

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ ЖОҒАРЫ БІЛІМ
МИНИСТРЛІГІ

Ф.7.03-06



AUEZOV
UNIVERSITY
1943

Коммерциялық емес акционерлік қоғам
«М.ӘУЕЗОВ атындағы Оңтүстік Қазақстан
университеті»

«СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ» ФАКУЛЬТЕТІ
«ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ МЕН БАСТАПҚЫ ӘСКЕРИ ДАЙЫНДЫҚТЫҢ ТЕОРИЯСЫ
МЕН ӘДІСТЕМЕСІ» КАФЕДРАСЫ



Бекітемін
Факультет деканы м.у.а.
Тлеукеев Ж.А.
«___» _____ 2026ж.

«Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі» (DSH TA 3211)
пәні бойынша

ЖҰМЫС ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ
(Syllabus)

Мамандығы/ББ шифры	6B01440 – Дене шынықтыру және спорт
Курс: 3	Семестр: 6
Кредит саны	5
Барлық сағаттар саны:	150 сағат
Байланысы:	82,5 сағат
- дәріс:	30 сағат
- практикалық сабақ:	30 сағат
- ОСӨЖ:	22,5 сағат
СӨЖ:	67,5 сағат
- ағымдағы:	55 сағат
- аралық:	12,5 сағат
Межелік бақылау:	7 және 15 апта
Емтихан/ ()	6 семестр

Сіздің оқытушыңыз:

Балабеков А.Т- п.ғ.к., доцент, ғылыми қызмет саласы - педагогикалық.

Кабинет: 10 Корпус 10

ОБАӨЖ кестесі: кестеге сай

Байланыс: E-mail: 87012180791

Шымкент, 2026 ж.

Пәнінің жұмыс оқу бағдарламасы (Syllabus) «Дене тәрбиесі мен баспалық ескери дайындықтың теориясы мен әдістемесі» кафедрасының мәжілісінде қарастырылған.
№6 хаттама. «20» 01 2026 ж.

Кафедра меңгерушісі  Жолдасбекова Б. А.
(қолы)

«Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі» (DShTA 3211)

Модуль атауы	Цикл ЖЫП /БП/ КП	Комп омент МК/ ЖК/ ТК	Пәнінің атауы	Пәнінің қысқаша сипаттамасы	ББ ОН
Кәсіби және спорт тәжірибесі педагогикалық қызмет	БП	ТК	Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі. Дене шынықтырудың негізгі ұғымдары, формалары мен әдістері. Дене тәрбиесі мен білім берудің принциптері, құралдары мен әдістері. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жас негіздері. Мектепке дейінгі жастағы дене тәрбиесінің ерекшеліктері. Жалпы білім беретін мектептің бастауыш, орта, жоғары сыныптарында дене шынықтыру сабақтарын өткізу ерекшеліктері. Сыныптан тыс және мектептен тыс жұмыстардың негізгі формалары мен мазмұны. Ересек тұрғындардың дене тәрбиесі	ОН 8	

ББ ОН мен пәнінің ОН байланысы

ББ бойынша ОН	Пәні бойынша ОН
ОН 8 Физиологиялық, психологиялық дамуы ескері отырып, оқушылардың физикалық, техникалық, тактикалық және моральдық – еріктік дайындығын дамыту	ОН 1- Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздерін меңгеру; ОН 2- Дене шынықтыру мен білім берудің принциптері, құралдары мен әдістерін меңгеру; ОН 3- Оқушылардың физикалық, техникалық, тактикалық және моральдық – еріктік дайындығын дамыту

Келісілген:  Жолдасбекова Б. А.
ББ жетекшісі:  (қолы Т.А.Ә.)

Пәнді оқуының мақсаты - студенттерге дене шынықтыру мен спорт туралы терең теориялық білім берумен бірге жоғары дене тәрбиесі оқу орыны мен педагогикалық ЖОО-ндағы дене тәрбиесі факультеттері түлектерін болашаққа кәсіби маман ретінде осы пәнінің негізгі түсініктерімен тәжірибесі, спорттық ұғымдарды және басқа да оқу мекемелерінде дұрыс қолдана білетуе үйрету.

Пәнді оқудың міндеттері:

1. «Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі» негізгі категорияларының көлемі мен мазмұнын, оның жақындас ғылымдар жүйесіндегі орын мен студенттер дене шынықтыру ЖОО-н бітіруші маман кесіріне маңыздылығын ашып көрсету.

2. Дене шынықтыру жалпы мәдениеттің бір түрі ретіндегі рөлін, олардың өзара және адамның басқа да нақты өмірінің әр түрлі жақтарымен байланысын, оның құрылымын, мазмұнын мен қызметтерін ашу.

3. Жасөспірімдер және студенттердің дене шынықтыру қалыптастыру әдістеріне, құралдарына, негізгі қағидаларына, міндеттеріне, мақсаттарына оқытады жана тәсілдерге, дене қасиеттерін қалыптастыру және қиын қозғалыс іс-әрекеттеріне оқыту әдістемесі мен мазмұнының басты аспектілеріне, дене жаттығу сабақтарын құру түрлеріне, жоспарлауға, бақылауға және есеп жүргізуге сипаттама беру.

4. Адам өмірінің әр түрлі кезеңдерінде дене шынықтыруды бағытты қолдану ерекшеліктерін айқындау.

5. Спортқа дене шынықтырудың құрамдық бөлігі ретінде сипаттама беру, спорттық жаттығулардың маңы, оның мақсаты, міндеттерін, өзіне тән қағидаларын, мазмұнын, құрылымын және жоспарлау мен басқару технологиясын ашу.

Преквалификация: Мамандыққа кіріспе. Таңдаған спорт түрінің теориясы мен әдістемесі. Дене шынықтыру тарихы және олимпиадалық спорт, Балалармен жасөспірімдер және кәсіби спорттың теориясы мен әдістемесі

Постреквалификация: Таңдаған спорт түрі бойынша жарыстық қызметін жетілдіру. Таңдаған спорт түрінен жаттықтырушылық дағдыларын жетілдіру. Таңдап алған спорт түрінен дене, функционалдық және психологиялық дайындық негіздері.

Пәні бойынша қалыптасқан оқу нәтижелері:

МЖББ бойынша деңгейдің деңгейлері (6, 7, 8).	Пәні бойынша оқыту нәтижелері (по ОН)
оқу саласындағы өзіндік білімге сүйеніп отырып, оқу саласындағы білім мен түсінікті көрсету	ПОН 1. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі пәнін оқу барысында студенттер дене тәрбиесі және спорттық жаттықтыру сабақтарын ұйымдастыруға қажет дене тәрбиесі амалдарын, әдістерін, қағидаларын үйренеді
білімі мен түсінігін кәсіби деңгейде қолдану, дәлелдерді тұжырымдау және оқу саласындағы мәселелерді шешу	ПОН 2. Тұрғындар денешынықтыруы мен салуатты өмір салтын қалыптастыруы саласында аяғу жұмыстарын жүргізу
әлеуметтік, этикалық және ғылыми пікірлерді ескере отырып, пайдалылықтарын қалыптастыру үшін ақпаратты жинау және түсіндіру.	ПОН 3. Дене күші, ерік қасиеттерін, дене жұмысына қабілеттілігі деңгейін, дене жетілдіру мен жоғары спорт нәтижесіне қол жеткізу мақсатында қозғалу қабілетін және қорық, біліктілігі мен дағдысын арттыру
оқу саласындағы оқу, практикалық және кәсіптік міндеттерді шешу үшін теориялық және практикалық білімдерін қолдану	ПОН 4. Білім беру саласындағы оқу – тәрбие құрылымдарында дене шынықтыру мен спорт бойынша педагогикалық қызметті ұйымдастыру мен жүргізу, жарыстарды жүргізу мен төрелік жасау

6 апта 23-27 наурыз	Такырып 11. Студенттің өзінің жұмыстары. Били жүгісі мен дене шынықтырудың жалпы теориясын қалыптастыру. Дене шынықтырудың мөлшерлік негізі мен мазмұны. Дене шынықтырудың сауықтыру және қолданбалы бағыттары. Такырып 12. Ерте және кеште жасына дейінгі балалар дене шынықтыруының негіздері. Бала бақшаларда жүзеге асырылып келе жатқан жалпы тәрбие жүргізілетін дене шынықтыру әдістерінің бағыты, құралдар құрамы және айқындалуы белгілері. Мектеп жасына дейінгі балалардың жасқа байланысты жіктеліп бөлінуі.	Нақтылау лекция	НӨ-3, 4, 7 КӨ- 1, 2, 4, 5
7 апта 30 наурыз- 03 сәуір	Практикалық сабақтың 11 тақырыбы: Дене шынықтырудың сауықтыру және қолданбалы бағыттары. Практикалық сабақтың 12 тақырыбы: Дене шынықтыру жүргізілетін бастапқы жас буынының ролі баланың дамуына қимыл-қозғалыстардың әсер етуі. Такырып 13. Мектеп жасындағы дене шынықтыру негіздері. Мектеп жасындағы балалар дене шынықтыруының әлеуметтік-педагогикалық маңызы, бағыты мен міндеттері. Такырып 14. Мектептегі дене шынықтыруды жоспарлау мен бақылау. Жұмысты жоспарлаудың негізгі бағыттар, жылдық жоспар, тоқсандық жоспар және шынықтыру сабағының жоспары. Есепке алу және бақылау түрлері.	Ақпараттық семинар	НӨ-3, 5 КӨ-2, 3, 5 НӨ-2, 3, 5 НӨ-3, 5, 8 КӨ-2, 5 НӨ-4, 6, 7, 8 КӨ-2, 5, 6
8 апта 06-10 сәуір	Практикалық сабақтың 13 тақырыбы: Оқушылардың іс-әрекетін ұйымдастыру мен бақылау әдістері, оқушылар іс-әрекеттерінің белсенділігін арттыру әдістері. Практикалық сабақтың 14 тақырыбы: Сабақтың міндетін анықтау. Дене тәрбиесі мұғалімнің кәсіптік шеберлік негіздері.	Әңгімелесу	НӨ-4, 6, 7, 8 КӨ-2, 5, 6
2Модуль: Дене шынықтыру теориясы мен әдістерінің жасерекшелік негіздері			
9 апта 13-17 сәуір	Такырып 15. Сабақ-мектептегі негізгі оқыту түрі. Сабақ құрылымы мен сабақ бөлімдерінің мазмұны, сабақтардың міндеттері мен мазмұнына қарай топтастырылуы. Дене шынықтыру сабақтарын оқыту деңгейі мұғалімнің дайындығы. Такырып 16. Дене шынықтыру сабақтарында дене қасиеттеріне тәрбиесу. Мектеп жасындағы дене қасиеттерін дамытудың негізгі талаптар. Дене шынықтыру сабақтарындағы дене қасиеттерін даму деңгейін бақылау. Практикалық сабақтың 15 тақырыбы: Дене шынықтыру сабағындағы мұғалімнің іс-әрекетінің құрылымы. Дене шынықтыру сабақтарын оқыту деңгейі мұғалімнің дайындығы. Дене тәрбиесі сабағының құжаттары. Сабақтардағы дене тәрбиесі бағыты бойынша топтау. Практикалық сабақтың 16 тақырыбы: Дене шынықтыру сабақтарындағы дене қасиеттерін даму деңгейін бақылау. Қозғалысқа үйрету, дене қасиеттерін тәрбиесу, сабақтың іс-әрекеті ұйымдастыру. Такырып 17. Бастаудың, орта және жоғары сыныптардағы дене шынықтыру сабақтарын оқытудың құрылымы мен әдістері. Бастаудың, орта және жоғары сынып	Нақтылау лекция семинар	НӨ-1, 5 КӨ-2, 6 НӨ-1, 5, 8 КӨ-4, 5 НӨ-1, 6 КӨ-3 НӨ-1, 6 КӨ-3 НӨ-1, 5 КӨ-1, 5

10 апта 20-24 сәуір	Такырып 19. Ересек тұрғындар арасындағы дене шынықтырудың негізгі бағыттары. Ересектердің дене шынықтыруының негізгі бағыттарының мақсаты мен міндеттері. Такырып 20. Студент жастардың дене шынықтыруы. Студенттердің дене шынықтыруының мазмұны мен қызметтері. Оның мақсаты, міндеттері, түрлері мен мазмұны. Практикалық сабақтың 19 тақырыбы: Ересектердің дене шынықтыруының негізгі бағыттарының мақсаты мен міндеттері. Практикалық сабақтың 20 тақырыбы: Студенттердің дене шынықтыруының мазмұны мен қызметтері.	Нақтылау лекция	НӨ-3, 5, 8 КӨ-2, 5 НӨ-1, 6 КӨ-1, 2, 3 НӨ-3, 5, 8 КӨ-2, 5
11 апта 27 сәуір- 01 мамы	Такырып 21. Әскери қарулы күштердегі дене дайындығы. Әскери қарулы күш қатарындағы дене дайындығының мазмұны мен құрылымы. Оның мақсаты, жалпы және өзіне тән ерекше міндеттері, әскер қатарындағы жауынгерлердің дене дайындығы түрлері. Такырып 22. Ерте және үлкен жастағы дене шынықтыру. Дене шынықтырудың бағытты түрде пайдалану әдістері. Өзін-өзі бақылау түрлері.	Мәселелік пікірталас	НӨ-1, 6 КӨ-3 НӨ-1, 4, 8 КӨ-2, 4 НӨ-3, 5, 8 КӨ-2, 5
12 апта 04-08 мамы	Практикалық сабақтың 21 тақырыбы: Әскери-қолданбалы дене дайындығының мақсаты мен міндеттері. Дене дайындығы түрлері. Практикалық сабақтың 22 тақырыбы: Дене шынықтырудың бағытты түрде пайдалану әдістері. Такырып 23. Бейімделу және шынықтыру. Бейімделу және шынықтырудың негізгі ұғымдары. Бейімделу және шынықтырудың мақсаты мен міндеттері. Такырып 24. Сауықтыру және тәрбиесі. Сауықтыру және тәрбиесінің негізгі заңдылықтары. Сауықтыру фитнесі бойынша мамандардың кәсіптік іс-әрекетінің ерекшеліктері. Практикалық сабақтың 23 тақырыбы: Бейімделу және шынықтырудың мақсаты мен міндеттері. Практикалық сабақтың 24 тақырыбы: Сауықтыру-реабилитациялық дене	Нақтылау лекция	НӨ-1, 6 КӨ-3 НӨ-3, 5 КӨ-1, 4 НӨ-3, 5 КӨ-1, 4

[illegible]

4.1 Оқытушының талаптары:

Түзімі мен санын пән бойынша кредиттер санына сәйкес кафедралық анықтайды.

4.1.3 Сабака катан түрлө кестере сыйкес катысу

4.1.5. Жүзүгүн сааптарды сүзүнт кафедрала окетилген ОСӨЖ кестеси бойынша тапсыралды..

4.1.7. Осы талаптарды оқуған жатқанда оқытушы студентті аудиториядан шығарып және дәлелді себебісіз сабақты жіберіп алу фактісін түзетеді.

4.1.9 Жазбаша емтихандарда плагиат тексерісінен өтпеген жауаптар есепке алынбайды, бұл каналаттанарықсыз бағала өкеледі,

курстың сақалы мен рәсімдері пәнді оқу бағысында студенттерге қонылатын келесі әкімшілік тәлімдерді көрсетеді:

4.2.2. ОЖӨЖ кезінде оқу пәнінің ең күрделі сұрақтары бойынша, үйі тапсырмасын орындау және көрғу, есептерді шығару, СӨЖ және т.б. бойынша консультанттар өткізіледі.

4.2.4 Аралық аттестация (септихан) кезеңінде қорытынды бақылаудың бағасы 40% құрайды.

4.3.1. Оқу-тәрбие процесін ұйымдастырудағы және дифференциалды
4.3.2. Сабақтардың барлық түрлеріне және дифференциалды көзқар

Берүге болатын

Z. I. C. Olyden non communiata l'antropologia p'di o's ue l'itine acetic y dabi bulis op'bituday d
MILLETI.

бағаланатын;
2) 3) Бағалық қатынастың қысқартылған түрінде бойынша қатынастың

2.1.5. Жосалынган сабақтардың студент кафедрасы бекіткен ОЖОЖ жетресі бойынша

2.1.6 Сабактарда дресс-код пен сейлеу этикетін сактау милдеттүү.

2.1.8 Академичлык адалдык ережелерін сактау: плагиат, алдау және баска да

2.1.9 Жазбаша-эмтиханаарда-палатат-режесеринен-отметит-жыянттар-есетке-алынбайды-бул-капалаттапалыкылыз-барга-экселдиз

221 СОЖ таныштыруу үчүн өкмөттүн 1-ини атташында шарттарды

Құланова Қ.Қ. Ұлттық спорт түрлерінің әдістемесі: оқу құралы. - Алматы: Эверо, 2020. - 260 б. https://elibr.kz/ru/search/read_book/2649/

Уанбаев Е.К. Дене мәдениеті және спорт теориясы мен әдістемесі: оқулық / Е. Қ. Уанбаев. - 7-ші бас., өңд., толықт. - Алматы : ССК, 2019. - 312 с. Экземплярлары: всего: 100

Есмаханова, Ж.Ш. "Дене шынықтыру және спорт пәнін оқытудың әдістемесі пәні бойынша дәріс жинағы: 5B010800- «Дене шынықтыру және спорт» мамандық студенттері үшін. - Версия. - Шымкент: ОҚМУ, 2017 о=эл. опт. диск (CD-ROM)

Ботагариев Т.А. Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі : оқу құралы / Т. А. Ботагариев; Қ. Жұбанов атын. Ақтөбе мемлекеттік университеті. - Алматы: ССК, 2017. - 240 с Экземплярлары: всего: 50

Аманбаев Р.Р. Спорт теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері: оқу құралы / Р. Р. Аманбаев. - 2-ші бас. - Алматы : ЖК "АҚНҰР", 2015. - 146 с

Сейсенбеков Е.К. Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі: Педагогика маманд. арналған оқулық. - Астана : Л.Н. Гумилев атын. ЕҰУ, 2015. - 433 с.

Сейсенбеков Е.К. Спорт теориясы мен әдістемесі: Педагогикалық маман. арналған оқулық. - Астана : Л.Н. Гумилев атын. ЕҰУ, 2014. - 332 с.

5.2 Қосымша әдебиеттер

Сейсенбеков Е.К. Спорт теориясы мен әдістемесі: педагогикалық маман. арналған оқулық / Е. К. Сейсенбеков. - Астана: Л.Н. Гумилев атын. ЕҰУ, 2013. - 332 с Экземплярлары: всего: 150

Utegenov Ye. Psychological and pedagogical support of the educational program "Physical Education and Sport": Monograph / Ye. Utegenov, M. Prokofyeva, D. Nurmukhanbetova. - Almaty: Evero, 2020. - 148 с Экземплярлары: всего: 25

Есмаханова, Ж.Ш. Дене шынықтыру және спорт пәнін оқыту әдістемесі пәнінен терминологиялық сөздік: 5B010800- «Дене шынықтыру және спорт» мамандығының студенттеріне арналған - Версия. - Шымкент: ОҚМУ, 2018 о=эл. опт. диск (CD-ROM)

5.3 Мультимедиялық қамтамасыз ету (электронды кітапхана және электрондық ресурстар, электронды кітаптар, бейне дәрістер, виртуалды зертханалық жұмыстар, ЖАОК, презентациялар, АББО жанындағы CD-ROM-да оқытушылар құрамы жасаған ОӘӘ және т.б.).

ПОӘК www.asu.ukgu.kz білім беру порталында

Слайдтар:

1. Дене шынықтырудың міндеттері
2. Дене жаттығулар топтамасы
3. Дене шынықтыру жүйесі
4. Дене шынықтыру бағыттары
5. Денешынықтыру сапалары
6. Денешынықтыру қағидалары

Электронды базалар: Эпиграф, РМЭБ және тағы басқалар

1. Есмаханова Ж.Ш. "Денешынықтыру және спорт пәнін оқытудың әдістемесі" Оқу құралы. Шымкент 2016 162 б.
2. Тлеулов Э.Д., Қонашева Р.А. "Методика преподавания физической культуры и спорта" Учебное пособие. Шымкент 2016 172 б.
3. Есмаханова Ж.Ш. Жалпы орта мектепте баскетболды оқыту әдістемесі Оқу құралы - Шымкент : ОҚМУ, 2014. - 112 с.