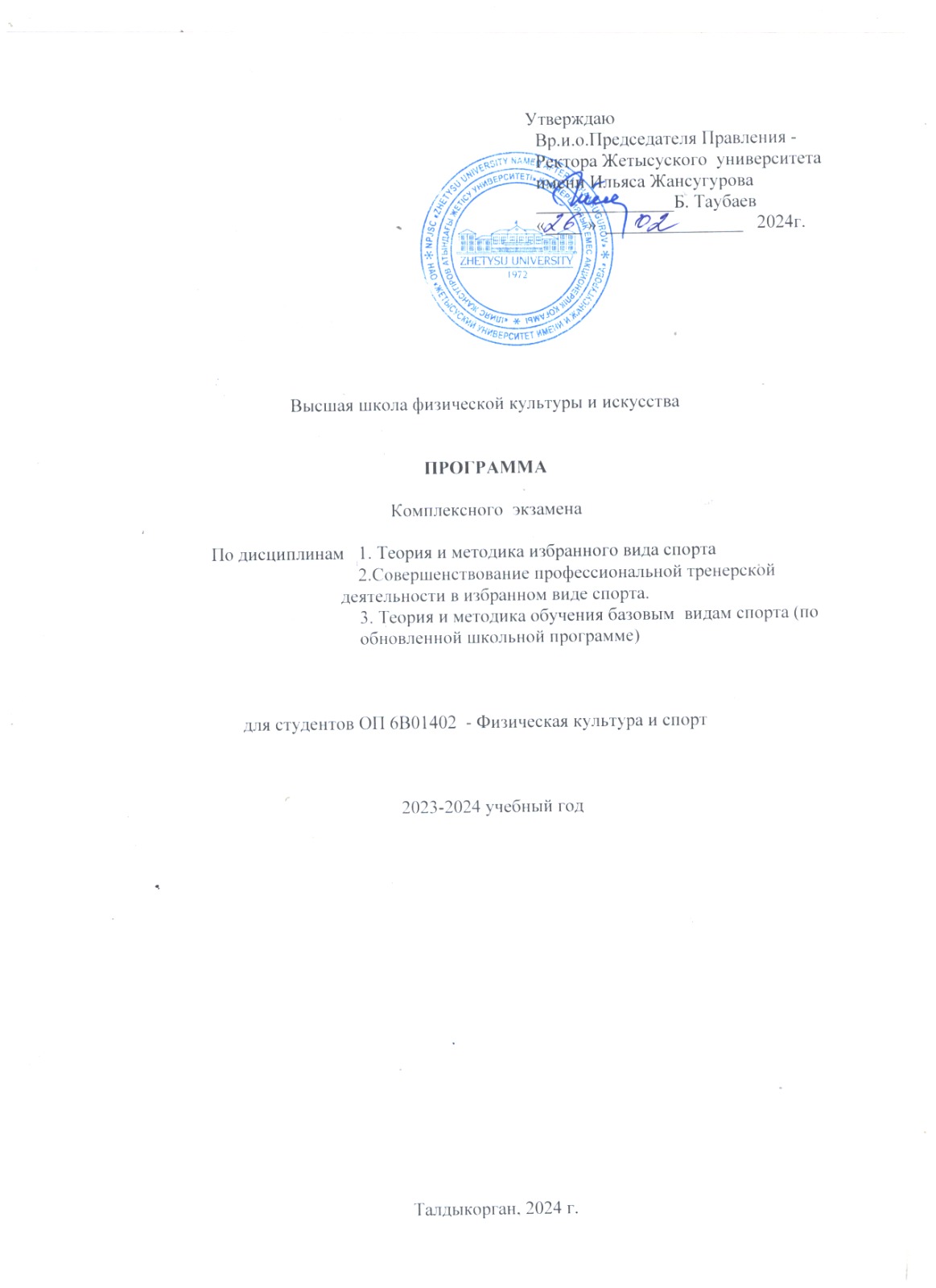
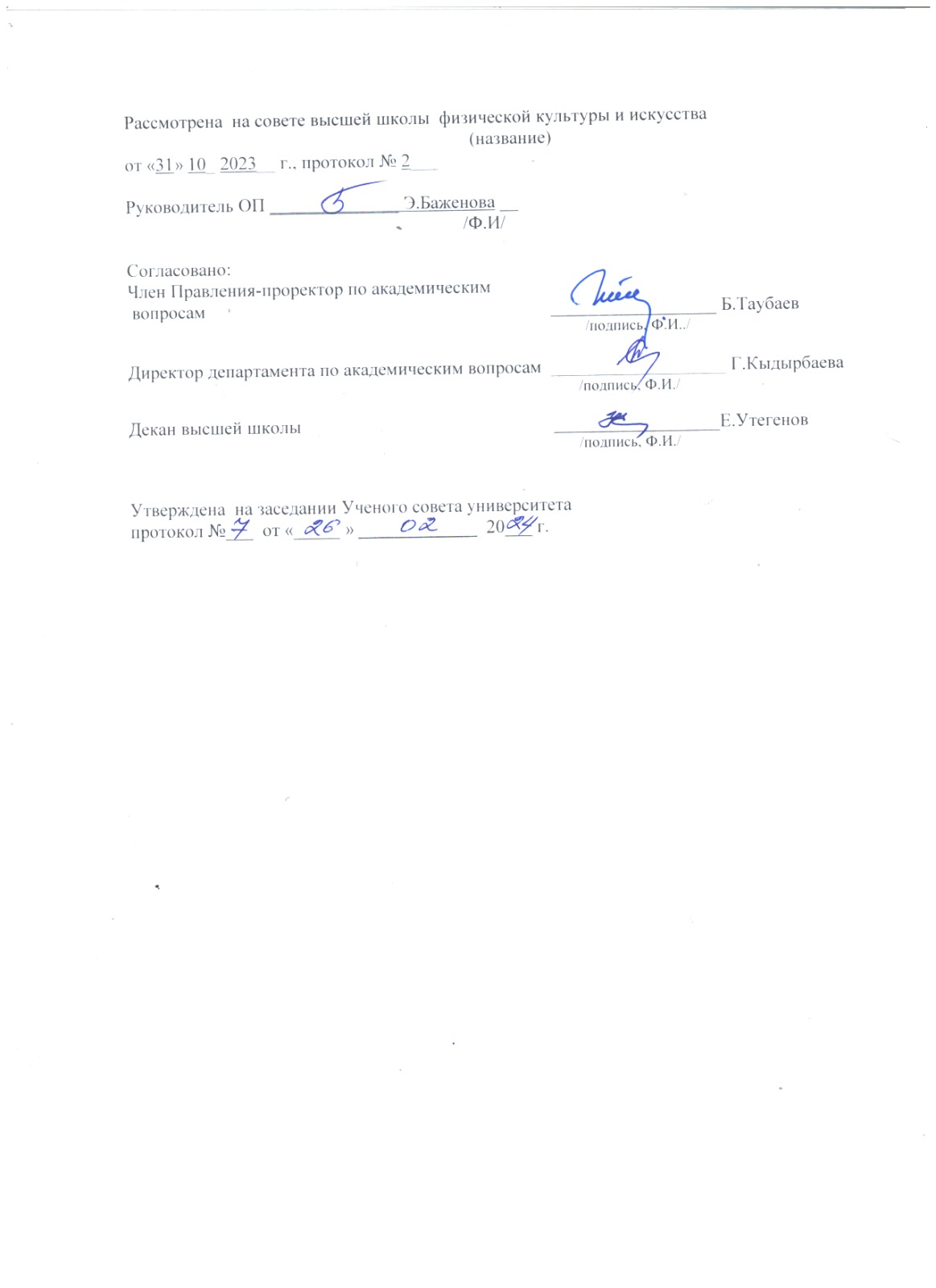
****



**ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В развитии образования в Республике Казахстан физическая культура и спорт являются общими и вечными категориями общественной жизни личности и общества, их конкретное содержание и направленность определяются потребностями общества в физически подготовленных людях и входят в воспитательная деятельность и пропаганда здорового образа жизни, здорового образа жизни, полностью решая задачи формирования.

В связи с этим в целях преподавания предметов «Спортивно-педагогическое мастерство в отдельных видах спорта», «Методика преподавания отдельных видов спорта», «Методика преподавания основных видов спорта» студентам необходимо дать целостное представление о характере, особенностях, и законы педагогики в области физического воспитания и спорта. Так, совместно систематизировать и углублять знания, разрабатывать технологии обучения и навыки их практической реализации, определять понятия о методах научных исследований и методических основах в теории физического воспитания, формировать основы педагогической культуры с систематической тренировкой личностных профессиональных навыков в тренажерный зал и дома; - создание условий для формирования и развития креативных и инновационных сервисных навыков.

Программа 2-го комплексного экзамена по ОП физическая культура и спорт состоит из следующих модулей

1-й модуль. Теория и методика избранного вида спорта

2-й модуль. Совершенствование профессиональной тренерской деятельности в избранном виде спорта.

3-й модуль. Теория и методика обучения базовым видам спорта (по обновленной школьной программе).

**1 модуль «Теория и методика избранного вида спорта»**

Роль физического воспитания в обществе, краткий исторический обзор развития предмета и науки «Теория и методика избранных видов спорта» и его основные этапы. Формы «Теории и методики избранного вида спорта» и ее структура как учебного и научного предмета. Методы научных исследований и методологические основы теории физического воспитания.

Он состоит из двух модулей: общие основы методики преподавания предмета в области физической культуры и спорта и основы возрастной специфики.

**Цель преподавания предмета**: создать профессиональную основу физического воспитания, ознакомить студентов, будущих специалистов физической культуры и спорта с основными аспектами избранного вида спорта, тесно связанными с другими предметами, и наполнить их знаниями.

1. **Общие основы методики преподавания предмета по специальности физическое воспитание и спорт.** Физическое воспитание, его разделы. Основные понятия и определения. Основы системы физического воспитания Республики Казахстан.

2. **Основы физического воспитания школьников**. Значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста. Задачи физического воспитания школьников.

3. **Физическое воспитание и методика занятий спортом**. Основным методом ДТ являются физкультурные упражнения. Техники и группы упражнений. Вспомогательные методы ДТ. Описание техники движения. Естественные лечебные силы природы и гигиенические факторы являются дополнительными методами физического воспитания.

4. **Методы и принципы физического воспитания**. Термины и понятия, группы методов физического воспитания Соревновательно-игровой метод. Строго ограниченные методы обучения. Визуальность, принципы согласованности.

5. **Физическое воспитание и двигательная подготовка в спорте и его принципы**. Тренировка движений и ее этапы. Принципы физического воспитания (сознательность и активность, наглядность, последовательность, индивидуальность, последовательность). Свойства физической силы и методы ее развития. Физические свойства, типы. Сила, скорость и методика их развития. Выносливость и методика ее развития. Гибкость, ловкость и методы их развития

**6. Введение в легкую атлетику.** Виды легкоатлетических групп. Общая характеристика легкоатлетических тренировок. Общие основы теории и методики легкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции.

**7. Правила организации и проведения соревнований по легкой атлетике**. Классификация уровня соревнований. Виды соревнований, календарь и правила соревнований. Основные документы по конкурсу.

**8. Место гимнастики в системе физического воспитания**. Гимнастика является основой уроков физической культуры. Гимнастическая терминология.

**9. Классификация упражнений.** Структура урока гимнастики. Упражнение как комплекс движений, характерных для гимнастики.

**10. Роль и место волейбола в системе физического воспитания и оздоровления студентов.** История возникновения и развития волейбола. Азбука волейбола. Техника волейбола. Правила игры и снаряжение. Игровое поле, расстановка игроков на поле, распределение услуг между ними, обмен игроками во время матча.

**11. Место игры в футбол в системе физического воспитания**. Основы техники безопасности на уроках футбола. Алфавит игры в футбол. Техника футбола. Описание футбольного матча. Спортивная терминология в футболе. Правила организации и проведения футбольных соревнований.

**12. Место игры в баскетбол в системе физического воспитания.** Основы техники безопасности на занятиях по баскетболу. Азбука баскетбола. Техника баскетбола. Описание игры в баскетбол. Спортивная терминология в баскетболе. Правила организации и проведения соревнований по баскетболу. Виды соревнований, календарь и правила соревнований.

**13. Место гандбола в системе физического воспитания**. Основы техники безопасности на занятиях гандболом. Азбука гандбола. Техника гандбола. Описание игры в гандбол. Спортивная терминология игры в гандбол.

Правила организации и проведения соревнований по гандболу. Классификация уровня соревнований. Виды соревнований, календарь и правила соревнований.

**14. Роль и место лыжного спорта в системе физического воспитания и оздоровления студентов.** Программа, организация и содержание воспитательной работы, требования к испытаниям на базовом курсе лыжного спорта.

**15. История возникновения и развития лыжного спорта.** Правила организации и проведения соревнований по лыжным гонкам. Классификация уровня соревнований. Виды соревнований, календарь и правила соревнований. Основные документы по конкурсу.

**16. Физическая культура и спорт.**

Специфика физической культуры и ее категорий./ Методологические основы современной педагогики физической культуры.

**17. Управление процессом физкультурно-спортивной подготовки**

Генезис идей физического воспитания. Идеи, ведущие к гуманистическому воспитанию в современной школе.

**18. Роль школы в формировании здоровья учащихся.**

Пути использования научно-исследовательских методов педагогики в области физического воспитания и спорта. Проектная, структурная, организационная, коммуникативная, экспертная деятельность учителей физической культуры и спорта.

**19. Возрастной диапазон тренировочной нагрузки**.

Содержание единого педагогического процесса, его структурные элементы, описание (цель, содержание, служебные и полевые результаты). Описание модели спортивного сервиса.

**20. Своеобразие физической подготовки в тренировочном процессе.**

Методы обучения. Методика обучения физическому воспитанию при тренировке движений и развитии физических качеств.

**21. Исторические предпосылки становления и развития системы физического воспитания в Казахстане.**

Развитие идей формирования здорового человека в области казахских взглядов.

**22. Место физического воспитания и спорта в Законе Республики Казахстан об образовании.**

Классификация методов научных исследований в области физической культуры и спорта и ее содержание.

**23. Определение спортивных способностей и талантов**

Принципы организации педагогического процесса. Принципы управления деятельностью учащихся.

**24. Общепедагогические методы обучения.**

Конкретные методы обучения физическому воспитанию: развитие действий и физических качеств во время тренировки. Использование компьютерных методов обучения на уроках физической культуры.

**25. Развитие личности в процессе физической культуры и спорта.** Развитие психического, волевого и эмоционального воздействия в сфере физической культуры и спорта. Законы и принципы воспитательных целей.

**26. Особенности воспитательного процесса при занятиях спортом.**

Цель физического воспитания. Виды и структура образовательных целей.

Воспитание личности в спортивной секции. Самообразование, самореализация, самоуправление.

**27. Спорт как мощное средство воспитания.** Психологическая ценность образования.

Нравственное воспитание спортсмена. Понятие спортивной этики. Спорт и политика. Как средство обеспечения физической культуры и спортивно-патриотического воспитания и военно-физической подготовки.

**28. Особенности воспитания в семье спортсмена.**

Спортивная команда как объект и субъект воспитания. Современные пути решения проблем групповой и индивидуальной личности студентов. Влияние физической подготовки на развитие интеллектуальных, волевых качеств, эмоционального состояния и поведения юного спортсмена.

**29. Спортивная команда и ее воспитательные возможности.** Особенности воспитательной работы тренера. Педагогические способности и стили работы тренера в формировании личности спортивного коллектива. Особенности управления детско-юношеской спортивной командой. Особенности сборной.

**30. Формирование порядка на занятиях физической культурой и воспитанием.**

Инновации в физическом воспитании и спортивной педагогике. Основные этапы управления процессом обучения физической культуре.

**Основы 1-го модуля «Теория и методика избранного вида**

**спорта».**

1. Общие основы методики преподавания предмета по специальности физическое воспитание и спорт.

2. Основы физического воспитания школьников.

3. Физическое воспитание и методика занятий спортом.

4. Методы и принципы физического воспитания.

5. Физическое воспитание и двигательная подготовка в спорте и его принципы.

6. Введение в легкую атлетику.

7. Правила организации и проведения соревнований по легкой атлетике.

8. Место гимнастики в системе физического воспитания.

9. Классификация упражнений.

10. Роль и место волейбола в системе физического воспитания и оздоровления студентов.

11. Место игры в футбол в системе физического воспитания.

12. Место игры в баскетбол в системе физического воспитания.

13. Место гандбола в системе физического воспитания.

14. Роль и место лыжного спорта в системе физического воспитания и оздоровления студентов.

15. История возникновения и развития лыжного спорта.

16. Физическая культура и спорт.

17. Управление процессом физкультурно-спортивной подготовки

18. Роль школы в формировании здоровья учащихся.

19. Возрастной диапазон тренировочной нагрузки.

20. Своеобразие физической подготовки в тренировочном процессе.

Методы обучения. Методика обучения физическому воспитанию при тренировке движений и развитии физических качеств.

21. Исторические предпосылки становления и развития системы физического воспитания в Казахстане.

22. Место физического воспитания и спорта в Законе Республики Казахстан об образовании.

23. Определение спортивных способностей и талантов

24. Общепедагогические методы обучения.

25. Развитие личности при занятиях физической культурой и спортом.

26. Особенности воспитательного процесса при занятиях спортом.

27. Спорт как мощное средство воспитания. Психологическая ценность образования.

28. Особенности воспитания в семье спортсмена.

29. Спортивная команда и ее воспитательные возможности.

30. Формирование порядка на занятиях по физической культуре и обучению

**Список литературы по «Теории и методике избранного вида спорта» 1 модуля:**

**Основная литература:**

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

Дополнительная :

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.

**Содержание 2 модуля «Совершенствование профессиональной тренерской работы в избранном виде спорта»**

**Целью преподавания предмета** «Совершенствование профессиональной тренерской работы в избранном виде спорта» является: физическое воспитание и профессиональная подготовка специалистов спорта, знающих психологические особенности детей и студентов.

**Задачи:** профессиональная подготовка специалистов физической культуры и спорта, знающих психологические особенности учащихся с детьми.

**Задачи предмета:**

- ознакомление учащихся с основными формами общей психологии;

- обеспечение психологической основы важных форм педагогики и методологии обучения и воспитания;

- объяснять возрастные и психические особенности детей и учить их следовать полученным знаниям в процессе организации воспитательной работы в школе в дальнейшем;

- учащиеся целенаправленно разграничивают свои и студенческие психические особенности, поведение и действия детей;

- формирование и развитие основных профессиональных качеств личности, профессионально-педагогического образования и самообразовательных качеств будущих учителей.

**1. Организация спортивных сборов**

Тренировки. Тренировочный курс и подготовка к сезону. Зарубежные спортивные сборы.

**2. Цель и содержание встреч**

Ориентация учебной работы во время групповых собраний. Содержимое наборов. Воспитательная работа.

**3. Организация зимних и летних сборов**

Зимние спортивные сборы. Учебные классы. Процедуры восстановления.

**4. Организация посиделок в горах и на море**

Спортивные базы в горах. Особенности тренировок на спортивных базах в горах. Спортивные сборы на море.

**5. Организация тренировочных занятий спортсменов-единоборцев.**

Наборы по своему назначению. Проведение тренировочного лагеря. Особенности работы тренера.

**6. Детские спортивные слеты: проведение, организация**

Детская спортивная база. Наличие необходимых спортивных сооружений. Ответственность за детей.

**7. Возрастные особенности уровня развития физических качеств юных спортсменов (14-15 лет).**

Правильная постановка тренировочного процесса подростков. Правильно организованная внесекционная работа.

**8. Качество физической подготовки и воспитания юных боксеров**.

Спортивная подготовка юных спортсменов. Возрастные особенности развития специальных силовых показателей юных спортсменов и школьников.

**9. Особенности развития силовых и скоростных способностей в подростковом возрасте.**

Пути увеличения максимальной силы спортсменов. Еще один способ повысить уровень максимальной силы — улучшить координационные связи в нервной системе.

**10. «Ударный» метод развития силы.**

Наиболее эффективным средством улучшения скоростно-силовых свойств является Ю. В. Взрывная мускулатура Верхошанского. «Ударный» метод развития силы.

**11. Систематизация физической подготовки**

Систематизация физических упражнений по их признакам, при которой физические упражнения делятся на три группы: общеподготовительные упражнения; специальные тренировочные упражнения; специальные (боевые) упражнения. Описание двигательных свойств и специфика их проявления в боксе. Методика использования средств физической культуры.

**Тема 12. Анатомо-физиологические особенности юношеского возраста.**

Грудная полость. Скелет. Нервная система. Сердечно-сосудистая система.

**13. Составление плана работы секции спортивной борьбы, части занятий**

Вводная часть - время, упражнения-нагрузка, описание Основная часть - время, упражнения-нагрузка, описание Составление плана занятия (каждая часть, полное занятие)

**14. Тактика спортивной борьбы**

Методика обучения действиям в защите. Методика обучения действиям в атаке. Методика обучения действиям в защите (составление плана урока по одной теме).

**15. История видов соревнований, основы техники.**

Виды борьбы (создание схемы классификации). Специальные упражнения, методы обследования и обучения приемам борьбы.

**16. Основы техники национальной борьбы, анализ и методика обучения.**

Основы техники спортивной борьбы, анализ и методика обучения. Методы научных исследований в спортивной борьбе.

**17. Место и значение физического воспитания в жизни общества.**

Физическое воспитание как часть общей культуры в обществе представляет собой краткий исторический обзор развития предмета и науки «Теория и методика физического воспитания» и его основных этапов.

**18. Определение основных понятий**

Формы «теории физического воспитания» и ее структура как учебного и научного предмета. Дайте определение основным понятиям: развитие тела, физическая подготовка, телосложение, физическая подготовка, развитие тела, система физического воспитания, физическое воспитание, спорт и др. Методы научных исследований и методологические основы теории физического воспитания.

**19. Система физической подготовки.**

Понимание системы физического воспитания. Основы и определяющие черты системы физической подготовки. Программное содержание, нормативно-методическая база.

**20. Типы организации и условия обслуживания**

Типы организации и условия обслуживания. Принципы физического воспитания Законы физического воспитания проявляются в таких методических принципах, как осознанность и активность, наглядность, адекватность и индивидуальность, системность и подвижность.

**21. Основные черты, уточняющие эти принципы в области физического воспитания.**

Основные черты, уточняющие эти принципы в области физического воспитания.

**22. Основы обучения двигательной деятельности.**

Двигательная деятельность как учебный предмет: двигательные умения и навыки, механизмы их формирования. Взаимосвязь навыков.

**23. Структура тренировочного процесса движений**

Структура двигательного тренировочного процесса. Этапы обучения: начальное обучение, углубленное обучение, закрепление (проработка) и совершенствование. Управление процессом обучения (обучения). Исправление ошибок и предотвращение.

**24. Основы теории и методики физического воспитания.**

Основы физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Особенности задач физического воспитания определяются возрастным развитием детей дошкольного возраста и закономерностями условий подготовки к последующей деятельности.

**25. Основы физического воспитания в школьном возрасте**

Основы физического воспитания в школьном возрасте. Социально-педагогическое значение, направления и задачи физического воспитания детей школьного возраста. Мониторинг уровня развития физических качеств на занятиях по физическому воспитанию.

**26. Основные направления физического воспитания взрослых**

Основные направления физического воспитания взрослых. Содержание и услуги физического воспитания студентов в структуре профессионального образования.

**27. Качество физической подготовки и воспитания юных боксеров.**

Спортивная подготовка юных спортсменов. Возрастные особенности развития специальных силовых показателей юных спортсменов и школьников.

**28. Особенности развития силовых и скоростных способностей в подростковом возрасте.**

Пути увеличения максимальной силы спортсменов. Еще один способ повысить уровень максимальной силы — улучшить координационные связи в нервной системе.

**29. «Ударный» метод развития силы.**

Наиболее эффективным средством улучшения скоростно-силовых свойств является Ю. В. Взрывная мускулатура Верхошанского. «Ударный» метод развития силы.

**30. Систематизация физической подготовки**

Систематизация физических упражнений по их признакам, при которой физические упражнения делятся на три группы: общеподготовительные упражнения; специальные тренировочные упражнения; специальные (боевые) упражнения. Описание двигательных свойств и специфика их проявления в боксе. Методика использования средств физической культуры.

**Содержание 2 модуля «Совершенствование профессиональной тренерской работы в избранном виде спорта».**

1.Организация спортивных сборов

2. Цель и содержание встреч

3. Организация зимних и летних сборов

4. Организация посиделок в горах и на море

5. Организация тренировочных занятий спортсменов-единоборцев.

6. Детские спортивные слеты: проведение, организация

7. Возрастные особенности уровня развития физических качеств юных спортсменов (14-15 лет).

8. Качество физической подготовки и воспитания юных боксеров.

9. Особенности развития силовых и скоростных способностей в подростковом возрасте.

10. «Ударный» метод развития силы.

11. Систематизация физической подготовки

12. Анатомо-физиологические особенности юношеского возраста.

13. Составление плана работы секции спортивной борьбы, части занятий

14. Тактика спортивной борьбы

15. История видов соревнований, основы техники.

16. Основы техники национальной борьбы, анализ и методика обучения.

17. Место и значение физического воспитания в жизни общества.

18. Определение основных понятий

19. Система физической подготовки.

20. Типы организации и условия обслуживания

21. Основные черты, уточняющие эти принципы в области физического воспитания.

22. Основы обучения двигательной деятельности.

23. Структура тренировочного процесса движений

24. Основы теории и методики физического воспитания.

25. Основы физического воспитания в школьном возрасте

26. Основные направления физического воспитания взрослых

27. Качество физической подготовки и воспитания юных боксеров.

28. Особенности развития силовых и скоростных способностей в подростковом возрасте.

29. «Ударный» метод развития силы.

30. Систематизация физической подготовки

**Содержание 2 модуля Список литературы по теме «Совершенствование профессиональной тренерской работы в избранном виде спорта»:**

**Основная литература:**

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.

**Дополнительная:**

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.

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 эк

**Содержание 3 модуля «Теория и методика обучения базовым видам спорта (по обновленной школьной программе)»**

Место физического воспитания в обществе, краткий исторический обзор развития предмета и науки «Методика преподавания основных видов спорта» и его основные этапы. Формы «Методики преподавания основных видов спорта» и ее структура как учебного и научного предмета. Дайте определение основным понятиям: развитие тела, физическая подготовка, телосложение, физическая подготовка, развитие тела, система физического воспитания, физическое воспитание, спорт и др. Методы научных исследований и методологические основы теории физического воспитания.

Он состоит из двух модулей: общие основы методики преподавания предмета в области физической культуры и спорта и основы возрастной специфики.

**Цель преподавания предмета**: Предмет «Теория и методика обучения базовым видам спорта (по обновленной школьной программе)» обеспечивает формирование у учащихся навыков и знаний об основных приемах бега, прыжков, метаний, плавания, лыжных гонок, президентских зачетов и основных видов легкой атлетики, плавания, лыжных гонок. включена в общеобразовательную школьную программу преподавания методики преподавания. Овладеть навыками организации и проведения соревнований по основным видам спорта.

**Задачи предмета**: познакомить педагогов предмета «Теория и методика обучения базовым видам спорта (по обновленной школьной программе)» с методикой обучения легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам и средствами их выполнения. Изучить методику обучения легкой атлетике, плаванию, лыжному спорту для здорового образа жизни местного населения.

**1. Введение в дисциплину методики легкой атлетики.**

История становления и развития легкой атлетики. Классификация видов легкой атлетики. Общая характеристика видов легкой атлетики.

**2. Предмет методики занятий легкой атлетикой в ​​системе занятий физической культурой общеобразовательных учреждений.**

Основной плановый документ системы физического воспитания. Методика обучения

**3. Принципы физической подготовки**

Техника легкой атлетики. Динамическая структура движения – внешние и внутренние силы.

**4. Техника спортивной ходьбы и методика обучения**

Анализ техники бега на короткие дистанции и методики тренировок. Эстафета.

**5. Техника бега на короткие дистанции и методика тренировок**

Анализ техники бега на короткие дистанции и методики тренировок. Анализ и методика обучения технике эстафеты. Анализ техники бега с препятствиями и методики обучения.

**6. В зависимости от пола и гендерных особенностей: женщины, мужчины, девушки, подростки.**

**7. В зависимости от специфики места проведения тренировок и соревнований: стадион, трасса, спортивная арена, зал.**

**8. По структуре легкую атлетику можно разделить на циклическую, ациклическую и смешанную**

По физико-силовым свойствам - на: скоростную, силовую, скоростно-силовую, скоростно-выносливую и специальную выносливость.

**9. Легкую атлетику можно разделить на неклассическую (К) (другие виды).** На сегодняшний день в программу Олимпийских игр включены 24 вида легкой атлетики среди мужчин и 22 вида среди женщин.

**10. Общая характеристика легкой атлетики.**

Легкая атлетика – циклический вид легкой атлетики, требующий особой выносливости. (соревнования проводятся между женщинами и мужчинами)

**11. Женский забег**: по стадиону - 3,5 км, 10 км: по манежу - 3,5 км; по шоссе – 10, 20 км. Мужчины: по стадиону – 3,5, 10, 20 км; на детской площадке - 3,5 км; по шоссе - 35, 50 км Классические виды спорта (К): для мужчин - 20 и 50, для женщин - 20 км.

**12. Бег делится на несколько видов**, а именно: бег по ровной поверхности, спринт, спринт на длинные дистанции, средние дистанции, дальние дистанции, сверхдлинные дистанции, бег на сверхдлинные дистанции. Бег по пересеченной местности является циклическим видом легкой атлетики, и этот вид бега требует нескольких физических качеств, а именно скорости, скоростной выносливости и удельной выносливости.

**13. Спринтерский бег или бег на короткие** дистанции проводится на стадионе и на манеже. Гоночные дистанции: 30, 60, 100(к), 200(к) для женщин и столько же для мужчин.

**14. Спринт на длинные дистанции**: Соревнования на этой дистанции проводятся среди мужчин и женщин на одном и том же стадионе и манеже на следующих дистанциях: 300-400(К), 600 м.

**15. Соревнования по бегу на средние дистанции среди мужчин и женщин проводятся** на одном и том же стадионе и манеже на следующих дистанциях: 800(К), 1000(К), 1500(К) м 1 миля.

**16. На длинные дистанции:** соревнования по бегу среди мужчин и женщин проводятся на одном стадионе и манеже на дистанциях: 3000, 5000(К), 10000(К)м.

соревнования по бегу проводятся среди мужчин и женщин, одинаковые виды дистанции – **15; 21;42; 195м (К); 100 км -** пройдет по трассе. (Финиш и стойка могут находиться на стадионе).

**17.Сверхдлинная дистанция**: бег или бег на целый день в равной степени проводится женщинами и мужчинами. Гонки проводятся по трассам с дистанцией 100 миль (1609 км) и самой длинной дистанцией 1300 миль.

**18. Барьерный бег:** по своей структуре относится к смешанному виду легкой атлетики, требующему таких силовых качеств тела, как быстрота, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Соревнования пройдут на стадионах и аренах как среди мужчин, так и среди женщин на следующих дистанциях: Мужчины 110(К), 300 м и 400 м (К): Женщины 60, 100(К), 300 и 400 м пройдут только в стадион.

**19. На дальнюю дистанцию ​​от препятствия:** бег - смешанный вид тренировки по структуре атлетической подготовки. Требуются атрибуты физической силы, такие как ловкость, гибкость и особая выносливость. Соревнования между мужчинами и женщинами проходят на стадионе и арене. Дистанции: 200 м, женщины: 2000-3000 м (К) мужчины. Недавно этот вид легкой атлетики был включен в программу Олимпийских игр. Эстафетный бег представляет собой смешанный тип структуры упражнений. Командная форма легкой атлетики. Физическая сила требует скорости, скоростной выносливости и ловкости. Классические дистанции между мужчинами и женщинами – 4 х 400 м.

**20. Бег по пересеченной местности**. Считается видом легкой атлетики, требующим особой выносливости.

Бег по пересеченной местности – смешанный вид легкоатлетических тренировок. Физическая сила требует особых качеств, таких как выносливость и ловкость.

Гонки в основном проходят в парках, лесных массивах или на заранее подготовленных трассах. Дистанции забега для мужчин составляют 1, 2, 3, 5, 8, 12 км, для женщин – 1, 2, 3, 4, 6 км.

**21. Место плавания в системе физического воспитания, его значение для оздоровления и прикладной защиты.**

Концепция плавания. Место купания, его значение для здоровья, применяемая защита.

Развитие физических качеств пловца. История развития плавания.

**22. Техника спортивного плавания.**

Обучение движениям рук в плавании методом «кроль». Обучение движениям ног в плавании методом «кроль».

**23. Техника плавания кролем, на спине и брассом.**

Описание методов спортивного плавания. Анализ техники спортивного плавания. Разработка подходов.

**24. Техника плавания баттерфляй (дельфин).**

Особенность способа плавания с дельфинами. Общая координация движений.

**25. Понимание классификации и терминологии лыжного спорта**

Техника одновременной ходьбы на лыжах без шага, способ перехода на попеременную двухшаговую ходьбу с одновременной ходьбой на лыжах.

**26. Основы техники катания на лыжах**

Уровень спортивной подготовки лыжников. Понимание подходов.

**27. Лыжные соревнования**

Станции с лыжными базами. Техника безопасности при использовании оружия. Оснащение стрельбища.

**28. Оборудование, необходимое для уроков катания на лыжах**

Особенности лыж. Деревянные лыжи, их выбор и подготовка. Пластиковые лыжи, их выбор и подготовка

**29. Обслуживание лыжного снаряжения и аксессуаров**

Спортивное качество горнолыжного снаряжения. Обслуживание горнолыжного снаряжения и аксессуаров.

**30. Методика обучения манере и технике катания на лыжах.**

Техника правильного катания на лыжах. Классическое катание на лыжах. Методика ходьбы и метод обучения классическим поворотным аллюром.

**Основы 3 модуля «Теория и методика обучения базовым видам спорта (по обновленной школьной программе)».**

1. Введение в дисциплину методики легкой атлетики.

2. Легкая атлетика является предметом методики обучения в системе занятий физической культурой общеобразовательных учреждений.

3. Принципы физической подготовки

4. Техника спортивной ходьбы и методика обучения

5. Техника бега на короткие дистанции и методика тренировок

6. Из-за половых и интерсексуальных признаков

7. В зависимости от специфики тренировочных и соревновательных объектов

8. По структуре виды легкой атлетики можно разделить на циклические, ациклические и смешанные, а по свойствам физической силы

9. Легкую атлетику можно разделить на неклассическую (К) (другие виды).

10. Общая характеристика легкой атлетики.

11. Женская гонка

12. Марш делится на несколько видов, в частности

13. Спринтерский бег или бег на короткие дистанции проводится на стадионе и на манеже. Гоночные дистанции

14. Длинный спринт

15. Соревнования по бегу на средние дистанции среди мужчин и женщин проводятся на одном стадионе и манеже на следующих дистанциях

16. Длинная дистанция: соревнования по бегу среди мужчин и женщин проводятся на одном стадионе и манеже на следующих дистанциях

17. Сверхдальняя дистанция

18. Бег через препятствия

19. Большое расстояние до препятствия

20. Бег по пересеченной местности

21. Место плавания в системе физической культуры, его значение для восстановления и прикладной защиты.

22. Техника спортивного плавания.

23. Техника плавания кролем, на спине и брассом.

24. Техника плавания баттерфляй (дельфин)

25. Понимание классификации и терминологии лыжного спорта

26. Основы техники катания на лыжах

27. Лыжные соревнования

28. Оборудование, необходимое для уроков катания на лыжах

29. Обслуживание лыжного снаряжения и аксессуаров

30. Методика обучения манере и технике катания на лыжах.

**Содержание 3 модуля «Теория и методика обучения базовым видам спорта (по обновленной школьной программе)» библиография:**

**Основная литература**:

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

**Дополнительная:**

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.