

Қазақстан Республикасы Туризм және спорт министрлігі	 INTERNATIONAL UNIVERSITY OF TOURISM AND HOSPITALITY	Министерство туризма и спорта Республики Казахстан
«Халықаралық туризм және меймандостық университеті» коммерциялық емес акционерлік қоғамы		Некоммерческое акционерное общество «Международный университет туризма и гостеприимства»
Қорытынды аттестаттау бойынша кешенді емтихан бағдарламасы		Ф-02-01/05
Бекітілген 28.10.2024 ж.	Басылым № 2	21 беттің 1-сі



2024-2025 оқу жылына «6В01401 – Дене шынықтыру және спорт»  
білім беру бағдарламасының

### ҚОРЫТЫНДЫ АТТЕСТАТТАУ БОЙЫНША КЕШЕНДІ ЕМТИХАН БАҒДАРЛАМАСЫ

(Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі, Анатомия және спорттық морфология негіздері, Дене тәрбиесі бойынша сабақтан тыс жұмыстарды ұйымдастыру әдістемесі)

Түркістан, 2024

Бұл құжатты «Халықаралық туризм және меймандостық университеті» КЕАҚ рұқсатынсыз толық немесе ішінара көшіруге, көбейтуге және таратуға болмайды.

Қазақстан Республикасы Туризм және спорт министрлігі		Министерство туризма и спорта Республики Казахстан
«Халықаралық туризм және меймандостық университеті» коммерциялық емес акционерлік қоғамы		Некоммерческое акционерное общество «Международный университет туризма и гостеприимства»
Қорытынды аттестаттау бойынша кешенді емтихан бағдарламасы		Ф-02-01/05
Бекітілген 28.10.2024 ж.	Басылым № 2	20 беттің 2-сі

Кешенді емтихан бағдарламасы (Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі, Анатомия және спорттық морфология негіздері, Дене тәрбиесі бойынша сабақтан тыс жұмыстарды ұйымдастыру әдістемесі) «6В01401 – Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасының негізінде құрастырылған.

Кешенді емтихан бағдарламасы «Дене шынықтыру және спорт» мектебінің мәжілісінде қаралған.

«28» 10 2024 ж., № 3 хаттама

Мектеп директоры  Б. Омаров

Кешенді емтихан бағдарламасы Оқу-әдістемелік кеңес мәжілісінде қаралған.

«24» 10 2024 ж., № 3 хаттама

Оқу-әдістемелік кеңес төрайымы  Л. Шалабаева

Қазақстан Республикасы Туризм және спорт министрлігі		Министерство Туризма и спорта Республики Казахстан
«Халықаралық туризм және меймандостық университеті» коммерциялық емес акционерлік қоғамы		Некоммерческое акционерное общество «Международный университет туризма и гостеприимства»
Қорытынды аттестаттау бойынша кешенді емтихан бағдарламасы		Ф-02-01/05
Бекітілген 28.10.2024 ж.	Басылым № 2	20 беттің 3-сі

## МАЗМҰНЫ

1. Кешенді емтиханның мақсаты	4
2. Кешенді емтиханды өткізу тәртібі	4
3. Білім алушының білімін бағалау критерийлері мен көрсеткіштері	5
4. Кешенді емтиханға ұсынылған пәндер тізімі	6
5. Кешенді емтихан өткізілетін пәндердің мазмұны	7
5.1 Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі	7
5.2 Анатомия және спорттық морфология негіздері	9
5.3 Дене тәрбиесі бойынша сабақтан тыс жұмыстарды ұйымдастыру әдістемесі	11
6. Кешенді емтихан сұрақтары	13
6.1 Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі пәні бойынша кешенді емтихан сұрақтары	13
6.2 Анатомия және спорттық морфология негіздері пәні бойынша кешенді емтихан сұрақтары	15
6.3 Дене тәрбиесі бойынша сабақтан тыс жұмыстарды ұйымдастыру әдістемесі пәні бойынша кешенді емтихан сұрақтары	16
7. Ұсынылатын әдебиеттер	17



Қазақстан Республикасы Туризм және спорт министрлігі		Министерство Туризма и спорта Республики Казахстан
«Халықаралық туризм және меймандостық университеті» коммерциялық емес акционерлік қоғамы		Некоммерческое акционерное общество «Международный университет туризма и гостеприимства»
Қорытынды аттестаттау бойынша кешенді емтихан бағдарламасы		Ф-02-01/05
Бекітілген 28.10.2024 ж.	Басылым № 2	20 беттің 4-сі

## 1. КЕШЕНДІ ЕМТИХАНЫНЫҢ МАҚСАТЫ

«6B01401 – Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасы бойынша кешенді емтиханның мақсаты түлектердің дайындық деңгейінің жоғары білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандартының талаптарына сәйкестігін анықтау болып табылады. Сонымен бірге түлектің теориялық білімі мен практикалық дағдылары білім беру бағдарламасына сәйкес тексеріледі.

Кешенді емтихан бітірушілердің қорытынды аттестаттауы болып табылады.

Қорытынды аттестаттаудың мақсаты жоғары білімнің білім беру бағдарламасын зерделеу аяқталғаннан кейін қол жеткізілген оқыту нәтижелерін бағалау.

## 2. КЕШЕНДІ ЕМТИХАНДЫ ӨТКІЗУ ТӘРТІБІ

Кешенді (пәнаралық) қорытынды аттестаттау емтиханы академиялық күнтізбеге сәйкес өткізіледі. Толық оқу курсы аяқтаған (кем дегенде 240 кредит игерілген) және оқу жоспарында қарастырылған барлық сертификаттау сынақтарынан сәтті өткен білім алушылар емтиханға жіберіледі.

Білім беру бағдарламасына арналған кешенді емтиханды аттестаттау комиссиясы (АК) басқарады. АК төрағасы мен комиссия құрамын Басқарма Төрағасы – Ректор бекітеді.

Білім беру бағдарламасындағы кешенді (пәнаралық) емтихан бағдарламасы білім алушыларға емтиханның өткізілетін күніне дейін бір айдан кешіктірілмей беріледі.

Білім алушының АК-ға берген жауаптарын талқылау және қорытынды бағалау жабық мәжілісте, қорытынды баға баллдық-рейтингтік мәнде анықталады (кесте). Білім беру бағдарламасындағы кешенді (пәнаралық) емтиханның нәтижелері білім алушыларға АК-ның жабық мәжілісінен кейін жеткізіледі.

Қорытынды аттестацияда «қанағаттанарлықсыз» баға алған білім алушы оқудан шығарылады. Қорытынды аттестациядан келесі оқу жылы қайтадан өтуге рұқсат беріледі.



Қазақстан Республикасы Туризм және спорт министрлігі	 INTERNATIONAL UNIVERSITY OF TOURISM AND HOSPITALITY	Министерство Туризма и спорта Республики Казахстан
«Халықаралық туризм және меймандостық университеті» коммерциялық емес акционерлік қоғамы		Некоммерческое акционерное общество «Международный университет туризма и гостеприимства»
Қорытынды аттестаттау бойынша кешенді емтихан бағдарламасы		Ф-02-01/05
Бекітілген 28.10.2024 ж.	Басылым № 2	20 беттің 5-сі

### 3. БІЛІМ АЛУШЫНЫҢ БІЛІМІН БАҒАЛАУ КРИТЕРИЙЛЕРІ МЕН КӨРСЕТКІШТЕРІ

№	Әріптік жүйедегі бағалау	Сандық эквивалент бойынша	% -дық мазмұны	Дәстүрлі жүйедегі бағалау	Бағалау критерийлерінің көрсеткіштері
1	2	3	4	5	6
1	A	4,0	95-100	өте жақсы	1. Қазіргі теорияны ескере отырып, материалды толығымен, дұрыс баяндайды; 2. Теориялық білімді практикамен байланыстырады; 3. Терминологияны еркін меңгерген; 4. Себепті байланысты орнатады; 5. Болжам жасай алады; 6. Қосымша сұрақтарға сенімді жауап береді.
2	A-	3,67	90-94		1. Қазіргі теорияны ескере отырып, ол материалды дұрыс көрсетеді; 2. Жауаптарды толығымен айтады, өз бетінше қорытынды жасайды және жалпылайды; 3. Терминологияны жақсы біледі; 4. Себепті байланысты орнатады; 5. Қосымша сұрақтарға толық жауап береді.
3	B+	3,33	85-89	жақсы	1. Материалды жақсы жеткізеді; 2. Жауаптарды толығымен айтады, өз бетінше қорытынды жасайды және жалпылайды; 3. Терминологияны жақсы меңгерген; 4. Логикалық ойлай жүйеге ие. 5. Қосымша сұрақтарға жауап береді.
4	B	3,0	80-84		1. Негізгі материалды біледі; 2. Дәлелді мысалдар келтіреді; 3. Жалпылау мен қорытынды жасайды; 4. Терминологияда, презентация логикасында дәлсіздіктерге жол береді; 5. Қосымша сұрақтарға жауап береді.
5	B-	2,67	75-79		1. Негізгі материалды біледі, бірақ қисынсыз жауап береді; 2. Терминдерді пайдалану кезінде дәлсіздіктерге жол береді; 3. Қосымша сұрақтарға жауап беру кезінде қателіктер жібереді.

Бұл құжатты «Халықаралық туризм және меймандостық университеті» KEAҚ рұқсатынсыз толық немесе ішінара көшіруге, көбейтуге және таратуға болмайды.



Қазақстан Республикасы Туризм және спорт министрлігі	 INTERNATIONAL UNIVERSITY OF TOURISM AND HOSPITALITY	Министерство Туризма и спорта Республики Казахстан
«Халықаралық туризм және меймандостық университеті» коммерциялық емес акционерлік қоғамы		Некоммерческое акционерное общество «Международный университет туризма и гостеприимства»
Қорытынды аттестаттау бойынша кешенді емтихан бағдарламасы		Ф-02-01/05
Бекітілген 28.10.2024 ж.	Басылым № 2	20 беттің 6-сі

6	C+	2,33	70-74	қанағаттанарлық	1. Тек теориялық білім негіздері бар; 2. Қорытынды жасауды және жалпылауды білмейді; 3. Терминологияны қолдана алмайды; 4. Қосымша және нақтылау сұрақтарына жауап береді.
7	C	2,0	65-69		1. Негізгі материал туралы толық білмейді; 2. Логикалық ойлай жүйеге ие емес; 3. Жауабы қысқа; 4. Қосымша сұрақтарға толық жауап бермейді.
8	C-	1,67	60-64		1. Негізгі материал туралы толық білмейді; 2. Жалпы қорытынды жасай алмайды; 3. Логикалық ойлай жүйеге ие емес; 4. Қосымша сұрақтарға жауап берудегі қателіктері бар.
9	D+	1,33	55-59		1. Материалдың маңызды бөлігін білмейді; 2. Материалға нашар дайындалған; 3. Сұраққа жауап беру логикасын білмейді; 4. Қосымша сұрақтарға жауап беруі қиын.
10	D	1,0	50-54		1. Теорияның негізін білу және түсінуде дәлсіздіктер, кейбір үстіртін жауаптар, бұл түсінуді төмендетеді, бірақ нұсқаушы сұрақтарының көмегімен дұрыс шешімге келе алады.
11	FX	0,5	25-49	қанағаттанарлықсыз	1. Баяндауы мен суреттеуде олардың мағынасын түсінбестен көрсету; 2. Комиссия мүшелерінің қосымша сұрақтарына жауап бере алмауы.
12	F	0,0	0-24		1. Білім алушы теориялық және практикалық білімі мен дағдыларын нөлдік деңгейде көрсетті, этикаға сәйкес емес мінез-құлық пен қателіктерін түзете алмайтындығын көрсетті.

#### 4. КЕШЕНДІ ЕМТИХАНҒА ҰСЫНЫЛҒАН ПӘНДЕР ТІЗІМІ

1. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі;
2. Анатомия және спорттық морфология негіздері;
3. Дене тәрбиесі бойынша сабақтан тыс жұмыстарды ұйымдастыру әдістемесі.

Бұл құжатты «Халықаралық туризм және меймандостық университеті» КЕАҚ рұқсатынсыз толық немесе ішінара көшіруге, көбейтуге және таратуға болмайды.



Қазақстан Республикасы Туризм және спорт министрлігі		Министерство Туризма и спорта Республики Казахстан
«Халықаралық туризм және меймандостық университеті» коммерциялық емес акционерлік қоғамы		Некоммерческое акционерное общество «Международный университет туризма и гостеприимства»
Қорытынды аттестаттау бойынша кешенді емтихан бағдарламасы		Ф-02-01/05
Бекітілген 28.10.2024 ж.	Басылым № 2	20 беттің 7-сі

## 5. КЕШЕНДІ ЕМТИХАН ӨТКІЗІЛЕТІН ПӘНДЕРДІҢ МАЗМҰНЫ

### 5.1 ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

«Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі» пәнінің мақсаты – білімгерлерге дене шынықтыру мен спорт туралы терең теориялық білім берумен қатар ЖОО түлектерін болашақта кәсіби маман ретінде осы пәннің негізгі түсініктерін тәжірибеде, спорттық ұйымдарында және басқа да оқу мекемелерінде дұрыс қолдана білуге үйрету.

«Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі» пәні бойынша оқыту нәтижелері:

- дене тәрбиесі мен спорт саласындағы негізгі ұғымдарды, дене тәрбиесінің қағидалары, дене қасиеттері мен сабақ өткізу әдістерін түсіндіру;
- әртүрлі жастағы баланың дене дамуын, түрлі жүктемелерге бейімділігін, сабақтың нақты және жалпы тығыздығын талдау;
- дене тәрбиесі мен спорт саласындағы теориялық және әдістемелік білімді практикада қолдану.

#### 5.1.1 Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері

Дене тәрбиесінің түрлі әдістемелік қызметтері. Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесінің негізгі ұғымдары мен түсініктері. Дене шынықтыру қоғамдағы жалпы мәдениеттің бір бөлігі ретінде. Дене мәдениетінің жалпы және кәсіби қызметтері. Дене мәдениетінің базалық, қолданбалы және тұрмыстық түрлерінің мәні. Дене тәрбиесінің жүйесі жайлы түсінік. Дене тәрбиесі жүйесінің негіздері мен айқындаушы белгілері. Бағдарламалық мазмұны, нормативті және әдіснамалық негіздер. Ұйымдастыру түрлері мен қызмет ету шарттары.

#### 5.1.2 Дене тәрбиесінің қағидалары

Саналық, белсенділік, реттілік, көрнекілік, біртіндеушілік, даралық, үздіксіздік, жүйелілік, ғылымилық, жеке тұлғамен жұмыс жасау сияқты әдістемелік қағидаларында көрінетін дене тәрбиесі заңдылықтары. Дене тәрбиесі саласында осы қағидаларды нақтылай түсетін басты ерекшеліктер.

#### 5.1.3 Дене тәрбиесінің құралдары

Дене тәрбиесінің құралдары жайлы түсінік. Дене жаттығуларының әсер ету факторлары. Дене жаттығуларының техникасы. Жаттығудың техникалық сипаттамасы. Дене жаттығулары - дене тәрбиесінің негізгі құралы. Дене жаттығуларының мазмұны, түрлері, техникасы, құрылымы, жіктелуі. Табиғи және гигиеналық факторлар (күн, ауа, су) дене тәрбиесінің ерекше құралы ретінде.

#### 5.1.4 Дене тәрбиесінің әдістері

Бастапқы түсініктер: әдіс, әдістік тәсіл, әдістеме, әдістемелік тұрғыдан келу, әдістемелік бағыт. Жүктеме мен демалыс дене тәрбиесі әдістерінің өзара байланыс компоненттері ретінде. Арнайы әдіс қатаң шектелген жаттығу әдісі. Ойын және жарыс әдістері. Дене тәрбиесінің жалпы әдістері (көрнекілік және сөзді қолдану, практикалық). Дене шынықтыру мұғалімінің шеберлігі. Сабақ өткізудің топтық, жеке, кезек-кезек, айналмалы, жаппай жасау әдістері. Оқыту әдістеріне қойылатын жалпы талаптар.

#### 5.1.5 Қимыл-қозғалыс іс-әрекеттерге үйрету

Қимыл-қозғалыс іс-әрекеттер оқу пәні ретінде: қозғалу біліктіліктері мен дағдылары, оларды қалыптастыру миханизмдері. Қимыл әрекеттеріне баулу. Қимыл-қозғалыс әрекетіне үйрету кезеңдері. Дене тәрбиесінде кездесетін қателіктер. Дағдылардың өзара байланысы.

Бұл құжатты «Халықаралық туризм және меймандостық университеті» КЕАҚ рұқсатынсыз толық немесе ішінара көшіруге, көбейтуге және таратуға болмайды.



Қазақстан Республикасы Туризм және спорт министрлігі	 INTERNATIONAL UNIVERSITY OF TOURISM AND HOSPITALITY	Министерство Туризма и спорта Республики Казахстан
«Халықаралық туризм және меймандостық университеті» коммерциялық емес акционерлік қоғамы		Некоммерческое акционерное общество «Международный университет туризма и гостеприимства»
Қорытынды аттестаттау бойынша кешенді емтихан бағдарламасы		Ф-02-01/05
Бекітілген 28.10.2024 ж.	Басылым № 2	20 беттің 8-сі

Қозғалысқа үйрету үдерісінің құрылымы. Үйрету кезендері: бастапқы үйрету, тереңдете үйрету, бекіту және жетілдіру. Үйрету үрдісін басқару. Қателіктерді түзету және алдын алу.

#### **5.1.6 Дене қасиеттерін тәрбиелеу әдістері**

Дене қасиеттері туралы түсінік: олардың негізгі түрлері мен адамның денесі дамуындағы мәні мен ролі. Дене қасиеттерін тәрбиелеудегі негізгі заңдылықтар. Ептілік, күш, төзімділік, жылдамдық, икемділікке тәрбиелеу әдістерінің мәні, өлшемі, міндеттері, құралдары және айқындауыш белгілері. Күш және оны дамыту әдістемесі. Күш дайындығына баулу жолдары. Изокинетикалық күш. Абсолютті және жеке күш. Күштің қалыптасуы. Жас ерекшеліктеріне байланысты күшті дамыту. Жылдамдық және оны дамыту әдістемесі. Жылдамдыққа баулу әдістері. Жас ерекшеліктеріне байланысты жылдамдықты дамыту. Төзімділік және оны дамыту әдістемесі. Төзімділіктің түрлері. Төзімділікке баулу әдісі. Жас ерекшеліктеріне байланысты төзімділікті дамыту. Ептілік және оны дамыту әдістемесі. Ептілікке баулу әдісі. Жас ерекшеліктеріне байланысты ептілікті дамыту. Икемділік және оны дамыту әдістемесі. Икемділікке баулу әдісі. Жас ерекшеліктеріне байланысты икемділікті дамыту.

#### **5.1.7 Балабақшада сабақты ұйымдастыру түрлері**

Мектеп жасына дейінгі балалар дене тәрбиесінің негіздері. Дене тәрбиесі жүйесіндегі бастапқы жас буынның ролі. Мектеп жасына дейінгі балалардың жасқа байланысты жіктеліп бөлінуі. Мектеп жасына дейінгі кезеңдегі балалардың жасқа байланысты дамуы мен одан кейінгі іс-әрекетке дайындық шарттарының заңдылықтары арқылы айқындалатын дене тәрбиесі міндеттерінің ерекшеліктері. Балабақшада жүзеге асырылып келе жатқан жалпы тәрбие жүйесіндегі дене шынықтыру әдістерінің бағыты, құралдар құрамы және айқындауыш белгілер. Мектепке дейінгі сәбилердің күнделікті тұрмыстық жағдайларында дене шынықтыру бағытын тиімді пайдаланудың әдіснамалық негіздері.

#### **5.1.8 Мектеп оқушыларымен жүргізілетін дене тәрбиесінің мазмұны**

Мектеп жасындағы балаларға дене шынықтырудың әлеуметтік-педагогикалық маңызы, бағыты мен міндеттері. Мектептегі дене тәрбиесін ұйымдастыру бойынша мемлекет тарапынан жүргізілетін іс-шаралар мен бағдарламалар. Бастауыш, орта және жоғары сыныптарда жүргізілетін дене тәрбиесінің ерекшеліктері. Жұмысты жоспарлаудағы негізгі бағыттар.

#### **5.1.9 Дене шынықтыру мұғалімінің негізгі құжаттары**

«Дене тәрбиесі» бағдарламасының сипаттамасы. Мектептегі дене тәрбиесі және спорт жұмыстарының жалпы жылдық жоспары. Дене шынықтыру сабағының құрылымы. Жоспарлау құжаттарын құру технологиясы. Жылдық жоспар (ҰМЖ). Тоқсандық жоспар (ОМЖ). Дене шынықтыру сабағының жоспары (ҚМЖ). Есепке алу және бақылау түрлері. Дене шынықтыру мұғалімінің басты тұлға ретінде қарастырылуы. Шағын кешенді ауыл мектептерінде дене шынықтыру сабағын өткізу әдістемесі. Денсаулығында нұқсаны бар арнайы дәрігерлік топтағы оқушылармен сабақ жүргізу жолдары. Қыз балалармен дене тәрбиесін жүргізіп ұйымдастыру ерекшеліктері.

#### **5.1.10 Дене тәрбиесі бойынша сыныптан және мектептен тыс жұмыстар**

Сыныптан тыс жұмыстарының міндеті мен маңызы, ұйымдастыру түрлері. Мектептің оқу ұзартылған күн тәртібіндегі дене шынықтыру-сауықтыру іс-шаралары. Оқушылардың дене тәрбиесі бойынша мектептен тыс жұмыстары. Сыныптан тыс және мектептен тыс жұмыстардың міндеттері мен мазмұны. Дене шынықтыру ұжымы (спорт клубы). Жүйелі түрде жүргізілетін жұмыс түрлеріне сипаттама.



Қазақстан Республикасы Туризм және спорт министрлігі		Министерство Туризма и спорта Республики Казахстан
«Халықаралық туризм және меймандостық университеті» коммерциялық емес акционерлік қоғамы		Некоммерческое акционерное общество «Международный университет туризма и гостеприимства»
Қорытынды аттестаттау бойынша кешенді емтихан бағдарламасы		Ф-02-01/05
Бекітілген 28.10.2024 ж.	Басылым № 2	20 беттің 9-сі

### 5.1.11 Студент жастардың дене тәрбиесі

Кәсіптік білім беру құрылымындағы студенттердің дене шынықтыруының мазмұны мен қызметтері. Оның мақсаты, міндеттері, түрлері мен мазмұны. Оқу үдерісін ұйымдастыру және оқу топтарын құру әдістемесі. ЖОО кафедрасы жұмысының және спорт клубының құрылымы мен мазмұны. Студенттердің демалыс кезі мен тұрмысындағы дене шынықтыру. Студенттермен өткізілетін жарыстар және оның түрлері.

### 5.1.12 Егде және ересек жастағы дене шынықтыру

Дене шынықтыру қызметінің әлеуметтік-биологиялық ерекшеліктері мен міндеттері. Дене шынықтыруды бағытты тұрғыда пайдалану әдістемесі. Дене шынықтыру сабақтарында өзін-өзі бақылаудың түрлері. Тұрғындардың ересек контингентіне сипаттама. Дене тәрбиесі ерекшелігін сипаттайтын әлеуметтік факторлар. Ересектердің дене шынықтыру мәселесінің биологиялық аспектілері. Мәселесінің култрологиялық аспектісі. Ересектердің дене тәрбиесінің негізгі бағыттарының мақсаты мен міндеттері.

### 5.1.13 Спорт негіздерінің теориясы мен әдістері

Спорттың мәні мен әлеуметтік қызметі. Қазіргі замандағы спорттың жағдайы мен пайда болуы. Спорт қоғамдық мәдениеттің ажырамас бөлігі ретінде. Спорттың сауықтыру-рекреативтік қызметі. Спорттың эстетикалық қызметтері. Спорт ойын сауық ретінде. Спорт пен өнердің өзара байланысы. Спорт халықаралық байланыстар факторы ретінде. Спорттың экономикалық маңызы. Спорттағы кәсіпқойлық пен әдісқойлық. Бұқаралық спорт, жоғарғы көрсеткіштер спорты.

### 5.1.14 Спорттық жарыстар жүйесі

«Спорттық жарыстар» түсінігі. Спорттық жарыстар қызметі. Спорттық жарыстар жүйесі әр түрлі дәрежедегі жарыстардың реттелген жиынтығы ретінде. Спорттық жарыстар жүйесі мен күнтізбесі. Спортшыны даярлау жүйесі. Спорттық жетістіктер, жарыстағы іс-әрекеттің өзіне тән және жиынтық нәтижесі оны өлшеу және бағлау критерийлері. Спорттық жетістіктердің жіктелуі.

### 5.1.15 Спорттық дайындық, спортқа іріктеу, оның қоғамдағы маңызды рөлі

Спортты ұйымдастыру. Спорт жарыстарының түрлері. спорт типтері. Спорт ұйымдары. Спортқа іріктеу, кәсіби спорт. Спорттың қоғамда атқаратын қызметтері. Қазақстан Республикасы ҰОК қызметі.

## 5.2 АНАТОМИЯ ЖӘНЕ СПОРТТЫҚ МОРФОЛОГИЯ НЕГІЗДЕРІ

«Анатомия және спорттық морфология негіздері» пәнінің мақсаты – пән кинезиология және динамикалық морфология принциптеріне негізделген адамның ішкі мүшелерінің сыртқы формасымен құрылымын оқытады. Адам денесінің құрылымымен қызметін, өсумен дамудың негізгі заңдылықтарын, балалар мен жасөспірімдердің антропометриялық, физикалық параметрлерін анықтау диагностикасын, спортшылардың спорттық денесінің морфологиялық ерекшеліктерін қарастырады.

«Анатомия және спорттық морфология негіздері» пәні бойынша оқыту нәтижелері:

Адамның анатомиялық және морфологиялық ерекшеліктері мен анатомия және спорт морфологиясының негіздерін үйрену.

### 5.2.1 Анатомия және спорттық морфология пәні

Анатомия және спорттық морфология пәніне кіріспе. Мақсаты мен міндеті. Даму тарихы. Жіктеулері. Зерттеу әдістері.

Бұл құжатты «Халықаралық туризм және меймандостық университеті» КЕАҚ рұқсатынсыз толық немесе ішінара көшіруге, көбейтуге және таратуға болмайды.



Қазақстан Республикасы Туризм және спорт министрлігі		Министерство Туризма и спорта Республики Казахстан
«Халықаралық туризм және меймандостық университеті» коммерциялық емес акционерлік қоғамы		Некоммерческое акционерное общество «Международный университет туризма и гостеприимства»
Қорытынды аттестаттау бойынша кешенді емтихан бағдарламасы		Ф-02-01/05
Бекітілген 28.10.2024 ж.	Басылым № 2	20 беттің 10-сі

### 5.2.2 Бұлшық ет жүйесінің анатомо-морфологиялық ерекшелігі

Бұлшық ет жүйесінің жалпы сипаттамасы, құрылысы мен қызметі. Бас, мойын, арқа, кеуде, іш, қол, аяқ, қол, бел, мықын-бел, құрсақ, қабырға аралық бұлшық еттер мен көк еттің қызметтері.

### 5.2.3 Тірек қимыл жүйесінің анатомо-морфологиялық ерекшелігі

Тірек-қимыл аппаратына сипаттама. Қаңқаның қызметі. Адам қаңқасының ерекшеліктері (тік жүру). Сүйек - мүше ретінде: құрылысы, дамуы, жіктелуі. Сүйектердің дамуы мен құрылысына әлеуметтік және биологиялық факторлардың әсері

### 5.2.4 Жүрек-қан тамыр жүйесінің анатомо-морфологиялық ерекшелігі

Жүрек қантамыр жүйесіне жалпы сипаттама, қызметі. Жүректің құрылысы, дамуы, жіктелуі. Үлкен қан айналым шеңбері. Кіші қан айналым шеңбері. Систолалық, диастолалық артериялық қысым.

### 5.2.5 Тыныс алу жүйесінің анатомо-морфологиялық ерекшелігі

Тыныс алу жүйесінің жалпы сипаттамасы, құрылысы мен қызметі. Мұрын қуысы қызметі. Көмей қызметі. Кеңірдек және бронхылар қызметі. Өкпеді альвеола қызметі.

### 5.2.6 Асқорыту жүйесінің анатомо-морфологиялық ерекшелігі

Ас қорыту жүйесінің жалпы сипаттамасы, құрылысы мен қызметі. Ауыз қуысы, жұтқыншақ, тіл, тістер, сілекей бездері, жұтқыншақ, өңеш, бауыр, өт қабы, жалпы өт жолы, асқазан, ұйқы безі, жіңішке ішек, он екі елі ішек, аш ішек, тоқ ішек, сигма тәрізді ішек, тік ішек қызметтері.

### 5.2.7 Зәр бөлу жүйесінің анатомо-морфологиялық ерекшелігі

Зәр бөлу жүйесінің жалпы сипаттамасы, анықтамасы, құрылысы мен қызметі. Бүйректің, нефронның, несепағардың, қуықтың қызметтері.

### 5.2.8 Қан жүйесінің анатомо-морфологиялық ерекшелігі

Қан жүйесінің жалпы сипаттамасы, қызметі. Қан құрамы. Қан жүйесінде бауыр мен көкбауырдың орны. Лейкоциттердің (нейтрофильдердің, эозинофильдердің, базофильдердің, моноциттің, лимфоциттердің), эритроциттердің, тромбоциттердің қызметі.

### 5.2.9 Эндокринді жүйенің анатомо-морфологиялық ерекшелігі

Эндокринді жүйенің жалпы сипаттамасы, анықтамасы, құрылысы мен қызметі. Гипоталамус, гипофиз, бүйрек үсті безінің эндокринді қызметтері.

### 5.2.10 Эндокринді жүйенің анатомо-морфологиялық ерекшелігі

Эндокринді жүйенің жалпы сипаттамасы, анықтамасы, құрылысы мен қызметі. Қалқанша бездің, қалқанша маңы безінің, ұйқы безінің эндокринді қызметтері.

### 5.2.11 Жүйке жүйесінің анатомо-морфологиялық ерекшелігі

Жүйке жүйесінің жалпы сипаттамасы, құрылысы мен қызметі. Орталық жүйке жүйесі, перифериялық жүйке жүйесіне түсініктеме. Мидың, нейрондардың, жұлынның, рецепторлардың қызметі.

### 5.2.12 Жоғары жүйке қызметінің ерекшелігі

Жоғары жүйке жүйесінің жалпы сипаттамасы, құрылысы мен қызметі. Шартты және шартсыз рефлексдер, рефлексдерді қозуы мен тежелуі, жоғары жүйке жүйесінің типтері, 1-2-ші сигналдық жүйелер.

### 5.2.13 Сезім мүшелерінің анатомо-морфологиялық ерекшелігі

Сезім мүшелеріне жалпы шолу. Көру мүшелері, құрылысы, көру нервтері. Есту мүшелері, құрылысы, тепе-теңдік сақтау мүшесі. Тері, дәм және иіс анализаторлары.

Бұл құжатты «Халықаралық туризм және меймандостық университеті» КЕАҚ рұқсатынсыз толық немесе ішінара көшіруге, көбейтуге және таратуға болмайды.



Қазақстан Республикасы Туризм және спорт министрлігі		Министерство Туризма и спорта Республики Казахстан
«Халықаралық туризм және меймандостық университеті» коммерциялық емес акционерлік қоғамы		Некоммерческое акционерное общество «Международный университет туризма и гостеприимства»
Қорытынды аттестаттау бойынша кешенді емтихан бағдарламасы		Ф-02-01/05
Бекітілген 28.10.2024 ж.	Басылым № 2	20 беттің 11-сі

### 5.2.14 Тері қабатының анатомио-морфологиялық ерекшелігі

Терінің қабатының жалпы сипаттамасы, құрылысы мен қызметі. Тері қабаттары, жасушалары, оның түрлері, қызметтері. Қанайналымы, нервтермен қамтамасыз етілуі. Тырнақтар, тері түктері мен бездері.

### 5.2.15 Анатомиялық және спорттық морфологиясы

Дене дамуының морфологиялық ерекшеліктері және олардың спорттағы іріктеудегі маңызы, әртүрлі мамандықтардағы спортшылардың дене пропорциялары. Дене бітімдерінің түрлері.

## 5.3 ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ БОЙЫНША САБАҚТАН ТЫС ЖҰМЫСТАРДЫ ҰЙЫМДАСТЫРУ ӘДІСТЕМЕСІ

«Дене тәрбиесі бойынша сабақтан тыс жұмыстарды ұйымдастыру әдістемесі» пәнінің мақсаты, мектепте дене тәрбиесі бойынша сабақтан тыс жұмыстарды жоспарлау үшін негізгі құжаттарды, дене тәрбиесі бойынша сабақтан тыс жұмыстарда дене шынықтырудың әртүрлі сабақтан тыс нысандарын игеру. Сабақтан тыс уақытта өткізілетін бұқаралық спорттық-сауықтыру іс-шаралары мен жарыстардың хаттамаларын жасауға оқыту.

«Дене тәрбиесі бойынша сабақтан тыс жұмысты ұйымдастыру әдістемесі» пәні бойынша оқыту нәтижелері:

- дене тәрбиесі бойынша сабақтан тыс іс-шараларды ұйымдастыру теориясы мен әдістемесінің негіздерін түсіндіру;
- оқушылардың жас ерекшеліктері мен жеке ерекшеліктерін және материалдық-техникалық базаның мүмкіндіктерін талдау;
- оқу орындарында дене шынықтыру-бұқаралық жұмыстың ұйымдастырушылық негіздерін ескере отырып, дене тәрбиесі бойынша клубтық және секциялық жұмыстарды ұйымдастыру.

### 5.3.1 Жалпы білім беретін мектептерде сыныптан тыс жұмыстар және сабақтан тыс жұмыстарды ұйымдастыру

Дене тәрбиесі бойынша сыныптан тыс жұмыстың міндеттері. Сыныптан тыс жұмыстың мазмұны. Жалпы білім беретін мектептерде сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастыру. Сыныптан тыс жұмыс түрлері. Сыныптан тыс және мектептен тыс жұмыстарға сипаттама. Спорттық жарыстар. Спорт секциялары.

### 5.3.2 Сыныптан тыс түрлі спорттық іс-шараларды ұйымдастыру және өткізу

Оқушылардың қозғалыс белсенділігінің ерекшеліктері. Мектепте дене шынықтыру-сауықтыру, спорттық-бұқаралық жұмысты ұйымдастыру. Мектептегі дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарының түрлері. Спорт түрлері бойынша жарыстар өткізу. Жарыс ережелерін жасау және хаттамаларды толтыру.

### 5.3.3 Дәрісханадан тыс дене шынықтыру сабақтарының студенттердің денсаулығына әсері

Дәрісханадан тыс дене шынықтыру сабақтары - студенттің денсаулығын нығайтуға апаратын жол. Дене шынықтыру сабақтары. Дәрісханадан тыс дене шынықтыру сабақтары. Ырғақты гимнастика сабақтарының адам денсаулығына әсері. Жаттығудың әсер ету факторлары. Дене жаттығуларының түрлері.

Бұл құжатты «Халықаралық туризм және меймандостық университеті» КЕАҚ рұқсатынсыз толық немесе ішінара көшіруге, көбейтуге және таратуға болмайды.



Қазақстан Республикасы Туризм және спорт министрлігі		Министерство Туризма и спорта Республики Казахстан
«Халықаралық туризм және меймандостық университеті» коммерциялық емес акционерлік қоғамы		Некоммерческое акционерное общество «Международный университет туризма и гостеприимства»
Қорытынды аттестаттау бойынша кешенді емтихан бағдарламасы		Ф-02-01/05
Бекітілген 28.10.2024 ж.	Басылым № 2	20 беттің 12-сі

### 5.3.4 Мектептен тыс өткізілетін ұлттық қозғалыс ойындардың түрлері

Оқу үдерісіндегі ұлттық қозғалыс ойындардың орны. Дене шынықтыру сабақтарын өткізу кезінде оқушыларға сараланған көзқарас. Қазақ ұлттық ойындары. Ұлттық ойындардың түрлері. Ұлттық қозғалыс ойындар ережелері. Физикалық қасиеттерді қалыптастырудағы қозғалыс ойындардың рөлі.

### 5.3.5 Сыныптан тыс іс-шараларға қатысу

Оқу-тәрбие үдерісіндегі сыныптан тыс жұмыстың рөлі мен орны туралы. Жеке жұмыс. Үйірмеден тыс жұмыс. Жаппай жұмыс түрлері. Физикалық қозғалыстармен таныстыру. Қозғалыс дағдыларын қалыптастыру. Қалыптасу заңдылықтары, қимыл дағдыларды меңгеру.

### 5.3.6 Таңертеңгі гигиеналық гимнастика (жаттығулар). Сабаққа дейінгі гимнастика (кіріспе гимнастика)

Таңертеңгілік жаттығулар арқылы шешілетін негізгі міндеттер. Таңертеңгілік жаттығулар үшін физикалық белсенділікті таңдаудың жеке тәсілі. Таңертеңгі гимнастика сабақтарын ұйымдастыруға қойылатын гигиеналық талаптар. Таңертеңгі гигиеналық гимнастика. Сабақ алдындағы гимнастика (кіріспе гимнастика). Таңертеңгі гигиеналық гимнастика кешендері. Белсенді демалыс.

### 5.3.7 Дене шынықтыру минуттары және дене шынықтыру үзілістері

Дене шынықтыру минуттары, дене шынықтыру үзілістері және олар шешетін міндеттер. Дене шынықтыру минуттарының әсер ету механизмі, жаттығуларды таңдауға қойылатын талаптар, олардың формасы мен мазмұны, уақытты таңдау, жіктеу. Дене шынықтыру минуттарына, бастауыш мектеп жасындағы балаларға, орта және жоғары сынып оқушыларына арналған жаттығулар кешені. Дене шынықтыру және дене шынықтыру. Оқушыларды сауықтыруға бағытталған дене шынықтырудың әртүрлі нысандарының тізімі.

### 5.3.8 Жалпы білім беретін мектептегі сабақтан тыс жұмыстағы дене жаттығуларының түрлері

Жалпы білім беретін мектептің сабақтан тыс іс-әрекетінде дене шынықтырумен айналысудың негізгі формалары. Ұзартылған күн топтарында спорттық сағатты өткізуге қойылатын негізгі ұйымдастырушылық талаптар. Сабақтан тыс жұмыстың, спорттық сағатының үлгі жоспары. Жалпы білім беретін мектептегі сыныптан тыс жұмыстардың дене жаттығуларының түрлері. Ұзартылған күн топтарындағы спорттық сағаттар. Мектептегі «денсаулық күндері». Спорттық іс-шараларды ұйымдастыру және өткізу.

### 5.3.9 Спорт секцияларын ұйымдастыру

Спорт секцияларының жұмысын ұйымдастыру. Мектептегі спорт секцияларын ұйымдастыруға және олардың жұмыс істеуіне қойылатын негізгі талаптар. Негізгі спорт түрлері бойынша мектеп секциясының оқу-жаттығу сабақтарының үлгілік оқу жоспары. Спорт түрлері бойынша секцияларды ұйымдастыру және өткізу. Секция жоспарын жасау. Секцияда дарынды оқушыларды іріктеу.

### 5.3.10 Жалпы білім беретін мектепте спорттық жарыстар өткізу

Спорттық жарыстардың мәні. Спорттық жарыстарды ұйымдастырудың негізгі мәселелері. Әр түрлі спорт түрлері бойынша командалар-сыныптар жарыстарының бағдарламасын жасау. Жарыс түрлері: мектепшілік спартакиада (мектепшілік жарыс). Мектепаралық (қалалық) жарыстар. Жарыстарды өткізу әдістемесі.

### 5.3.11 Мектепке дейінгі мекемелерде дене шынықтыру сабақтарын өткізу ерекшеліктері



Қазақстан Республикасы Туризм және спорт министрлігі		Министерство Туризма и спорта Республики Казахстан
«Халықаралық туризм және меймандостық университеті» коммерциялық емес акционерлік қоғамы		Некоммерческое акционерное общество «Международный университет туризма и гостеприимства»
Қорытынды аттестаттау бойынша кешенді емтихан бағдарламасы		Ф-02-01/05
Бекітілген 28.10.2024 ж.	Басылым № 2	20 беттің 13-сі

Дене шынықтыру сабақтарының жалпы сипаттамасы. Мектеп жасына дейінгі балалардың жас ерекшеліктері. Мектеп жасына дейінгі балалардың дамуының анатомиялық-физиологиялық ерекшеліктері. Мектеп жасына дейінгі балаларда дене шынықтыру сабағының негізгі формасын өткізу әдістемесі. 6-7 жастағы балалармен таңертеңгі гимнастиканы, дене шынықтыру минуттарын және дене шынықтыру үзілістерін өткізу әдістемесі. Таңертеңгі гимнастика дене шынықтыру минуттары. 6-7 жастағы балалармен серуендеу кезінде дене шынықтыру мерекелерін, қозғалыс ойындар мен физикалық жаттығуларды өткізу әдістемесі. Дене шынықтыру мерекелері. Қозғалыс ойындар және серуендеу жаттығулары. Сабақтың мақсаты, оны өткізу ерекшеліктері. Қимылдарды меңгеру ерекшеліктері. Мектепке дейінгі мекемелердегі дене тәрбиесінің мазмұны.

### **5.3.12 Әр түрлі аурулардан ПОҚ алдын алу. Олардың денсаулығын нығайту**

Кең таралған аурулардың алдын алу. Жұқпалы аурулардың және анықталған аурулардың алдын алу жүйесі. Бастапқы профилактика. Қайталама профилактика. Педагог қызметкерлердің ауруларының алдын алу. Жалпы білім беретін мектептердегі мұғалімдердің денсаулығының нашарлауына әсер ететін жағымсыз факторлар.

### **5.3.13 Сабақтан тыс спорттық іс-шараларды жоспарлау**

Спорттық-сауықтыру бағытындағы сабақтан тыс жұмыстардың жалпы сипаттамасы. Сабақтан тыс іс-шаралар бағдарламаларын құрылымдау. Дене шынықтыру-спорт және спорт-сауықтыру бағытындағы сабақтан тыс қызметті жоспарлау құжаттары. Мұғалімнің сабақ өткізуге дайындығы. Оқу жылына арналған спорттық іс-шаралар жоспарын жасау.

### **5.3.14 Мектепте сыныптан тыс спортпен шұғылдану, спорттық-бұқаралық іс-шаралар**

Мектептегі спорттық және дене шынықтыру-бұқаралық іс-шаралар. Спорттық және дене шынықтыру-бұқаралық іс-шараларды дайындау және өткізу әдістемесі. Мектептегі спорттық және дене шынықтыру-бұқаралық іс-шаралар. Бұқаралық дене шынықтыру, жұмыс түрлері. Мектептен тыс уақытта өткізілетін дене тәрбиесінің түрлері.

### **5.3.15 Шағын жинақталған ауылдық мектептерде сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастыру**

Ауылдағы мектептің маңызы. Спорттық-бұқаралық іс-шаралар, салауатты өмір салты бойынша спорттық іс-шаралар. Шағын жинақталған мектептерде сабақтан тыс уақытта спорттық іс-шараларды өткізу әдістері. Шағын жинақталған ауылдық мектептердегі жұмыс аптасының режимі.

## **6. КЕШЕНДІ ЕМТИХАН СҰРАҚТАРЫ**

### **6.1 «Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі» пәні бойынша кешенді емтихан сұрақтары**

1. Мектеп жасына дейінгі дене тәрбиесінің түрлері.
2. Сабақ өткізудің әдістері.
3. Дене тәрбиесінің ұғымдары.
4. Жаңартылған білім мазмұнына сәйкес дене шынықтыру сабағын өткізу ерекшеліктері.
5. Жоғарғы оқу орындағы дене тәрбиесі.
6. Спортқа іріктеу әдістері.
7. Мектеп оқушылары мен жүргізілетін дене тәрбиесінің мақсаты, міндеті.
8. Дене тәрбиесінің қағидалары.

Бұл құжатты «Халықаралық туризм және меймандостық университеті» КЕАҚ рұқсатынсыз толық немесе ішінара көшіруге, көбейтуге және таратуға болмайды.



Қазақстан Республикасы Туризм және спорт министрлігі	 INTERNATIONAL UNIVERSITY OF TOURISM AND HOSPITALITY	Министерство Туризма и спорта Республики Казахстан
«Халықаралық туризм және меймандостық университеті» коммерциялық емес акционерлік қоғамы		Некоммерческое акционерное общество «Международный университет туризма и гостеприимства»
Қорытынды аттестаттау бойынша кешенді емтихан бағдарламасы		Ф-02-01/05
Бекітілген 28.10.2024 ж.	Басылым № 2	20 беттің 14-сі

9. Дене тәрбиесінің әлеуметтік жүйесі.
10. Мектеп жасындағы оқушылардың дене тәрбиесінің мазмұны, мақсаты.
11. Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесінің ғылыми және оқу пәні ретінде қарастырылуы.
12. Дене тәрбиесі сабағының пән ретінде қаралуы.
13. Дене шынықтыру сабағына қойылатын негізгі талаптар.
14. Дене тәрбиесінің мақсаты, міндеттері.
15. Ересек және қартаң адамдармен жүргізілетін дене шынықтыру.
16. Дене шынықтыру сабағының құрылымы.
17. Дене жаттығуларының техникасы.
18. Сыныптан тыс уақытта жүргізілетін жұмыстардың сипаттамасы.
19. Дене жаттығуларының жіктелуі.
20. Ересек адамдармен жүргізілетін дене тәрбиесінің мазмұны.
21. Оқыту қағидаларының жіктелуі.
22. Студенттермен жүргізілетін дене тәрбиесінің мазмұны.
23. Мектептен тыс уақытта жүргізілетін дене тәрбиесінің түрлері.
24. Дене тәрбиесінің құралдары.
25. Мектепке дейінгі мекемелердегі дене тәрбиесінің мақсаты, міндеті.
26. Спортшылардың ізгілік, адамгершілік қасиеттері.
27. Дене шынықтыру мұғалімінің жеке тұлға ретінде қарастырылуы.
28. Дәрігерлік топтағы оқушылармен жүргізілетін сабақ ерекшелігі.
29. Жаттығу кезеңдерінің жалпы сипаттамасы (дайындық, жарыс, ауысу).
30. Мектептегі дене шынықтыру сабағының түрлері.
31. Мектептегі төменгі дене шынықтыру ұжымының міндеті.
32. Дене қасиеттері туралы түсінік.
33. Мектеп жасындағы оқушылардың дене тәрбиесін ұйымдастыру жұмыстары.
34. Сабақтың тығыздығын анықтау әдісі (жалпы және нақтылық тығыздық).
35. Дене шынықтыру сабағында кездесетін қателіктер классификациясы.
36. Бұқаралық спорттың мақсаты.
37. Дене шынықтыру сабағындағы жүктемені анықтау әдісі (пульсометрия).
38. Шағын кешенді ауыл мектептердегі дене тәрбиесінің мазмұны.
39. Мектептегі дене шынықтыру сабағын жоспарлау технологиясы.
40. Дене қимыл әрекеттеріне баулау, қимыл дағдыларын қалыптастыру.
41. Спорт ғылымының басқа ғылымдармен сабақтастығы.
42. Жаттығу сабағын жоспарлау.
43. Жаттығу сабағының циклдары.
44. Спорт мектебінің құрылымы, түрлері.
45. Әр жастағы оқушылармен жүргізілетін дене тәрбиесі.
46. Спорттың экономикалық сипаттамасы.
47. Балалар және жасөспірімдер спорт мектебіндегі сабақ жүргізу ерекшеліктері.
48. Кәсіби және бұқаралық спорттың мақсат-міндеті.
49. Дене шынықтыру мұғалімінің сабақ өткізуге дайындығы.
50. Дене шынықтыру сабағындағы гигиеналық талаптар.



Қазақстан Республикасы Туризм және спорт министрлігі	 INTERNATIONAL UNIVERSITY OF TOURISM AND HOSPITALITY	Министерство Туризма и спорта Республики Казахстан
«Халықаралық туризм және меймандостық университеті» коммерциялық емес акционерлік қоғамы		Некоммерческое акционерное общество «Международный университет туризма и гостеприимства»
Қорытынды аттестаттау бойынша кешенді емтихан бағдарламасы		Ф-02-01/05
Бекітілген 28.10.2024 ж.	Басылым № 2	20 беттің 15-сі

## 6.2 «Анатомия және спорттық морфология негіздері» пәні бойынша кешенді емтихан сұрақтары

1. Анатомия пәні, мақсаты, міндеті, зерттеу әдістері.
2. Қол бұлшық еттерін атаңыз, қызметі.
3. Аяқ бұлшық еттерін атаңыз, қызметі.
4. Бас бұлшықеттерінің құрылысы мен қызметі.
5. Иық бұлшық еттерін атаңыз, қызметі.
6. Қол басы сүйектерін атаңыз, қызметі.
7. Бас сүйектің пішіні, құрылысы мен қызметі.
8. Бел омыртқаларының құрылысы мен қызметі.
9. Жамбас сүйегінің құрылысы мен қызметі.
10. Қабырғаның құрылысы мен қызметі.
11. Мойын омыртқаларының құрылысы мен қызметі.
12. Көру мүшелері, құрылысы мен қызметі.
13. Қуықтың құрылысы мен қызметі.
14. Систолалық, диастолалық артериялық қысымды сипатаңыз.
15. Эритроциттердің құрылысы мен қызметі.
16. Лейкоциттердің түрлері және олардың қызметі.
17. Ұйқы безінің құрылысы мен қызметі.
18. Орган жіліктің құрылысы мен қызметі.
19. Бауырдың құрылысы мен қызметі.
20. Өттің құрылысы мен қызметі.
21. Тромбоциттер құрылысы мен қызметі.
22. Жүректің құрылысы мен қызметі.
23. Жұтқыншақтың құрылысы мен қызметі.
24. Өт жолдарының құрылысы мен қызметі.
25. Ұлтабардың құрылысы мен қызметі.
26. Тоқ ішектің құрылысы мен қызметі.
27. Тыныс алу жүйесінің құрылысы мен қызметі.
28. Көмейдің құрылысы мен қызметі.
29. Бүйректің құрылысы мен қызметі.
30. Қуықтың құрылысы мен қызметі.
31. Нефронның құрылысы мен қызметі.
32. Өкпенің құрылысы мен қызметі.
33. Шартты және шартсыз рефлексстер, олардың маңызы.
34. Жүрек камералары құрылысы мен қызметі.
35. Үлкен қан айналым шеңберінің құрылысы мен қызметі.
36. Кіші қан айналым шеңберінің құрылысы мен қызметі.
37. Лимфа тамырларының құрылысы мен қызметі.
38. Гипоталамусқа сипаттама, қызметі.
39. Гипофизге сипаттама, қызметі.
40. Павловтың жіктеуі бойынша жоғары жүйке жүйесінің типтеріне сипаттама.
41. Жұлынның құрылысы мен қызметі.
42. Мидың құрылысы мен қызметі.
43. Дәм сезу мүшелері және олардың қызметі.



Қазақстан Республикасы Туризм және спорт министрлігі		Министерство Туризма и спорта Республики Казахстан
«Халықаралық туризм және меймандостық университеті» коммерциялық емес акционерлік қоғамы		Некоммерческое акционерное общество «Международный университет туризма и гостеприимства»
Қорытынды аттестаттау бойынша кешенді емтихан бағдарламасы		Ф-02-01/05
Бекітілген 28.10.2024 ж.	Басылым № 2	20 беттің 16-сі

44. Есту мүшелері және олардың қызметі.
45. Қалқанша бездің құрылысы мен қызметі.
46. Мишықтың құрылысы мен қызметі.
47. Иіс сезу анализаторларының құрылысы мен қызметі.
48. Спорт және жас морфологиясы ұғымына сипаттама.
49. Әртүрлі мамандықтағы спортшылардың дене пропорциялары.
50. Дене жүктемесінің әсерінен сүйек жүйесінің құрылымдық өзгерістері.

### **6.3 «Дене тәрбиесі бойынша сабақтан тыс жұмыстарды ұйымдастыру әдістемесі» пәні бойынша кешенді емтихан сұрақтары**

1. Дене тәрбиесі бойынша сыныптан тыс жұмыстың міндеттері.
2. Сыныптан тыс жұмыстың мазмұны.
3. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастыру ерекшеліктері.
4. Сыныптан тыс жұмыс нысандары.
5. Спорттық жарыстарды өткізу: ережесін жасау, хаттама толтыру.
6. Сыныптан тыс уақытта спорт секцияларын ұйымдастыру әдістемесі.
7. Сыныптан тыс түрлі спорттық іс-шараларды ұйымдастыру және өткізу.
8. Оқушылардың қозғалыс белсенділігінің ерекшеліктері.
9. Мектепте дене шынықтыру-сауықтыру, спорттық-бұқаралық жұмысты ұйымдастыру.
10. Мектептегі дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарының формалары.
11. Сыныптан тыс жарыстардың оқушылардың денсаулығына әсері.
12. Сыныптан тыс уақыттағы қозғалыс ойындардың денсаулықты нығайтуға әсері.
13. Сыныптан тыс уақыттағы дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарының жылдық жоспары.
14. Сыныптан тыс уақытта жеңіл атлетикалық жарыстарды ұйымдастыру.
15. Ырғақты гимнастика сабақтарының адам денсаулығына әсері.
16. Мектептен тыс өткізілетін ұлттық қозғалыс ойындардың түрлері.
17. Оқу үдерісіндегі ұлттық қозғалыс ойындардың орны.
18. Дене шынықтыру сабақтарын өткізу кезінде қауіпсіздікті сақтау ережелері.
19. Қазақ ұлттық ойындарының тәрбиелік мәні.
20. Оқушылардың сыныптан тыс іс-шараларға қатысуы. Жарнама жасау.
21. Оқу-тәрбие үдерісіндегі сыныптан тыс жұмыстың рөлі.
22. Сыныптан тыс уақытта гимнастикадан үйірме жұмысын ұйымдастыру.
23. Сыныптан тыс уақытта баскетболдан үйірме жұмысын ұйымдастыру.
24. Таңертеңгі гигиеналық гимнастика (жаттығулар) сабақ алдындағы гимнастика (кіріспе гимнастика) таза ауадағы дене шынықтыру үзілістері.
25. Таңертеңгілік жаттығулар арқылы шешілетін негізгі міндеттер.
26. Таңертеңгілік жаттығулар үшін физикалық белсенділікті таңдаудың жеке тәсілі.
27. Таңертеңгі гимнастика сабақтарын ұйымдастыруға қойылатын гигиеналық талаптар.
28. Таңертеңгі гигиеналық гимнастика кешендері.
29. Дене шынықтыру минуттары және дене шынықтыру үзілістеріне жаттығулар іріктеу.
30. Дене шынықтыру минуттары, дене шынықтыру үзілістері және олар шешетін міндеттер.



Қазақстан Республикасы Туризм және спорт министрлігі		Министерство Туризма и спорта Республики Казахстан
«Халықаралық туризм және меймандостық университеті» коммерциялық емес акционерлік қоғамы		Некоммерческое акционерное общество «Международный университет туризма и гостеприимства»
Қорытынды аттестаттау бойынша кешенді емтихан бағдарламасы		Ф-02-01/05
Бекітілген 28.10.2024 ж.	Басылым № 2	20 беттің 17-сі

31. Дене шынықтыру минуттарының әсер ету механизмі, жаттығуларды таңдауға қойылатын талаптар, олардың формасы мен мазмұны, уақытты таңдау, жіктеу.

32. Бастауыш мектеп балаларына арналған дене шынықтыру минуттарына арналған жаттығулар кешені.

33. Дене шынықтырудың адам ағзасына әсері.

34. Оқушыларды сауықтыруға бағытталған дене шынықтырудың әртүрлі нысандарының тізімі.

35. Жалпы білім беретін мектептегі сабақтан тыс жұмыстағы дене жаттығуларының түрлері.

36. Жалпы білім беретін мектептің сыныптан тыс жұмыстарында дене шынықтырумен айналысудың негізгі формалары.

37. Ұзартылған күн топтарында спорттық сағатты өткізуге қойылатын негізгі ұйымдастырушылық талаптар.

38. Сабақтан тыс жұмыстың спорттық сағатының үлгі жоспары.

39. Спорт секцияларын ұйымдастыруға қажетті құжаттар тізімі.

40. Мектепте спорт секцияларын ұйымдастыруға және олардың жұмыс істеуіне қойылатын негізгі талаптар.

41. Негізгі спорт түрлері бойынша мектеп секциясының оқу-жаттығу сабақтарының үлгілік оқу жоспары.

42. Жалпы білім беретін мектепте орта сыныптарға спорттық жарыстар өткізу.

43. Мектептен тыс уақытта спорттық жарыстарды ұйымдастырудың негізгі мәселелері.

44. Мектепке дейінгі мекемелерде дене шынықтыру сабақтарын өткізу ерекшеліктері.

45. Мектепке дейінгі мекемелердегі дене шынықтыру сабақтарының жалпы сипаттамасы.

46. Мектеп жасына дейінгі балалармен өткізілетін қозғалыс ойындары.

47. Мектеп жасына дейінгі балалардың дамуының анатомиялық-физиологиялық ерекшеліктері.

48. Мектеп жасына дейінгі балаларда дене шынықтыру сабағын өткізу әдістемесі.

49. 6-7 жастағы балалармен таңертеңгі гимнастиканы, дене шынықтыру минуттарын және дене шынықтыру үзілістерін өткізу әдістемесі.

50. Шағын жинақталған ауылдық мектептерде сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастыру.

## 7. ҰСЫНЫЛАТЫН ӘДЕБИЕТТЕР

### 7.1 Негізгі әдебиеттер:

1. Ботағариев Т.А. Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі / Оқу құралы. – Ақтөбе, 2017. – 240 б.

2. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта. – М.: 2018. – 496 с.

3. Уанбаев Е.К. Дене мәдениеті және спорттың теориясы мен әдістемесі. – Алматы: «Эверо», 2019. – 309 б.

4. Есіркепов Ж.М. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі / - Қызылорда, 2021. – 211 б.

5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі / 1-кітап. Жоғары оқу орындарына арналған оқулық. – Алматы: Эверо, 2019. – 368 б.

Бұл құжатты «Халықаралық туризм және меймандостық университеті» КЕАҚ рұқсатынсыз толық немесе ішінара көшіруге, көбейтуге және таратуға болмайды.



Қазақстан Республикасы Туризм және спорт министрлігі	 INTERNATIONAL UNIVERSITY OF TOURISM AND HOSPITALITY	Министерство Туризма и спорта Республики Казахстан
«Халықаралық туризм және меймандостық университеті» коммерциялық емес акционерлік қоғамы		Некоммерческое акционерное общество «Международный университет туризма и гостеприимства»
Қорытынды аттестаттау бойынша кешенді емтихан бағдарламасы		Ф-02-01/05
Бекітілген 28.10.2024 ж.	Басылым № 2	20 беттің 18-сі

6. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі / 2-кітап. Жоғары оқу орындарына арналған оқулық. – Алматы: Эверо, 2019. – 340 б.
7. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі / 3-кітап. Жоғары оқу орындарына арналған оқулық. – Алматы: Эверо, 2019. – 346 б.
8. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі / 4-кітап. Жоғары оқу орындарына арналған оқулық. – Алматы: Эверо, 2019. – 290 б.
9. Агеева Г.Ф., Карпенкова Е.Н. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебное пособие для СПО. – М.: «Лань», 2022. – 268 с.
10. Булдашева О.В. Физическая культура и спорт: Учебное пособие. – Шадринск, 2021. – 296 с.
11. Черепов Е.А. Теория и методика физической культуры. Учебное пособие. – Челябинск, 2020, - 336 с.
12. Парыгина О.В. Теория и методика физической культуры. Учебное пособие. – М., 2019. – 128 с.
13. Тиссен П.П., Ботагариев Т.А. Теория и методика обучения физической культуре: Учеб.-метод. пособие для самостоятельной подготовки студентов. – Оренбург, 2019. – 128 с.
14. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Борисова М.М. Методика физического воспитания и развития ребенка. Уч.пособие. – М., 2019. – 312 с.
15. Құрманбаев Б.І. Спорттық іріктеу негіздері. Оқуқұралы. – Алматы: «АДАК-КІТАП», 2023. – 140 б.
16. Әлімханов Е., Оңғарбаева Д., Мәдиева Ғ.. Спортшының спорттық жаттығу жүктемелеріне бейімделуі. Оқу құралы. - Алматы: Қазақ университеті, 2020. – 192 б.
17. Ахметов Ж.Б. Паталогиялық анатомия. Оқулық.-Қарағанды 2020.
18. Ордабеков С.О., Абдрақов Б.Қ., Ахауова Г.А. Жас ерекшелік анатомиясы, физиологиясы және гигиенасы.Оқулық.-Қарағанды 2019.
19. С.К.Юмашева, С.Тәукейұлы, Б.Б.Атабекова. Кинезиология –Алматы: Абай атындағы ҚазҰПУ: «Ұлағат» баспасы 2016.
20. Ткачук М.Г., Олейник Е.А., Дюсенова А.А Спортивная морфология Уч. пособие предназначено для высш.уч.заведений физ. культуры.НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2014.
21. Ситак Л.А. О проблеме готовности студентов педагогического вуза к формированию экологической культуры школьников в процессе внеклассной работы. Социально-гуманитарные знания. 2015 №12. - С. - 74-78.
22. Актуальные проблемы формирования экологической культуры студентов педагогического вуза. Научная интеграция. Сборник научных трудов. 2016. - С. - 1156-1159.
23. Актуальные вопросы формирования экологической культуры студентов - будущих педагогов. Таврический научный обозреватель. 2016 №1-3 (6) - С. - 24-28.
24. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов высших учебных заведений /Под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М., 2004.
25. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта. – М.: 2018. – 496 с.
26. Ярлыкова О.В., Воропаева А. Физическое воспитание детей с отклонениями в состоянии здоровья. Электронный научный журнал. Таврический научный обозреватель. 2016. № 1-3 (6) - С. 80-82.



Қазақстан Республикасы Туризм және спорт министрлігі		Министерство Туризма и спорта Республики Казахстан
«Халықаралық туризм және меймандостық университеті» коммерциялық емес акционерлік қоғамы		Некоммерческое акционерное общество «Международный университет туризма и гостеприимства»
Қорытынды аттестаттау бойынша кешенді емтихан бағдарламасы		Ф-02-01/05
Бекітілген 28.10.2024 ж.	Басылым № 2	20 беттің 19-сі

27. Ярлыкова О.В. Измаилова С.Р. Воспитание нравственных качеств младших школьников на уроках физической культуры. Электронный научный журнал. Таврический научный обозреватель. 2016 №1-3 (6). - С. - 83-85.

28. Есіркепов Ж.М. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі. Оқу құралы. – Алматы: «ADAL-КІТАП», 2021. – 289 б.

29. Уанбаев Е. Дене мәдениеті және спорт ілімі мен әдістемесі. Оқу құралы. – Алматы «Эдельвейс», 2019. - 256 б.

30. Есіркепов Ж.М., Омаров Б.С., Сабденбеков Е.У., Бекбосунов А.К. Оқу орындарында спорт секцияларын ұйымдастыру негіздері. Оқу құралы. - Алматы: «ADAL-КІТАП», 2022. – 130 б.

31. Құланова Қ.Қ., Марчибаева Ұ.С. Жалпы және арнайы дене дайындығы: Оқу-әдістемелік құрал / Қ.Қ.Құланова, Ұ.С.Марчибаева. - Алматы: «New Book», 2021. - 132 б.

## 7.2 Қосымша әдебиеттер:

1. Сейсенбеков Е. Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі / Оқулық. – Астана, 2015. – 433 б.

2. Омаров Б.С., Сейдахметов Е.Е., Туяқбаева М.Ш. Дене шынықтыру. Оқу құралы. Алматы: «ADAL-Кітап», 2022. – 215 б.

3. Есіркепов Ж.М., Омаров Б.С., Сабденбеков Е.У., Бекбосунов А.К. Оқу орындарында спорт секцияларын ұйымдастыру негіздері. Оқу құралы. - Алматы: «ADAL-Кітап», 2022. – 130 б.

4. Адамбеков М.И., Тұяқбаева М.Ш., Уанбаев Е.Қ. Жалпы білім беретін мектептерде дене тәрбиесі сабағын жүргізу әдістемесі (Әдістемелік ұсыныстар) / Алматы, 2016. – 57 б.

5. Сисенбердиева А.Ж. Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі / Оқулық. – Алматы: «Экономика», 2013. – 542 б.

6. Мұхамеджанова Ұ.Ж. Дене шынықтыру пәнін оқыту әдістемесі / Оқу құралы. – «Фолиант», 2007. – 192 б.

7. Құлназаров А.Қ., Тайжанов С. Бастауыш сыныптардағы дене тәрбиесі / Әдістемелік құрал. – Алматы, 2004. – 128 б.

8. Абдулхасанов А.И., Егізбаев Ж. Жазғы тынығу лагерлерінде дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарын ұйымдастыру жолдары, әдістері / Әдістемелік оқу құралы. – Қызылорда: «Тұмар», 2008. – 124 б.

9. Уанбаев Е.К. Дене тәрбиесінің негіздері. – Алматы: «Санат», 2000.

10. Уанбаев Е.К., Уанбаева Ф.Ж. Дене тәрбиесі және спорттың теориясы мен әдістемесі. – Өскемен: «ШҚМУ баспасы», 2016. – 270 б.

11. Русанов В.П., Колкутин А.М. Основы теории и методики физической культуры и спорта. – Усть-Каменогорск: ВКГУ, 2014. – 277 с.

12. Сартаев Ж.Н., Тастанов А.Ж., Нарибай Р.Ж., Адамбеков Е.К. Физиология человека. Учебное пособие для студентов физической культуры и спорта университетов. ООО «Полиграфический центр КАН» г. Омск-2013.

13. Керимбеков Е.Б. Адам анатомиясы. Алматы, «Рауан» баспасы, 2013 ж.

14. Ярлыкова О.В., Чубукова В.В. Влияние подвижных игр на развитие физических качеств младших школьников во внеурочной деятельности. Электронный научный журнал. Таврический научный обозреватель. 2016. №1-3 (6) - С. - 99-100.



Қазақстан Республикасы Туризм және спорт министрлігі		Министерство Туризма и спорта Республики Казахстан
«Халықаралық туризм және меймандостық университеті» коммерциялық емес акционерлік қоғамы		Некоммерческое акционерное общество «Международный университет туризма и гостеприимства»
Қорытынды аттестаттау бойынша кешенді емтихан бағдарламасы		Ф-02-01/05
Бекітілген 28.10.2024 ж.	Басылым № 2	20 беттің 20-сі

15. Ярлыкова О.В. Измаилова С.Р. Роль семьи в физическом воспитании школьников. Электронный научный журнал. Таврический научный обозреватель. 2016 №8 (13) с. 47-49. 3. Мадиева Г.Б. Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в вузе / Учебное пособие. - Алматы «Қазақ университеті», 2020.

16. Омаров Б.С., Сейдахметов Е.Е., Туякбаева М.Ш. Дене шынықтыру. Оқу құралы. - Алматы: «ADAL-КІТАП», 2022. – 215 б.

17. Сатыбалдина А.Е. Әртүрлі аурулар кезіндегі қолданылатын емдік дене шынықтыру әдістемесі: Оқу құралы / А.Е. Сатыбалдина, Г.Д. Дәулет, Р.Б. Лесбекова. - Алматы: Қазақ спорт және туризм академиясы, 2019. - 147 б.

18. Сихымбаев Қ.С., Килибаев А.А. Спорттық ойындар: Оқулық. – Алматы: ЖШС «Лантар Трейд», 2021. – 320 б.