



Нысан
ПМУ ҰС Н 7.18.3/40

Қазақстан Республикасының Білім және ғылым министрлігі
С. Торайғыров атындағы Павлодар мемлекеттік университеті
Дене шынықтыру және спорт кафедрасы

Мектептегі дене шынықтыру оқытудың теориялық және әдістемелік негіздері
пәні бойынша

5В010801 Дене шынықтыру және спорт мамандығының студенттеріне
арналған

пәнді меңгеруге арналған

ӘДІСТЕМЕЛІК НҰСҚАУЛАР МЕН ҰСЫНЫСТАР

Павлодар



емелік нұсқауларды
бекіту парағы

Нысан
ПМУ ҰС Н 7.18.3/41

БЕКІТЕМІН

ОІ жөніндегі проректор

_____ Пфейфер Н.Э.

(қолы)

20__ж. «__» _____

Құрастырушы: _____ аға оқытушы Куватов А.Ж.

Дене шынықтыру және спорт кафедрасы

Мектептегі дене шынықтыру оқытудың теориялық және әдістемелік негіздері
пәні бойынша

5В010801 Дене шынықтыру және спорт мамандығының студенттеріне арналған

пәнді меңгеруге арналған

әдістемелік нұсқаулар мен ұсыныстар

Кафедра отырысында ұсынылды

20__ж. «__» _____ №__ хаттама.

Кафедра меңгерушісі _____ Мастобаев Ю.А. 20__ж. «__» _____
(қолы)

Химиялық технологиялар және жаратылыстану факультетінің ОӘК
мақұлданды

20__ж. «__» _____ №__ хаттама

ОӘК төрағасы _____ Нұргожин Р.Ж. 20__ж. «__» _____
(қолы)

МАҚҰЛДАНДЫ:

ОӘБ бастығы _____ Жұманқұлова Е.Н. 20__ж. «__» _____
(қолы)

Университеттің оқу-әдістемелік кеңесімен мақұлданды

20__ж. «__» _____ №__ хаттама

Пән тақырыптарының мазмұны

1 тақырып. Мектептегі гимнастиканың теориялық және әдістемелік негіздері

Бастамалы түсініктері. Гимнастиканың теориясы мен әдістемесі. Гимнастиканың мақсаты. Гимнастиканың міндеттері. Гимнастикада қолданылатын құралдары.

Бақылау сұрақтары: 1. Гимнастика тарихы

2. Гимнастиканың теориясы мен әдістемесі

3. Гимнастикада қолданылатын құралдары

Ұсынылған әдебиеттер: [1. 448 б.], [2. 72 б.], [15. 7-24 б.], [16. 20-59 б.], [17. 38-85 б.], [18. 40 б.].

2 тақырып. Мектептегі жеңіл атлетиканың теориялық және әдістемелік негіздері

Бастамалы түсініктері. Жеңіл атлетиканың теориясы мен әдістемесі. Жеңіл атлетиканың мақсаты. Жеңіл атлетиканың міндеттері. Жеңіл атлетикада қолданылатын құралдары.

Бақылау сұрақтары: 1. Жеңіл атлетика тарихы

2. Жеңіл атлетиканың теориясы мен әдістемесі

3. Жеңіл атлетикада қолданылатын құралдары

Ұсынылған әдебиеттер: [3. 304 б.], [4. 351 б.], [15. 25-39 б.], [16. 59-77 б.], [17. 86-139 б.], [18. 40 б.].

3 тақырып. Мектептегі баскетболдың теориялық және әдістемелік негіздері

Бастамалы түсініктері. Баскетболдың теориясы мен әдістемесі. Баскетболдың мақсаты. Баскетболдың міндеттері. Баскетболда қолданылатын құралдары.

Бақылау сұрақтары: 1. Баскетбол тарихы

2. Баскетболдың теориясы мен әдістемесі

3. Баскетболда қолданылатын құралдары

Ұсынылған әдебиеттер: [5. 222 б.], [6. 277 б.], [15. 39-79 б.], [16. 79-208 б.], [17. 140-281 б.], [18. 40 б.].

4 тақырып. Мектептегі волейболдың теориялық және әдістемелік негіздері

Бастамалы түсініктері. Волейболдың теориясы мен әдістемесі. Волейболдың мақсаты. Волейболдың міндеттері. Волейболда қолданылатын құралдары.

Бақылау сұрақтары: 1. Волейбол тарихы

2. Волейболдың теориясы мен әдістемесі

3. Волейболда қолданылатын құралдары

Ұсынылған әдебиеттер: [7. 256 б.], [8. 168 б.], [15. 39-79 б.], [16. 79-208 б.], [17. 140-281 б.], [18. 40 б.].

5 тақырып. Мектептегі футболдың теориялық және әдістемелік негіздері

Бастамалы түсініктері. Футболдың теориясы мен әдістемесі. Футболдың мақсаты. Футболдың міндеттері. Футболда қолданылатын құралдары.

Бақылау сұрақтары: 1. Футбол тарихы

2. Футболдың теориясы мен әдістемесі

3. Футболда қолданылатын құралдары

Ұсынылған әдебиеттер: [9. 194 б.], [10. 320 б.], [15. 39-79 б.], [16. 79-208 б.], [17. 140-281 б.], [18. 40 б.].

6 тақырып. Мектептегі шаңғы спорты мен жүзудің теориялық және әдістемелік негіздері

Бастамалы түсініктері. Шаңғы спорты мен жүзудің теориясы мен әдістемесі. Шаңғы спорты мен жүзудің мақсаты. Шаңғы спорты мен жүзудің міндеттері. Шаңғы спорты мен жүзуде қолданылатын құралдары.

Бақылау сұрақтары: 1. Шаңғы спорты мен жүзудің тарихы

2. Шаңғы спорты мен жүзудің теориясы мен әдістемесі

3. Шаңғы спорты мен жүзуде қолданылатын құралдары

Ұсынылған әдебиеттер: [11. 256 б.], [12. 288 б.], [15. 79-92 б.], [16. 209-274 б.], [17. 283-367 б.], [18. 40 б.].

7 тақырып. Мектептегі ұлттық спорт түрлерінің теориялық және әдістемелік негіздері

Бастамалы түсініктері. Ұлттық спорт түрлерінің теориясы мен әдістемесі. Ұлттық спорт түрлерінің мақсаты. Ұлттық спорт түрлерінің міндеттері. Ұлттық спорт түрлерінде қолданылатын құралдары.

Бақылау сұрақтары: 1. Ұлттық спорт түрлерінің тарихы

2. Ұлттық спорт түрлерінің теориясы мен әдістемесі

3. Ұлттық спорт түрлерінде қолданылатын құралдары

Ұсынылған әдебиеттер: [13. 255 б.], [14. 52 б.], [18. 40 б.].

Әдебиеттер тізімі

Негізгі:

- 1) Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В. и др. 5-е изд.,. Гимнастика. – М. : Издательский центр «Академия», 2009. – 448 б.
- 2) Воропаев В.В., Пушкин С.А., Хомяк П.А. Краткий курс гимнастики. Учебное пособие для студентов ВУЗов. – М. : Советский спорт, 2010. – 72 б.
- 3) Макаров А.Н. Легкая атлетика. – М. : Просвещение, 2009. – 304 б.
- 4) Макаров А.Н. Легкая атлетика. – М. : Просвещение, 2011. – 351 б.
- 5) Гомельский А.Я. Баскетбол. – М.: «Гранд», 2010. – 222 б.
- 6) Линдеберг Ф. Баскетбол: игра и обучение. – М. : Физкультура и спорт, 2011. – 277 б.
- 7) Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов. – Москва : ФиС, 2009. – 256 б.
- 8) Чехов О.С. Основы волейбола. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 168 б.
- 9) Заваров А.П. Футбол для начинающих. – М. : Дрофа, 2012. – 194 б.
- 10) Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М. : Физкультура и спорт, 2011. – 320 б.
- 11) Бутин И.М., Воробьев В.А. Лыжный спорт. – М. : «Просвещение», 2005. – 256 б.
- 12) Нечунаев И.П. Плавание. Книга-тренер. – М. : Физкультура и спорт, 2012. – 288 б.
- 13) Тәнікеев М. Т., Адамбеков І. Қ. Қазақтың ұлттық спорт ойындары. – Алматы, 2011. – 255 б.
- 14) Куватов А. Ж. Ұлттық ойындардың көмегімен жастардың белсенді өмір жағдайларын қалыптастыру : барлық мамандықтарының студенттеріне арналған оқу-әдістемелік құралы. – Павлодар : Кереку, 2009. – 52 б.

Қосымша:

- 15) Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : СПб. : Лань, 2009. – 160 б.
- 16) Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физической культуры: в 2-х т. – М. : Физкультура и спорт, 2012. – Т. 1. – 304 б.
- 17) Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – М. : Советский спорт, 2009. – 464 б.
- 18) Школьная программа для 8-9, 10-11 классов по физической культуре. 2010.