



**ТҮСІНІКТЕМЕ ХАТ**

Қазақстан Республикасында білім беруді дамытуда дене шынықтыру және спорт - бұл жеке адам мен қоғамның қоғамдық өмірінің жалпы және мәңгілік категориялары, олардың нақты мазмұны мен бағыты қоғамның физикалық тұрғыдан дайындалған адамдарға қажеттіліктерімен анықталады және білім беру іс-әрекетіне енеді және денсаулықты сақтау және насихаттау, салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселелерін толығымен шешуде.

Осыған орай, «Таңдаған спорт түріндегі cпорттық-педагогикалық шеберлік», «Таңдаған спорт түрлерінің оқыту әдістемесі», «Базалық спорт түрлерінің оқыту әдістемесі» пәндерін оқытудың мақсатында білімгерлерге дене шынықтыру және спорт саласындағы педагогиканың табиғатын, ерекшелігін, заңдылықтары туралы тұтас көзқарас қалыптастыру. Сонымен, бірге білімдерін жүйелеу және тереңдету, оларды практикалық іске асыру үшін оқыту технологиясы мен дағдыларын дамыту және дене шынықтыру теориясындағы ғылыми зерттеу әдістері мен әдістемелік негіздерінің түсініктерін анықтау, спортзал мен үйде жеке кәсіптік дағдыларды үнемі оқытумен педагогикалық мәдениеттің негіздерін қалыптастыру; - шығармашылық инновациялық қызмет дағдыларын қалыптастыру және дамыту үшін жағдай жасау.

Дене шынықтыру және спорт мамандығы бойынша осы аталған пәндер оқыту әдістемесінің жалпы негіздері және жас ерекшкелігі негіздері деген үш модульден тұрады.

2-ші кешенді емтихан бағдарламасының құрылымы келесі модульдерден тұрады:

**1-ші модуль**. Таңдап алған спорт түрінің теориясы мен әдістемесі

**2-ші модуль**. Таңдаған спорт түріндегі кәсіби жаттықтырушылық

қызметті жетілдіру.

**3-ші модуль**. Базалық спорт түрлерін оқытудың теориясы мен әдістемесі ( жанартылған мектеп бағдарламасы бойынша).

**1-ші модульдің «Таңдап алған спорт түрінің теориясы мен әдістемесі»**

Дене шынықтырудың қоғамдағы орны «Таңдап алған спорт түрінің теориясы мен әдістемесі» оқу пәні мен ғылымының дамуына және оның негізгі кезеңдеріне қысқаша тарихи шолу. «Таңдап алған спорт түрінің теориясы мен әдістемесі» нысандары мен оның оқу және ғылыми пән ретіндегі құрылымы. Негізгі түсініктерді анықтау: дененің дамуы, дене жаттығулары, дене бітімі, дене дайындығы, дененің жетілуі, дене тәрбие жүйесі, дене шынықтыру, спорт және т.б. Дене шынықтыру теориясындағы ғылыми зерттеу әдістері мен әдістемелік негіздер.

Дене шынықтыру және спорт мамандығы бойынша пәнді оқыту әдістемесінің жалпы негіздері және жас ерекшкелігі негіздері деген екі модульден тұрады.

**Пәнді оқытудың мақсаты:** Дене шынықтыру бойынша кәсібілік негіз қалауды жасаушысын құрып, басқа пәндермен тығыз байланыстырыла отырып студенттерге, болашақ дене шынықтыру мен спорт мамандарына таңдап алған спорт түрінің негізгі тұстарынан хабардар ете отырып, біліммен сусындандырады.

**1.** Дене шынықтыру және спорт мамандығы бойынша пәнді оқыту әдістемесінің жалпы негіздері. Дене тәрбиесі, оның бөлімдері. Негізгі ұғымдар мен анықтамалар. Қазақстан Республикасының дене тәрбиесі жүйесінің негіздері.

**2**. Мектеп жасындағы оқушылардың дене тәрбиесінің негіздері. Мектеп жасындағы балалар дене тәрбиесінің маңызы мен міндеттері. Мектеп жасындағы оқушылардың дене тәрбиесінің міндеттері.

**3.** Дене тәрбиесі және спорттың амалдары. ДТ негізгі амалы – дене тәрбиесі жаттығулары. Жаттығулардың техникасы мен топтары. ДТ көмекші амалдары. Қозғалыс техникасының сипаттамасы. Табиғаттың табиғи сауықтыру күштері мен гигиеналық факторлар – дене тәрбиесінің қосымша амалдары

**4.** Дене тәрбиесінің әдістерімен қағидалары. Терминдер мен түсініктер, дене тәрбиесінің әдістерінің топтары.Жарыс және ойын әдісі. Қатаң шектелген жаттығулар әдістері. Көрнекілік, жүйелілік қағидалары.

**5.** Дене тәрбиесі және спорттағы қозғалысқа үйрету және оның қағидалары. Қозғалысқа үйрету және оның кезеңдері. Дене тәрбиесінің қағидалары (саналық және белсенділік, көрнекілік, реттілік, даралық, біртіндеушілік).Дене қуаты қасиеттері және оны дамыту әдістемесі.Дене қуаты қасиеттері, түрлері. Күш, жылдамдық және оларды дамыту әдістемесі. Төзімділік және оны дамыту әдістемесі. Икемділік, ептілік және оларды дамыту әдістемесі

**6.** Жеңіл атлетикаға кіріспе. Жеңіл атлетика топтарының түрлері. Жеңіл атлетика жаттығуларының жалпы сипаттамасы. Жеңіл атлетиканың теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері. Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасы.

**7.** Жеңіл атлетикада жарыстардың ұйымдастырылуы мен өткізулу ережелері. Жарыс деңгейінің жіктемесі. Жарыс түрлері және жарыс күнтізбесі мен ережелері. Жарыс өткізу бойынша негізгі құжаттар.

**8.** Дене тәрбиелеу жүйесіндегі гимнастиканың орны. Гимнастика дене тәрбиесі сабағының негізі. Гимнастика терминологиясы.

**9.** Жаттығулардың жіктемесі. Гимнастика сабағының құрылымы. Жаттығу гимнастикаға тән қимылдар жиынтығы ретінде.

**10.** Волейболдың дене тәрбиесі және оқушыларды сауықтыру жүйесіндегі ролі мен орны. Волейбол ойынының шығу және даму тарихы. Волейбол ойынының азбукасы. Волейбол ойынының техникасы. Ойын ережелері және жабдықтар. Ойын алаңы, ойыншылардың алаңға орналасуы, олардың арасындағы қызметтер бөлінісі, кездесу барысында ойыншылардың алмасуы.

**11.** Дене тәрбиесі жүйесінде футбол ойынының орыны. Футбол сабағындағы техника қауіпсіздігінің негіздері. Футбол ойынының азбукасы. Футбол ойынының техникасы. Футбол ойынынның сипаттамасы. Футболдағы спорттық терминология. Футбол ойынындағы жарыстардың ұйымдастырылуы мен өткізулу ережелері.

**12.** Дене тәрбиесі жүйесінде баскетбол ойынының орыны. Баскетбол сабағындағы техника қауіпсіздігінің негіздері. Баскетбол ойынының азбукасы. Баскетбол ойынының техникасы. Баскетбол ойынынның сипаттамасы. Баскетболдағы спорттық терминология.

Баскетбол ойынындағы жарыстардың ұйымдастырылуы мен өткізулу ережелері. Жарыс түрлері және жарыс күнтізбесі мен ережелері.

**13.** Дене тәрбиесі жүйесінде гандбол ойынының орыны. Гандбол сабағындағы техника қауіпсіздігінің негіздері. Гандбол ойынының азбукасы. Гандбол ойынының техникасы. Гандбол ойынынның сипаттамасы. Гандбол ойынының спорттық терминологиясы.

Гандбол ойынындағы жарыстардың ұйымдастырылуы мен өткізулу ережелері. Жарыс деңгейінің жіктемесі. Жарыс түрлері және жарыс күнтізбесі мен ережелері.

**14.**  Шаңғы спортының дене тәрбиесі және оқушыларды сауықтыру жүйесіндегі ролі мен орны. Оқу жұмысының бағдарламасы, ұйымдастырылуы мен мазмұны, шаңғы спортының базалық курстың өту барысындағы сынақ талаптары.

**15.** Шаңғы спортының шығу және даму тарихы. Шаңғы спортындағы жарыстардың ұйымдастырылуы мен өткізулу ережелері. Жарыс деңгейінің жіктемесі. Жарыс түрлері және жарыс күнтізбесі мен ережелері. Жарыс өткізу бойынша негізгі құжаттар.

**16.Дене шынықтыру және спорт ойыны.**

Дене шынықтыру жаттығудың арнайылығы және оның санаттары.Заманауи дене шынықтыру педагогикасының әдіснамалық негіздері.

**17.Дене шынықтыру және спорттық жаттығу үдерісін басқару**

Дене шынықтыру идеяларының генезисі. Қазіргі мектептердегі гуманистік тәрбиеге жетелейтін идеялар.

**18.Оқушылардың денсаулығын құрудағы мектептің ролі.**  
Дене шынықтыру және спорт саласында педагогиканың ғылыми-зерттеу әдістерін пайдалану жолдары. Дене шынықтыру және спорт оқытушыларының жобалау, құрылымдық, ұйымдастырушылық, қарым-қатынас, сараптамалық қызметі.

**19.** **Жаттығу жүктемесінің жас аралығы.**

Біртұтас педагогикалық үдерістің мазмұны, оның құрылымды элементтері, сипаттамасы (максатты, мазмұнды, қызметті және сала бойынша нәтижесі). Спорттық қызмет үлгісінің сипаттамасы.

**20.** **Дене шынықтыру жаттығу үдеріс жағдайында жүзеге асырылу ерекшелігі.**

Оқыту әдістері. Қимыл әрекеттерін үйрету және дене қасиеттерін дамыту кездеріндегі дене тәрбиесін оқыту әдістері.  
21. **Дене тәрбиесі жүйенің Қазақстан аймағында қалыптасуы мен дамуының тарихи алғышарттары**.

Қазақ пікірлер саласындағы дені сау адамды қалыптастыру идеяларының дамуы.

**22.** **Қазақстан Республикасының Білім туралы Заңындағы дене шынықтыру және спорттың алатын орны.**

Дене шынықтыру және спорт саласындағы ғылыми-зерттеу әдістерінің жіктемесі және оның мазмұны.

**23. Спорттық қабілеттер мен дарындылықты анықтау**

Педагогикалық үдерісті ұйымдастыру қағидаттары. Тәрбиеленушілердің қызметін басқару қағидаттары.

**24. Оқытудың жалпы-педагогикалық әдістері.**

Дене шынықтырудың нақты оқыту әдістері: оқыту кезінде іс-қимылды және дене қасиеттерін дамыту. Дене шынықтыру сабақтарында оқытудың компьютерлік әдістерін қолдану.

**25. Жеке тұлғаның дене шынықтырумен және спортпен шұғылдануы барысында дамуы.**Дене шынықтыру және спорт саласындағы ақыл-ой, ерік-жігер қасиеттері мен эмоциялық әсерінің дамуы. Тәрбиелеу мақсатының заңдылықтары мен қағидаттары.

**26. Спорттық қызмет барысында тәрбиелеу үдерісінің ерекшеліктері.**Дене тәрбиесінің мақсаты. Тәрбие мақсатының түрлері мен құрылымы.  
Жеке тұлғаның спорттық топта тәрбиеленуі. Өздігінен тәрбиелену, өзін-өзі іске асыру, өзін-өзі басқару.

**27. Спорт – тәрбие берудің қуатты құралы ретінде. Тәрбиелеудің психологиялық мәні.**

Спортшының адамгершілік тәрбиесі. Спорттық этика туралы түсінік. Спорт және саясат. Дене шынықтыру және спорттық-патриоттық тәрбие берудің және әскери-дене даярлығының құралы ретінде.

**28. Спортшының отбасында тәрбиелелену ерекшеліктері.**

Спорттық ұжым – тәрбиелеудің объектісі мен субъектісі ретінде. Ұжымның және оқушылардың жеке басылық мәселелерін шешудің заманауи тәсілдері. Дене жаттығуларының өскелең спортшының бойындағы зияткерлікті, ерiк-жiгер ерекшеліктерінің дамуына, эмоциялық күйіне, мінез-құлқына әсері.  
**29. Спорттық ұжым және оның тәрбие беру мүмкіндіктері.** Жаттықтырушының тәрбие жұмысының ерекшеліктері. Жаттықтырушының спорттық ұжымдағы тұлғаны қалыптастыруда педагогикалық қабілеттілігі және жұмыс стилдері. Балалар-жастар спорты ұжымын басқару ерекшеліктері. Ұлттық құраманың ерекшеліктері.

**30. Дене шынықтыру және жаттықтыру сабақтарында тәртіпті қалыптастыру.**

Дене шынықтыру және спорт педагогикасындағы инновациялар. Дене тәрбиесін оқыту үдерісін басқарудың негізгі кезеңдері.

**1-ші модульдің «Таңдап алған спорт түрінің теориясы мен әдістемесі»негіздері**

1. Дене шынықтыру және спорт мамандығы бойынша пәнді оқыту әдістемесінің жалпы негіздері.

2. Мектеп жасындағы оқушылардың дене тәрбиесінің негіздері.

3. Дене тәрбиесі және спорттың амалдары.

4. Дене тәрбиесінің әдістерімен қағидалары.

5. Дене тәрбиесі және спорттағы қозғалысқа үйрету және оның қағидалары

6. Жеңіл атлетикаға кіріспе.

7. Жеңіл атлетикада жарыстардың ұйымдастырылуы мен өткізулу ережелері.

8. Дене тәрбиелеу жүйесіндегі гимнастиканың орны.

9. Жаттығулардың жіктемесі.

10. Волейболдың дене тәрбиесі және оқушыларды сауықтыру жүйесіндегі ролі мен орны.

11. Дене тәрбиесі жүйесінде футбол ойынының орыны.

12. Дене тәрбиесі жүйесінде баскетбол ойынының орыны.

13. Дене тәрбиесі жүйесінде гандбол ойынының орыны.

14. Шаңғы спортының дене тәрбиесі және оқушыларды сауықтыру жүйесіндегі ролі мен орны.

15. Шаңғы спортының шығу және даму тарихы.

16.Дене шынықтыру және спорт ойыны.

17.Дене шынықтыру және спорттық жаттығу үдерісін басқару

18.Оқушылардың денсаулығын құрудағы мектептің ролі.  
19. Жаттығу жүктемесінің жас аралығы.

20. Дене шынықтыру жаттығу үдеріс жағдайында жүзеге асырылу ерекшелігі.

Оқыту әдістері. Қимыл әрекеттерін үйрету және дене қасиеттерін дамыту кездеріндегі дене тәрбиесін оқыту әдістері.  
21. Дене тәрбиесі жүйенің Қазақстан аймағында қалыптасуы мен дамуының тарихи алғышарттары.

22. Қазақстан Республикасының Білім туралы Заңындағы дене шынықтыру және спорттың алатын орны.

23. Спорттық қабілеттер мен дарындылықты анықтау

24. Оқытудың жалпы-педагогикалық әдістері.

25. Жеке тұлғаның дене шынықтырумен және спортпен шұғылдануы барысында дамуы.

26.Спорттық қызмет барысында тәрбиелеу үдерісінің ерекшеліктері.  
27. Спорт – тәрбие берудің қуатты құралы ретінде. Тәрбиелеудің психологиялық мәні.

28. Спортшының отбасында тәрбиелелену ерекшеліктері.

29. Спорттық ұжым және оның тәрбие беру мүмкіндіктері.

30. Дене шынықтыру және жаттықтыру сабақтарында тәртіпті қалыптастыру.

**1-ші модульдің «Таңдап алған спорт түрінің теориясы мен әдістемесі» бойынша әдебиеттер тізімі:**

**Негізгі әдебиеттер:**

1. Килыбаев, К.К. Дене шынықтыру сабағында саптық жаттығуларын өткізу әдістемесі [Мәтін]: Оқу-әдістемелік құрал / К.К. Килыбаев, С.Т. Чарапиев, С.Ж. Габдулина.- Талдықорған: І.Жансүгіров атындағы ЖМУ, 2016.- 82б. 2 экз.

2. Ахметов, Ж.О. Ұлттық спорт түрлері [Текст]: Оқу-әдістемелік құрал / Ж.О. Ахметов, М.Р. Озенбаев.- Талдықорған: І.Жансүгіров атындағы ЖМУ, 2016.- 194б.

3.Баққожаев, А.Н. Дене тәрбиесі сабағы – оқушылардың дене тәрбиесін ұйымдастырудың негізгі формасы [Мәтін]: Оқулық / А.Н. Баққожаев.- Талдықорған: І.Жансүгіров атындағы ЖМУ, 2013.- 48б.10 экз.

4. Ботагариев, Т.А. Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі [Мәтін]: Оқу құралы / Т.А. Ботагариев.- Алматы: ТехноЭрудит, 2018.- 240 б.20 экз.

5. Ботағариев, Т.А. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері [Мәтін]: Оқу құралы / Т.А. Ботағариев, С.С. Кубиева.- Алматы: ТехноЭрудит, 2018.- 228 б.20 экз

6. Адамбеков, Е.К. Теоретические основы физической культуры и спорта [Текст]: Учебник / Е.К. Адамбеков, А.Ж. Тастанов, С.А. Абилдабеков.- Алматы: Полигрфия Сервис К, 2012.- 309с.1 экз.

**Қосымша :**

1.Баккожаев, А.Н. Дене тәрбиесі мен спортты оқыту әдістемесімен пәнінен дәріс курсы [Мәтін]: Оқу құралы / А.Н. Баккожаев.- Талдықорған: Жетісу университеті, 2013.- 46б.

2.Баққожаев, А.Н. Дене тәрбиесі сабағы – оқушылардың дене тәрбиесін ұйымдастырудың негізгі формасы [Мәтін]: Оқу-әдістемелік құрал / А.Н. Баққожаев.- Талдықорған: Жетісу университеті, 2013.- 98б. 20 экз.

3.Тайжанов, С. Спорт ойындары[Текст]: Әдістемелік - оқу құралы / С Тайжанов.- Алматы: Эверо, 2012.- 184бет. 50 экз.

10.Уанбаев, Е.Қ. Дене мәдениеті және спорттың ілімі мен әдістемесі [Мәтін]: Оқу құралы / Е.Қ. Уанбаев, Ф.Ж. Уанбаева.- Өскемен: С.Аманжолов атындағы ШҚМУ баспасы, 2019.- 260бет. 39 экз.

**2-ші модульдің мазмұны «Таңдаған спорт түріндегі кәсіби жаттықтырушылық қызметті жетілдіру»**

**«Таңдаған спорт түріндегі кәсіби жаттықтырушылық қызметті жетілдіру»** пәнін оқытудың мақсаты: балалармен оқушылардың психологиялық ерекшеліктерін білетін дене тәрбиесі және спорт мамандарын кәсіби даярлау.

**Міндеттері:**балалармен оқушылардың психологиялық ерекшеліктерін білетін дене тәрбиесі және спорт мамандарын кәсіби даярлау.

Пәннің міндеттері:

-студенттерге жалпы психологияның негізгі нысандарымен таныстыру;

-педагогика және оқыту мен тәрбиелеу әдістемесінің маңызды нысандарына психологиялық негіз беру;

-балалардың жас, психикалық ерекшеліктерін түсіндіру және өзінің болашақта мектептегі оқу-тәрбие жұмысыны ұйымдастыру үрдісіне алған білімдеріне бағыт ұстануға үйрету;

-студенттерді өзінің және оқушылардың психикалық ерекшеліктерін ажыратуға, балалардың мінез-құлқы мен іс-әрекетінмақсатты түрде;

-болашақ мұғалімдердің басты кәсіби тұлғалық, кәсіби-педагогкалық тәрбиелеу мен өзін-өзі тәрбиелеу сапаларын қалыптастыру және дамыту.

**1. Спорттық жиындарды ұйымдастыру**

Оқу-жаттығу жиындары. Оқу-жаттығу курсы және маусымға дайындық. Шетелдік спорттық жиындар.

**2. Жиындардың мақсаты мен мазмұны**

Команда жиындарын өткізу кезеңіндегі жаттығу жұмысының бағыттылығы. Жиындардың мазмұны. Тәрбие жұмысы.

**3. Қысқы және жазғы жиындарды ұйымдастыру**

Қысқы спорттық жиындар. Оқу-жаттығу сабақтары. Қалпына келтіру процедуралары.

**4. Тауларда және теңізде жиындарды ұйымдастыру**

Таулардағы спорттық базалар. Таулардағы спорт базаларында жаттығудың ерекшеліктері. Теңіздегі спорттық жиындар.

**5. Жекпе-жекпен айналысатын спортшылардың оқу-жаттығу жиындарын ұйымдастыру**

Жиындар өз мақсаты бойынша. Оқу-жаттығу жиынын өткізуде. Жаттықтырушы жұмысының ерекшеліктері.

**6. Балалар спорттық жиындары: өткізу, ұйымдастыру**

Балалар спорт базасы. Қажетті спорт объектілерінің болуы. Балалар үшін жауапкершілік.

**7. Жас спортшылардың физикалық қасиеттерінің даму деңгейінің жас ерекшеліктері (14-15 жас).**

Жасөспірімдердің оқу-жаттығу процесін дұрыс қою. Дұрыс ұйымдастырылған секциялық емес жұмыс.

**8. Жас боксшылардың дене дайындығы мен тәрбиесінің сапасы**

Жас спортшылардың спорттық жаттығуы. Жас спортшылар мен мектеп оқушыларының арнайы күштік көрсеткіштерін дамытудың жас ерекшеліктері.

**9. Жасөспірім кезіндегі күш пен жылдамдық қабілеттерінің даму ерекшеліктері**

Спортшылардың максималды күшін арттыру жолдары. Максималды күш деңгейін жоғарылатудың тағы бір жолы - жүйке жүйесіндегі үйлестіру байланыстарын жақсарту.

**10. Күшін дамытудың "соққы" әдісі.**

Жылдамдық-күш қасиеттерін жетілдірудің ең тиімді құралы-Ю. В. Верхошанскийдің бұлшық еттерінің жарылғыш. Күшін дамытудың "соққы" әдісі.

**11. Дене шынықтыру жаттығуларын жүйелеу**

Дене жаттығуларын ерекшелік белгісі бойынша жүйелеу, онда дене жаттығулары үш топқа бөлінеді: жалпы дайындық жаттығулары; арнайы дайындық жаттығулары; арнайы (жауынгерлік) жаттығулар. Моторлық қасиеттердің сипаттамасы және олардың бокстағы көріністерінің ерекшелігі. Дене шынықтыру құралдарын қолдану әдістемесі.

**Тақырып 12. Жастардың жас анатомиялық және физиологиялық ерекшеліктері**

Кеуде қүысы. Қаңқа. Жүйке жүйесі. Жүрек-қан тамырлар жүйесі.

**13.Спорттық күрес секциясының жұмыс жоспарын құру, сабақ бөліктері**

Кіріспе бөлім - уақыты, жаттығулар-жүктемесі, сипаттамасы.Негізгі бөлім - уақыты, жаттығулар-жүктемесі, сипаттамасы.Сабақ жоспарын құру (әр бөлік, толық сабақ)

**14.Спорттық күрес тактикасы**

Қорғаныстағы іс -қимылдарды үйрету әдістемесі. Шабуылдағы іс -қимылдарды үйрету әдістемесі. Қорғаныстағы іс -қимылдарды үйрету әдістемесі (бір тақырапқа сабақ жоспарын құру).

**15.Белдесу түрлерінің тарихы, техникаларын негізі**.

Күрес түрлері (классификация схемасын құру). Арнайы жаттығулар күрес түрлерінің техникаларын сараптау және оқу әдістемесі

**16.Ұлттық күрес түрлерінің техникасының негізі, анализы мен оқыту әдіс.**

Спорттық күрес техникасының негізі, анализы мен оқыту әдісі. Спорттық күрестегі ғылыми зерттеу жұмысының әдістері

**17. Дене шынықтырудың қоғамдағы орны мен мәні.**

Дене шынықтыру қоғамдағы жалпы мәдениеттің бір бөлімі ретінде.«Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі» оқу пәні мен ғылымының дамуына және оның негізгі кезеңдеріне қысқаша тарихи шолу.

**18. Негізгі түсініктерді анықтау**

«Дене шынықтыру теориясының» нысандары мен оның оқу және ғылыми пән ретіндегі құрылымы. Негізгі түсініктерді анықтау: дененің дамуы, дене жаттығулары, дене бітімі, дене дайындығы, дененің жетілуі, дене тәрбие жүйесі, дене шынықтыру, спорт және т.б. Дене шынықтыру теориясындағы ғылыми зерттеу әдістері мен әдістемелік негіздері.

**19. Дене шынықтыру жүйесі.**

Дене шынықтырудың жүйесі жайлы түсінік. .Дене шынықтыру жүйесінің негіздері мен айқындаушы белгілері. Бағдарламалық мазмұны, нормативті және әдіснамалық негіздері.

**20. Ұйымдастыру түрлері мен қызмет ету шарттары**

Ұйымдастыру түрлері мен қызмет ету шарттары. Дене шынықтырудың қағидаттары.Саналылық пен белсенділік, көрнекілік, жеткіліктілік пен даралық, жүйелілік пен қозғалмалылық сияқты әдістемелік қағидаттарында көрінетін дене шынықтыру заңдылықтары.

**21. Дене шынықтыру саласында осы қағидаттарды нақтылай түсетін басты ерекшеліктер**

Дене шынықтыру саласында осы қағидаттарды нақтылай түсетін басты ерекшеліктер.

**22. Қимыл-қозғалыс іс-әрекеттеріне үйрету негіздері.**

Қимыл-қозғалыс іс-әрекеттер оқу пәні ретінде: қозғалу біліктіліктері мен дағдылары, оларды қалыптастыру механизмдері. Дағдылардың өзара байланысы.

**23. Қозғалысқа үйрету үдерісінің құрылымы**

Қозғалысқа үйрету үдерісінің құрылымы. Үйрету кезеңдері: бастапқы үйрету, тереңдете үйрету, бекіту (пысықтау) және жетілдіру. Үйрету (оқыту) үдерісін басқару. Қателіктерді түзету және алдын алу.

**24. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінін жас ерекшелік негіздері**

Ерте және мектеп жасына дейінгі балалар дене шынықтыруының негіздері. Мектеп жасына дейінгі кезеңдегі балалардың жасқа байланысты дамуы мен одан кейінгі іс-әрекетке дайындық шарттарының заңдылықтары арқылы айқындалатын дене шынықтыру міндеттерінің ерекшеліктері.

25. Мектеп жасындағы дене шынықтырудың негіздері

Мектеп жасындағы дене шынықтырудың негіздері. Мектеп жасындағы балалар дене шынықтыруының әлеуметтік-педагогикалық маңызы, бағыты мен міндеттері. Дене шынықтыру сабақтарында дене сапаларының даму деңгейін бақылау.

**26. Ересек тұрғындар арасындағы дене шынықтырудың негізгі бағыттары**

Ересек тұрғындар арасындағы дене шынықтырудың негізгі бағыттары. Кәсіптік білім беру құрылымындағы студенттердің дене шынықтыруының мазмұны мен қызметтері.

**27. Жас боксшылардың дене дайындығы мен тәрбиесінің сапасы**

Жас спортшылардың спорттық жаттығуы. Жас спортшылар мен мектеп оқушыларының арнайы күштік көрсеткіштерін дамытудың жас ерекшеліктері.

**28. Жасөспірім кезіндегі күш пен жылдамдық қабілеттерінің даму ерекшеліктері**

Спортшылардың максималды күшін арттыру жолдары. Максималды күш деңгейін жоғарылатудың тағы бір жолы - жүйке жүйесіндегі үйлестіру байланыстарын жақсарту.

**29. Күшін дамытудың "соққы" әдісі.**

Жылдамдық-күш қасиеттерін жетілдірудің ең тиімді құралы-Ю. В. Верхошанскийдің бұлшық еттерінің жарылғыш. Күшін дамытудың "соққы" әдісі.

**30. Дене шынықтыру жаттығуларын жүйелеу**

Дене жаттығуларын ерекшелік белгісі бойынша жүйелеу, онда дене жаттығулары үш топқа бөлінеді: жалпы дайындық жаттығулары; арнайы дайындық жаттығулары; арнайы (жауынгерлік) жаттығулар. Моторлық қасиеттердің сипаттамасы және олардың бокстағы көріністерінің ерекшелігі. Дене шынықтыру құралдарын қолдану әдістемесі.

**2-ші модульдің мазмұны «Таңдаған спорт түріндегі кәсіби жаттықтырушылық қызметті жетілдіру» негіздері**

1. Спорттық жиындарды ұйымдастыру

2. Жиындардың мақсаты мен мазмұны

3. Қысқы және жазғы жиындарды ұйымдастыру

4. Тауларда және теңізде жиындарды ұйымдастыру

5. Жекпе-жекпен айналысатын спортшылардың оқу-жаттығу жиындарын ұйымдастыру

6. Балалар спорттық жиындары: өткізу, ұйымдастыру

7. Жас спортшылардың физикалық қасиеттерінің даму деңгейінің жас ерекшеліктері (14-15 жас).

8. Жас боксшылардың дене дайындығы мен тәрбиесінің сапасы

9. Жасөспірім кезіндегі күш пен жылдамдық қабілеттерінің даму ерекшеліктері

10. Күшін дамытудың "соққы" әдісі.

11. Дене шынықтыру жаттығуларын жүйелеу

Тақырып 12. Жастардың жас анатомиялық және физиологиялық ерекшеліктері

13.Спорттық күрес секциясының жұмыс жоспарын құру, сабақ бөліктері

14.Спорттық күрес тактикасы

15.Белдесу түрлерінің тарихы, техникаларын негізі.

16.Ұлттық күрес түрлерінің техникасының негізі, анализы мен оқыту әдіс.

17. Дене шынықтырудың қоғамдағы орны мен мәні.

18. Негізгі түсініктерді анықтау

19. Дене шынықтыру жүйесі.

20. Ұйымдастыру түрлері мен қызмет ету шарттары

21. Дене шынықтыру саласында осы қағидаттарды нақтылай түсетін басты ерекшеліктер

22. Қимыл-қозғалыс іс-әрекеттеріне үйрету негіздері.

23. Қозғалысқа үйрету үдерісінің құрылымы

24. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінін жас ерекшелік негіздері

25. Мектеп жасындағы дене шынықтырудың негіздері

26. Ересек тұрғындар арасындағы дене шынықтырудың негізгі бағыттары

27. Жас боксшылардың дене дайындығы мен тәрбиесінің сапасы

28. Жасөспірім кезіндегі күш пен жылдамдық қабілеттерінің даму ерекшеліктері

29. Күшін дамытудың "соққы" әдісі.

30. Дене шынықтыру жаттығуларын жүйелеу

**2-ші модульдің мазмұны «Таңдаған спорт түріндегі кәсіби жаттықтырушылық қызметті жетілдіру» бойынша әдебиеттер тізімі:**

**Негізгі әдебиеттер:**

**1.** Гогунов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта. –Москва, 2012.

2. Ильин Е.П. Психология спорта. –Санкт-Петербург, 2018.

3.Иманғалиев Е.Н. Жеке тұлғаны әлеуметтік-психологиялық болжау әдістері. Оқу құралы. –астана: Фолиант, 2018.

4. Егенисова А.К. Психология. Оқу құралы. –Ақтау, 2014.

5. Ботағариев, Т.А. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері [Мәтін]: Оқу құралы / Т.А. Ботағариев, С.С. Кубиева.- Алматы: ТехноЭрудит, 2018.- 228 б.20 экз

6. Адамбеков, Е.К. Теоретические основы физической культуры и спорта [Текст]: Учебник / Е.К. Адамбеков, А.Ж. Тастанов, С.А. Абилдабеков.- Алматы: Полигрфия Сервис К, 2016.- 309с.1 экз.

**Қосымша :**

1.Баккожаев, А.Н. Дене тәрбиесі мен спортты оқыту әдістемесімен пәнінен дәріс курсы [Мәтін]: Оқу құралы / А.Н. Баккожаев.- Талдықорған: Жетісу университеті, 2013.- 46б. 20 экз.

2.Баққожаев, А.Н. Дене тәрбиесі сабағы – оқушылардың дене тәрбиесін ұйымдастырудың негізгі формасы [Мәтін]: Оқу-әдістемелік құрал / А.Н. Баққожаев.- Талдықорған: Жетісу университеті, 2013.- 98б. 20 экз.

3.Тайжанов, С.

Спорт ойындары[Текст]: Әдістемелік - оқу құралы / С Тайжанов.- Алматы: Эверо, 2012.- 184бет. 50 экз.

4.Уанбаев, Е.Қ. Дене мәдениеті және спорттың ілімі мен әдістемесі [Мәтін]: Оқу құралы / Е.Қ. Уанбаев, Ф.Ж. Уанбаева.- Өскемен: С.Аманжолов атындағы ШҚМУ баспасы, 2019.- 260бет.

39 экЗ

**3-ші модульдің мазмұны «Базалық спорт түрлерін оқыту теориясы мен әдістемесі (жанартылған мектеп бағдарламасы бойынша)»**

Дене шынықтырудың қоғамдағы орны «Базалық спорт түрлерінің оқыту әдістемесі» оқу пәні мен ғылымының дамуына және оның негізгі кезеңдеріне қысқаша тарихи шолу. «Базалық спорт түрлерінің оқыту әдістемесі» нысандары мен оның оқу және ғылыми пән ретіндегі құрылымы. Негізгі түсініктерді анықтау: дененің дамуы, дене жаттығулары, дене бітімі, дене дайындығы, дененің жетілуі, дене тәрбие жүйесі, дене шынықтыру, спорт және т.б. Дене шынықтыру теориясындағы ғылыми зерттеу әдістері мен әдістемелік негіздер.

Дене шынықтыру және спорт мамандығы бойынша пәнді оқыту әдістемесінің жалпы негіздері және жас ерекшкелігі негіздері деген екі модульден тұрады.

**Пәнді оқытудың мақсаты:** Базалық спорт түрлерінің теориялық және әдістемелік негіздері» пәні студенттерге жүгіру, секіру, лақтыру, жүзу, шаңғымен жүру түрлерінің негізгі тәсілдері туралы дағдыларға және білім беруге, президент сынамалары мен жалпы білім беру мектеп бағдарламасына кірген жеңіл атлетиканың, жүзудің, шаңғының негізгі түрлерін оқыту әдістемесін үйрету. Спорттың негізгі түрлері жарысын ұйымдастыру және өткізу дағдыларын бойларына сіңіру.

**Пәннің міндеттері**: «Базалық спорт түрлерінің теориялық және әдістемелік негіздері» пәні мұғалімдеріне жеңіл атлетика, жүзудің, шаңғы түрлерінің оқу әдістемесін және сол тапсырмаларды орындау үшін қолданылатын құралдармен таныстыру. Жергілікті халықтардың салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін жеңіл атлетика, жүзудің, шаңғы түрлерін оқыту әдістемесін меңгеру.

**1. Жеңіл атлетика оқу әдістемесі пәніне кіріспе.**

Жеңіл атлетиканың қалыптасуы мен даму тарихы. Жеңіл атлетика түрлерінің классификациясы. Жеңіл атлетика түрлерінің жалпы сипаттамасы.

**2.Жеңіл атлетика оқу әдістемесі пәні білім беру мекемелерінің дене тәрбиесі сабақтары жүйесінде**

Дене тәрбисі жүйесінің негізгі жоспарлау құжаты. Сабақ өткізу әдістемесі

**3.Дене шынықтырудың қағидаттары**

Жеңіл атлетика түрлерінің техникасы. Қимыл қозғалыстың динамикалық структурасы сыртқы және ішкі күштер

**4.Спорттық жүріс техникасы және үйрету әдістемесі**

Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасының анализы мен оқыту әдістемесі. Эстафеталық жүгіріс.

**5. Қысқа қашықтықа жүгіру техникасы және үйрету әдістемесі**

Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасының анализы мен оқыту әдістемесі. Эстафеталық жүгіріс техникасының анализы мен оқыту әдістемесі. Кедергіден жүгіру техникасының анализы мен оқыту әдістемесі.

**6.Жыныстық және жынысаралық ерекшеліктеріне байланысты:** әйелдер, ерлер, қыздар, жасөспірімдер.

**7.Жаттығу және жарыс өткізу орындарының ерекшеліктеріне байланысты**: стадион, шоссе, спорттық манеж, зал.

**8. Жеңіл атлетика түрлерінің структурасы** бойынша циклдік, ациклдік және аралас деп бөлуге болады ал дене қуаты қасиеттері тарапынан: жылдамдық, күштілік, жылдамдық- күштілік, жылдамдылық төзімділік және арнайы төзімділік деп бөлуге болады.

**9.Жеңіл атлетика түрлерін класикалық**(К) емес (басқа түрлері) деп бөлуге болады. Бүгінгі күні олимпиадалық ойындардың бағдарламасына жеңіл атлетиканың ерлер арасында 24 түрі, әйелдердің арасында 22 түрі еңгізілген.

**10.Женіл атлетика түрлерінің жалпы сипаттамасы.**

Спорттық жүріс - Арнайы төзімділікті қажет ететін жеңіл атлетиканың циклдік түрі. (жарыстар әйелдер мен ерлер арасында өткізіледі)

**11.Әйелдер жарысы:** стадионда - 3.5 , 10 км : манежде - 3,5 км; шосседе - 10, 20 км Ерлер жарысы: стадионда - 3,5 , 10, 20 км; манежде -3,5 км; шосседе - 35, 50 км Спорттық жүрістің класикалық түрлері(К): ерлерде - 20 және 50, Әйелдерде - 20км.

**12.Жүріс бірнеше түрге бөлінеді** атап айтқанда: Тегіс жермен жүгіру, спринт, ұзын спринт, орта қашықтыққа, ұзын қашықтыққа, аса ұзын қашықтыққа, ультра ұзын қашықтыққа жүгіру деп.

Тегіс жермен жүгіру жеңіл атлетиканың циклдік түріне жатады, жүгірудің бұл түрі бір неше дене қуаты қасиеттерін талап етеді атап айтқанда жылдамдық, жылдамдық төзімділік және арнайы төзімділік.

**13.Спринт немесе қысқа қашықтыққа жүгіру** стадионда және манежде өткізілед. Жарыс өткізілетін қашықтықтар: 30, 60, 100(К), 200(К) әйелдер және ерлерге бірдей.

**14.Ұзын спринт:** Бұл дистанциядағы жарыстар ерлер мен әйелдерге бірдей стодион және манежде мынандай қашықтықтар бойынша өткізіледі: 300- 400(К), 600 м

**15.Орта қашықтыққа жүгіру** жарыстары ерлер мен әйелдерге бірдей стадион және манежде мынандай қашықтықтар бойынша өткізіледі:800(К), 1000,1500(К) м 1-миля.

**16.Ұзын қашықтыққа:** жүгіру жарыстары ерлер мен әйелдерге бірдей стадион және манежде мынандай қашықтықтар бойынша өткізіледі:3000, 5000(К), 10000(К)м.

жүгіру жарыстары ерлер мен әйелдерге бірдей өткізіледі қашықтық түрлері - 15; 21;42; 195м (К); 100км - шосседе өткізіледі. (Мәре мен сөре стадионда болуы мүмкін).

**17.Ультра ұзын қашықтыққа:** жүгіру немесе тәулік бойы жүгіру әйелдер мен ерлерге бірдей өткізіледі. Жарыстар шоссе бойында өткізіледі қашықтықтар 100 миль (1609км) және 1300 миль ең ұзын қашықтық.

**18.Кедергіден жүгіру**: жеңіл атлетиканың структурасы бойынша аралас түріне жатады, жылдамдық, жылдамдық төзімділік ептілік және икемділік сияқты дене қуаты қасиеттеріне талап қоятын. Жарыстар стадион және манежде әйелдер мен ерлерге бірдей келесі қашықтықтар бойынша өткізіледі: ерлер 110(К), 300 м және 400 м (К): Әйелдер 60, 100(К), 300 және 400 м жүгіру тек қана стадионда өткізіледі.

**19.Кедергіден ұзын қашықтыққа**: жүгіру жеңіл атлетикалық жаттығулар структурасы бойынша жаттығудың аралас түріне жатады. Ептілік, икемділік және арнайы төзімділік сияқты дене қуаты қасиеттерін талап еттеді.

Жарыс ерлер мен әйелдер арасында стадион және манежде өткізіледі. Қашықтықтар: 200 м, әйелдер: 2000-3000 м (К) ерлер. Жақын арада жеңіл атлетиканың бұл түрі олимпиада ойындарының бағдарламасына еңгізілді. Эстафеталық жүгіріс жаттығулардың структурасы бойынша аралас түрге жатады. Жеңіл атлетиканың командалық түрі. Дене қуаты қасиеттері тарапынан жылдамдық,жылдамдық төзімділік және ептілікті қажет етеді.

Ерлер мен әйелдер арасындағы классикалық қашықтықтар 4 х 400 м.

**20.Кростық жүгіріс:** Жеңіл атлетиканың арнайы төзімділікті қажет ететін түрі болып саналады.

Кростық жүгіріс жеңіл атлетика жаттығуларының структурасы бойынша аралас түріне жатады. Дене қуаты қасиеттері тарапынан арнайы төзімділік және ептілік сияқты қасиеттерін талап етеді.

Жарыстар негізінен парк, орманды жерлерде немесе алдын ала дайындап белгіленген трасса бойынша өткізіледі. Ерлер арасындағы жарыс өтетін қашықтықтар - 1, 2, 3, 5, 8, 12 км, әйелдер арасында - 1, 2, 3, 4, 6 км.

**21. Дене шынықтыру жүйесіндегі суға жүзудің орны**, оның сауықтыру, қолданбалы қорғану маңызы

Суға жүзу деген ұғым. Суға жүзудің орны, оның сауықтыру, қолданбалы қорғану маңызы.

Жүзушінің физикалық қасиеттерің дамыту. Жүзудің даму тарихы.

**22. Спортық жүзу тәсілдерінің техникасы**

«Кроль» әдісімен жүзудегі қол қимылдарын үйрету. «Кроль» әдісімен жүзудегі аяқ қимылдарын үйрету.

**23. Кроль әдісімен етпеттеп, шалқалап жүзу** және брасс әдісімен жүзу техникасы

Спорттық жүзу тәсілдерінің сипаттамасы. Спорттық жүзу тәсілдерінің техникасын талдау. Тәсілдерінің дамуы.

**24. Баттерфляй (дельфин) әдісімен жүзу техникасы.**

Дельфинмен жүзу тәсілінің ерекшелігі. Қимылдарды жалпы үйлестіру.

**25. Шаңғы спортынын жіктелуі** мен терминологиясы туралы түсінік

Шаңғымен бір мезгілді адымдаусыз жүру техникасы, шаңғымен бір мезгілді жүрісімен екі адымды алма-кезек жүрісіне ауысып жүру тәсілі.

**26. Шаңғы спорты тәсілдерінің негіздері**

Шаңғышылардың спорттық дайындығының деңгейі. Тәсілдері туралы түсінік.

**27. Шаңғы спорт жарыстары**

Шаңғы базаларымен станциялары. Қаруды пайдаланудағы қауіпсіздік техникасы. Атыс алаңын жабдықтау

**28. Шаңғы дайындығынан саб**ақ өтуге қажетті құрал-жабдықтар

Шаңғылардың ерекшеліктері. Ағаш шаңғылар, оларды таңдау және дайындау. Пластикалық шаңғылар, оларды таңдау және дайындау

**29. Шаңғы жабдықтары мен керек-жарақтарын күтіп-баптау**

Шаңғы жабдықтарының спорттық сапасы. Шаңғы жабдықтары мен керек-жарақтарын күтіп-баптау.

**30. Шаңғы жылжудың тәсілі мен техникасын үйрету әдістемесі**

Шаңғымен дұрыс жылжудың техникасы. Классикалық шаңғы жүрістер. Алма-кезек классикалық жүріспен жүру тәсілі және үйрету әдістемесі

**3-ші модульдің «Базалық спорт түрлерін оқыту теориясы мен әдістемесі (жанартылған мектеп бағдарламасы бойынша)»негіздері.**

1. Жеңіл атлетика оқу әдістемесі пәніне кіріспе.

2. Жеңіл атлетика оқу әдістемесі пәні білім беру мекемелерінің дене тәрбиесі сабақтары жүйесінде

3.Дене шынықтырудың қағидаттары

4.Спорттық жүріс техникасы және үйрету әдістемесі

5.Қысқа қашықтықа жүгіру техникасы және үйрету әдістемесі

6.Жыныстық және жынысаралық ерекшеліктеріне байланысты

7.Жаттығу және жарыс өткізу орындарының ерекшеліктеріне байланысты

8.Жеңіл атлетика түрлерінің структурасы бойынша циклдік, ациклдік және аралас деп бөлуге болады ал дене қуаты қасиеттері тарапынан

9.Жеңіл атлетика түрлерін класикалық(К) емес (басқа түрлері) деп бөлуге болады.

10.Женіл атлетика түрлерінің жалпы сипаттамасы.

11.Әйелдер жарысы

12.Жүріс бірнеше түрге бөлінеді атап айтқанда

13.Спринт немесе қысқа қашықтыққа жүгіру стадионда және манежде өткізілед. Жарыс өткізілетін қашықтықтар

14.Ұзын спринт

15.Орта қашықтыққа жүгіру жарыстары ерлер мен әйелдерге бірдей стадион және манежде мынандай қашықтықтар бойынша өткізіледі

16.Ұзын қашықтыққа: жүгіру жарыстары ерлер мен әйелдерге бірдей стадион және манежде мынандай қашықтықтар бойынша өткізіледі

17.Ультра ұзын қашықтққа

18.Кедергіден жүгіру

19.Кедергіден ұзын қашықтыққа

20.Кростық жүгіріс

21.Дене шынықтыру жүйесіндегі суға жүзудің орны, оның сауықтыру, қолданбалы қорғану маңызы

22.Спортық жүзу тәсілдерінің техникасы

23.Кроль әдісімен етпеттеп, шалқалап жүзу және брасс әдісімен жүзу техникасы

24.Баттерфляй (дельфин) әдісімен жүзу техникасы

25.Шаңғы спортынын жіктелуі мен терминологиясы туралы түсінік

26.Шаңғы спорты тәсілдерінің негіздері

27.Шаңғы спорт жарыстары

28.Шаңғы дайындығынан сабақ өтуге қажетті құрал-жабдықтар

29.Шаңғы жабдықтары мен керек-жарақтарын күтіп-баптау

30.Шаңғы жылжудың тәсілі мен техникасын үйрету әдістеме

**3-ші модульдің мазмұны «Базалық спорт түрлерін оқыту теориясы мен әдістемесі (жанартылған мектеп бағдарламасы бойынша)» әдебиеттер тізімі:**

**Негізгі әдебиеттер:**

1. Килыбаев, К.К. Дене шынықтыру сабағында саптық жаттығуларын өткізу әдістемесі [Мәтін]: Оқу-әдістемелік құрал / К.К. Килыбаев, С.Т. Чарапиев, С.Ж. Габдулина.- Талдықорған: І.Жансүгіров атындағы ЖМУ, 2016.- 82б. 2 экз.

2. Ахметов, Ж.О. Ұлттық спорт түрлері [Текст]: Оқу-әдістемелік құрал / Ж.О. Ахметов, М.Р. Озенбаев.- Талдықорған: І.Жансүгіров атындағы ЖМУ, 2016.- 194б.

3.Баққожаев, А.Н. Дене тәрбиесі сабағы – оқушылардың дене тәрбиесін ұйымдастырудың негізгі формасы [Мәтін]: Оқулық / А.Н. Баққожаев.- Талдықорған: І.Жансүгіров атындағы ЖМУ, 2013.- 48б.10 экз.

4. Ботагариев, Т.А. Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі [Мәтін]: Оқу құралы / Т.А. Ботагариев.- Алматы: ТехноЭрудит, 2018.- 240 б.20 экз.

5. Ботағариев, Т.А. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері [Мәтін]: Оқу құралы / Т.А. Ботағариев, С.С. Кубиева.- Алматы: ТехноЭрудит, 2018.- 228 б.20 экз

6. Адамбеков, Е.К. Теоретические основы физической культуры и спорта [Текст]: Учебник / Е.К. Адамбеков, А.Ж. Тастанов, С.А. Абилдабеков.- Алматы: Полигрфия Сервис К, 2010.- 309с.1 экз.

**Қосымша :**

7.Баккожаев, А.Н. Дене тәрбиесі мен спортты оқыту әдістемесімен пәнінен дәріс курсы [Мәтін]: Оқу құралы / А.Н. Баккожаев.- Талдықорған: Жетісу университеті, 2013.- 46б. 20 экз.

8.Баққожаев, А.Н. Дене тәрбиесі сабағы – оқушылардың дене тәрбиесін ұйымдастырудың негізгі формасы [Мәтін]: Оқу-әдістемелік құрал / А.Н. Баққожаев.- Талдықорған: Жетісу университеті, 2013.- 98б. 20 экз.

9.Тайжанов, С.

Спорт ойындары[Текст]: Әдістемелік - оқу құралы / С Тайжанов.- Алматы: Эверо, 2012.- 184бет. 50 экз.

10.Уанбаев, Е.Қ. Дене мәдениеті және спорттың ілімі мен әдістемесі [Мәтін]: Оқу құралы / Е.Қ. Уанбаев, Ф.Ж. Уанбаева.- Өскемен: С.Аманжолов атындағы ШҚМУ баспасы, 2019.- 260бет.

39 экз.