынасы ж/е мазмұны, бақылау түрлері
4. Есептеу түрлері: алдын-ала, ағымдық, қорытынды.
5. Техникалық қимылдарды өздігінен бақылауды меңгеру
6. Үйренудің нәтижелілік бағасы

6-шы тақырып. Спорттық ғимараттар ж/е заттық-материалдық қамтамасыз ету.

Қозғалыста техникалық құралдарды үйренуді қолдану; сырғанақ жамылғылар, тренажерлер, электр және жарық құралдары, жылжымалы дөңгелекті конькилер, дөңгелекті шаңғылар. Әзірлеудің Техникалық дайындық құралдары: шаңғы жарысында - орын ауыстырудың әр түрлі тәсілдері үшін дөңгелекті шаңғылар, жүгіру жолы, шаңғы, бәтеңкелер және

таяқ; шаңғымен секірулердегі - қоздырғыштар, әткеншек, имитациялық станок, әр түрлі қуаттың трамплиндары, секіру шаңғылар және бәтеңкелер; тау шаңғысы спортта - түсірулердің әр түрлі өңдері, көтерулер және қар зеңбіректері үшін бәтеңкелер және таяқты шаңғы.

Кеңес берілетін әдебиет: [1] 45-65 стр.

Бақылау сұрақтары:

1. Шаңғышының техникасын үйрену тренажерлары
2. Талғамды сенсорлы демонстрация
3. Қазіргі заманғы техникалық құралдар
4. Дайындықтың техникалық құралдары: шаңғы жарысында

7-ші тақырып. Шаңғы спортының үйретудің әдістемесі.

Оқыту процесінің құрылысы; алғашқы үйрену кезеңі (дағдылану); дағдыларды бекіту кезеңі; дағдыларды жетілдіру кезеңі. Алғашқы үйрену кезеңі.

Әдістер ж/е үйренудің әдістемелік амалдары. Жіктелген әдіс. Қимылдардың ритмін меңгеру. Бөліктердің бүтін амалға келуінің байланысу жолдары. Қимыл ритмін меңгеру. Сенсорлық модельдеу амалдары, озықты ж/е бағдарламалық қозғалыстар.

Кеңес берілетін әдебиет: [3] 130-150 стр.

Бақылау сұрақтары:

1. Үйрену кезеңдері.
2. Жаттығу әдістері ж/е мінез-құлқы
3. Қар жоқ мезгілінде әр түрлі әдістермен жаттығуларды өткізу ерекшелігі.
4. Жаттығу процесін басқару
5. Спорттық жаттығудың басқару процесінің негіздері
6. Жаттығу процесін көпжыл бойы жоспарлау
7. Техникалық жетілдіру ж/е функционалдық мүмкіндіктерді көтеру.

Практикалық (семинарлық, лабораторлық, студиялық, жекешелік) жұмыстардың тізімі мен мазмұны.

1-ші тақырып. Шаңғы спортының даму тарихы. Жіктеу, жүйелеу және терминология.

Шаңғы спортының Ұлы Қазан социалистік көтерілісінен кейінгі дамуы. Жаппай оқудың шаңғы спортының дамуындағы рөлі. Жеткіші Қызыл Әскердің шаңғы спортының дамуындағы рөлі. Өнерпаз дене тәрбиесі ұйымындағы шаңғы спорты. ЕҚД кешеніндегі шаңғы спортының дамуы. Кәсіподақтық және комсомолдық жалпылы жүгірістер. Алыс шаңғы орын ауыстырулар. Белофиндармен, Ұлы Отан соғысына шаңғы бөлімдерінің қатысуы. Соғыстан кейінгі шаңғы спорты. Жалпы шаңғы спортының дамуының жалғасуы. Кеңес шаңғышыларының спорттық жетістіктерінің өсуі. Халықаралық кездесулер. Кеңес шаңғышыларының қысқы Олимпияда ойындары мен әлем біріншіліктеріне қатысуы. Қазақ шаңғышыларының Олимпиада және әлем біріншілігіне қатысуы. Техниканың эволюциясы, оқыту мен дайындықтардың дамыту әдістері.

Кеңес берілетін әдебиет: [1] 80-93 стр., [3] 128-193 стр.

Бақылау сұрақтары:

1. Шаңғы спортының даму тарихы.
2. Шаңғышылардың соғысқа қатысуы.
3. Шаңғышылардың Олимпиядалық қозғалыста қатысуы.
4. Спортсмендерді дайындауға қандай әдістемелер қолданылды?

2-ші тақырып. Оқыту теориясы және әдістемесі.

Жүру, көтерілу, түсу, тежелу мен бұрылудың үйрену кезектілігі. Бөлек жаттығулардың оқыту әдісі (тұру, бекіту және дағдының жетілдіруі). Жақындатқыш жаттығулардың қолданылуы. Оқудың кешенділігі. Бөлек жаттығуларды орындағанда орынды таңдау.

Кеңес берілетін әдебиет: [4] 1340-145 стр., [6] 28-93 стр.

Бақылау сұрақтары:

1. Шаңғы спортының қолданылатын жүру түрлерін атап өту.
2. Жоғарыдан түсуге аңықтама бер
3. Көтерілу үшін қолданылатын амалдар
4. Қандай әдістер үйрену үшін қолданылады
5. Үйрену үшін сәйкес келетін жаттығуларды атап шық

3-ші тақырып. Әдіс, дене қабілеттері, организмнің функционалдық және психикалық қасиеттері.

Лездік. Лездік бағасы. Лездіктің жай ж/е күрделі қозғалыс реакциялары.

Реакцияны дамытудың құралдары. Лездікті дамытудың әдістері:

қайталамалы, интервалды, ауыспалы жаттығулар. Қозғалмалы мінез құлықтары (ара қашықтығы, жаттығуларды орындау интенсивтілігі, демалу интервалы, қайталаулар саны ж/е т.б)

Кеңес берілетін әдебиет: [2] 45-93 стр., [7] 12-29 стр.

Бақылау сұрақтары:

1. Лездік – дене қасиетіне аңықтама бер.
2. Лездіктің қандай әдістерінің түрлерін білесіздер?
3. Қозғалмалы қасиеттер қалай дамиды?
4. Шаңғы спортындағы демалу мен қарқындылықтың ауысып отыруы қалай өтеді

4-ші тақырып. Спорттық педагогикалық ұсталық. Шаңғы спортына керекті білімі, білуі, дағдылары.

Қозғалыстардың техникасын қайта құру , әдістемесі. Бақылау ж/е нәтижелілік бағасы: автоматизация дәрежесі, дағдылардың тұрақтылығы, факторларға, қимыл вариативтілігі.

Кеңес берілетін әдебиет: [5] 33-93 стр., [3] 28-77 стр.

Бақылау сұрақтары:

1. Қандай дағдылар шаңғы спортында керек.
2. Бүкіл сабақ барысында қандай бақылау жасау керек.
3. Қажығандыққа тұрақтылық – спорттағы ең керекті шарт
4. Үйрену барысындағы әдістемеле

5-ші тақырып. Шаңғы спортындағы норма-бақылау талаптары. Жарыс ережелері, төрешілік.

Шаңғы спортында дене тәрбиесін тестілеу ж/е бақылау.

Спорттық жарыстың шарттары мен ерекшеліктері. Мақсатқоюдың спецификасы. қорытынды бағалау жүйелері; спортсмендердің белсенділіктерін реттейтін ережелер мінез құлқы: қиындықтары, спортсменнің белсенділігіне әсері. Шаңғы жарыстарын өткізу әдістемелері.

Кеңес берілетін әдебиет: [1] 150-159 стр., [7] 128-193 стр.

Бақылау сұрақтары:

1. Шаңғы спортында дене тәрбиесінің дайындығын бақылау.
2. Шаңғы спортында спорттық шараларды өткізу.
3. Шаңғы спортындағы төрешілік.
4. Жарыста күрес жүргізу реті.

6-шы тақырып Спорттық ғимараттар ж/е заттық-материалдық қамтамасыз ету.

Үйренетін фильмдердің демонстрациясы, бейнежазбалар ж/е т.б. Сенсорлы сайлау демонстрациясы. Жеке қозғалыс параметрлерін метроном арқылы құру, магнитофон, электр шамдар жүйелері ж/е т.б. Кардиолидерді қолдану, спортсменнің жұмысының интенсивтілігін басқару ЖЖЖ (жүректің жиырылу жиілігі) құжаты арқылы, ритмидерлер (жарықтық ж/е дыбыстық), қозғалыстардың ритмдік құрылысын оптималды динамикалық жақсартады. Кеңес берілетін әдебиет: [2] 100-123 стр., [3] 148-167 стр.

Бақылау сұрақтары:

1. Спортмендерді үйретудегі қандай техникалық құралдар қолданылады
2. Шаңғы спортындағы қозғалыстар құрылысы.
3. Шаңғы спортындағы өлшеуіш құралдар.
4. Шаңғы спортындағы дәрігерлік бақылау.

7-ші тақырып. Шаңғы спортының үйретудің әдістемесі.

Қадам үйрену реті, төмен түсу, көтерілу, тоқтау, бұрылу, секіру. Жеке жаттығуларды үйрену әдістері (болу, бекіту, жетілдіру). Үйретудің кешенді болуы. Жеке жаттығуларды үйрену үшін жер таңдау.

Кеңес берілетін әдебиет: [4] 56-133 стр., [5] 98-132 стр.

Бақылау сұрақтары:

1. Шаңғы спортында тоқтауды үйрену.
2. Көтерілуді үйрену үшін қай жерді қолданады.
3. Алғаш үйренген кездегі әр түрлі қадамдар қолдану.
4. Қандай тізбек үйрену кезінде қолданылады.

Студенттердің өздігінен оқу тақырыптары тізгіні.

1-ші тақырып. Шаңғы спортының даму тарихы. Жіктеу, жүйелеу және терминология.

Бұйымдардың эволюциясы. Шаңғы спортының жеке түрлерінің дамуы; шаңғылар жарысы, шаңғылардың қоссайысы, шаңғымен трамплиннан секіру, биатлон, тау аймағындағы шаңғы спорты. Шаңғы спортының ел сыртындағы дамуы мен күйі.

Кеңес берілетін әдебиет: [1] 89-93 стр.,

Бақылау сұрақтары:

1. Соңғы жылдардағы бұйымдардың өзгеруі.
2. Шаңғы көпсайысы деген не?
3. Трамплиннан секіру түрлері
4. Биатлон шаңғы спортының түрі
5. Ел сыртындағы тау аймағындағы шаңғы спортының дамуы

2-ші тақырып. Оқыту теориясы және әдістемесі.

Қателіктерді жою мен ескерту; а) мінезді қателер; б) неізгі қателер мәселесі. Әрбір қате мәселесін жою шамасы. Қозғалыс техникасын бекіту бақылау ж/е жеке бақылау. Нәтижелілік бағасы, дем алу интервалы, сабақ арасындағы интервал. Тереңдетілген оқыту кезеңі. Мақсаты. Жалпы бағыттау. Толық жаттығу әдістері, мәні, нәтижелілік шартын қолдану.

Кеңес берілетін әдебиет: [6] 244-245 стр., [7] 20-25 стр.

Бақылау сұрақтары:

1. Үйрену кезінде қателерді дұрыстату.
2. Спортмендерді бақылау ж/е жеке бақылау.
3. Қажу мен дем алу арасындағы интервал қандай?
4. Шаңғы спортындағы толық жаттығу әдістердің мәні қандай?

3-ші тақырып. Әдіс, дене қабілеттері, организмнің функционалдық және психикалық қасиеттері.

Күш. Жалқы күш мүмкіндіктері. Жылдамық-күш мүмкіндіктері. Жалпы ж/е жеке меншік даму күштері. Күш дамуының құралдары. Әдістердің даму күштері: салмақ салулар қайталаулардың саны.

Кеңес берілетін әдебиет: [2] 84-99 стр.

Бақылау сұрақтары:

1. Дене қабілеттілігінің күшіне аңықтама бер
2. Қандай даму құралдарын білесіз?
3. Күштің даму әдістері
4. Шаңғышыға психологиялық дайындық қалай әсер етеді.
5. Шаңғышының функционалды дайындығы.

4-ші тақырып. Спорттық педагогикалық ұсталық. Шаңғы спортына керекті білімі, білуі, дағдылары.

Шаңғы спортын ұйымдастыруда оқытушының рөлі, маңызы ж/е міндеттері. Үйрену кезіндегі метеорологиялық шарттарды есептеу. Үйрену жерін таңдау, бұйымға деген талап, киімге, шаңғышылардың аяқ киіміне. Травматизмді ж/е үсуді ескерту.

Кеңес берілетін әдебиет: [6] 23-25 стр. [9] 169-170 стр.

Бақылау сұрақтары:

1. Шаңғы спортымен айналысуды ұйымдастыру.
2. Шаңғышылардың қандай жарақат түрлері болады.
3. Спортсмендердің киіміне қойылатын талаптар.
4. Бұйымға қойылатын талаптар.
5. Үсік шалудағы алғашқы көмек.

5-ші тақырып. Шаңғы спортындағы норма-бақылау талаптары. Жарыс ережелері, төрешілік.

Заманауи техника құралдары. Спортсмендерді жедел тіркеу, динамикалық ж/е кинематикалық қозғалыс мінездемесі туралы ақпарат, негізгі функционалды жүйелер реакциясы, берілген мінездемеге сәйкес келу.

Кеңес берілетін әдебиет: [2] 144-165 стр. [5] 20-28 стр.

Бақылау сұрақтары:

1. Спортсмендердің функционалды жүйесін бақылау.
2. Жарыстың бас бапкері ережелер туралы не білу керек.
3. Шаңғы спортында техникалық құралдарды қолдану.

6-шы тақырып. Спорттық ғимараттар ж/е заттық-материалдық қамтамасыз ету.

Әр түрлі электронды ж/е фотоэлектронды ақпарат таратушы көмегімен дұрыстау ж/е берілген параметрлерді сақтау мақсатымен қозғалыс қадамы туралы объекті мәліметтерді алудың электронды түрі.

Кеңес берілетін әдебиет: [3] 244-245 стр. [7] 20-25 стр.

Бақылау сұрақтары:

1. Спортсмендерді дайындауда қолданылатын спорттық ғимараттар,
2. Шаңғышылардың дұрыс оқытуда тренажер құрылғылары.
3. Шаңғышыны дайындаудағы дұрыстаулар
4. Шаңғы спортындағы техникалық құралдар.

7-ші тақырып. Шаңғы спортың үйретудің әдістемесі.

Қателерді дұрыстау ж/е ескерту. Негізгі қателер екінші ретті ж/е кездейсоқ. Қателердің пайда болу себебі, түзетуге ж/е ескертуге арналған әдістемелік нұсқаулар.

Шаңғы спортында ерекше талаптардың маңызы. Шаңғы спортында ерекше талаптарды орындауында оқытушының рөлі. табысты ж/е эмоционалды сабақ өткізу, бұйымдарды дайындау. Нақты сабақа дұрыс киім таңдау.

Кеңес берілетін әдебиет: [3] 15-45 стр. [6] 71-85 стр.

Бақылау сұрақтары:

1.Бапкер

2.Шаңғы спортында бұйым таңдау.

3. Тау шаңғышысына арналған киім

Список литературы

Основная

1.Браун, Н. Подготовка лыж: полное руководство/Н. Браун; [пер. с англ. А. Немцов].-Мурманск: Тулома,2005.-167с.

2. Выдрин, Е. н. Шаңғы спорт: әдістемелік нұсқаулар/Е. Н. Выдрин –Павлодар: С. Торайғыров атындағы ПМУ, 2008.-21 б

3.Горные лыжи и сноуборд: карвинговая техника/А.Горяйнов.2006-124с.

4.Матвеева Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов.-Киев,2003.,-317с.

5. Раменская , Т.И. Юный лыжник: учеб.-попул. кн. о многолетней тренировка лыжников-гонщиков/Т. И. Раменская. –М.:СпортАкадемПресс, 2004.-204с

6.Смирнов, Г.А. Все русские звезды мировой лыжни/ Г.А. Смирнов.-М.: Спорт Академ Пресс, 2004.-112с

7. Якенда, Д. Горные лыжи: курс для начинающих /Д. Якенда, Т.Росс; предисл. П. Стрит.-М.: Астрель: АСТ, 2006.-224с.