

Утверждено
на заседании Ученого совета
Международного университета Астана
Протокол № _____ от 09.02.2025 г.
Президент _____ С.А. Ирсалиев



**ЭЛЕКТИВТІ ПӘНДЕР
КАТАЛОГЫ
2025 жылы қабылданатындар**

«Б01405 Дене шынықтыру және спорт (IP)»
(Білім беру бағдарламасының атауы және коды)

**КАТАЛОГ
ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН
на набор 2025 года
«Б01405 Физическая культура и спорт (IP)»**
(Код и наименование образовательной программы)

**CATALOG
Of ELECTIVE COURSES
on the set of 2025 year
«Б01405 Physical Culture and Sport (IP)»**
(Code and name of education programme)

Разработано:		Согласовано:	
Ж.К. Ахмадиева, директор педагогического института		А.Б. Мырзагалиева, первый вице-президент	
Ж.К. Комбаева, магистр, преподаватель педагогического института		Б.З. Медеубаева, директор департамента академической политики	

Цикл	Пән коды	Атау	Курс	Ак. мерзім	Академиялық кредиттер	Пререквизиттер	Постреквизиттер
БП	DSHZhKF 1237	Дене шынықтыру жаттығуларының қолданбалы физиологиясы	1	1	7.0	Адам анатомиясы және физиологиясы	Адам қозғалысы мен дене шынықтыру жаттығуларының биомеханикасы
	AKDSHZhB 1237	Адам қозғалысы мен дене шынықтыру жаттығуларының биомеханикасы				Дене шынықтыру жаттығуларының қолданбалы физиологиясы	Дене тәрбиесі және спорт түрлері негіздерімен адам физиологиясы
	DTSTNAF 1237	Дене тәрбиесі және спорт түрлері негіздерімен адам физиологиясы				Дене тәрбиесі және спорт түрлері негіздерімен адам физиологиясы	Қимылды және ұлттық ойындар
БеП	DSHSP 1340	Дене шынықтыру мен спорт психологиясы	1	2	5.0	Психология	Спортта өзін-өзі реттеу психологиясы
	SOORP 1340	Спортта өзін-өзі реттеу психологиясы				Жалпы психология	Дене шынықтыру мен спорт психологиясы
	SZhE 1340	Спорт және жарыс этикасы				Педагогика, әдеп негіздері	Спорт менеджменті, спорт психологиясы
БеП	SMON 2343	Спорт медицинасы мен оңалту негіздері	2	2	5.0	Анатомия, физиология	Спорттағы оңалту және массаж
	EDSHM 2343	Емдік дене шынықтыру және массаж				Анатомия, физиология, спорт медицинасы	Спорттық және емдік массаж, оңалту әдістері, дене шынықтырудағы коррекциялық педагогика
	KK 2343	Қолданбалы кинезиология				Анатомия, физиология, биомеханика, дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі, спорттық морфология негіздері	Кинезитерапия негіздері, спорттық жарақаттан кейін қалпына келтіру
БеП	SHOA 2344	Шахмат оқыту әдістемесімен	2	2	5.0	Шахматтың негіздері, дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі, оқыту әдістемесінің негіздері	Шахматтан жаттықтыру процесін ұйымдастыру, шахмат бойынша жарыс өткізу әдістемесі шахматты тереңдетіп оқыту әдістері
	MZhKDADSH	Мектепте жұмысқа				Педагогика негіздері,	Сабақтан тыс дене шынықтыру

Цикл	Пән коды	Атау	Курс	Ак. мерзім	Академиялық кредиттер	Пререквизиттер	Постреквизиттер
	2344	кабілеттілігіне және демалысына арналған дене шынықтыру				дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі, анатомия және физиология негіздері, жас ерекшелік физиологиясы мен гигиенасы	жұмыстарын ұйымдастыру, салауатты өмір салты және денсаулық сақтау технологиялары, мектептегі спорттық секциялық жұмыс әдістемесі
	DSHBT 2344	Дене шынықтырудың балама түрлері				Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі, анатомия және физиология, қолданбалы физиология, жас ерекшелік физиологиясы мен гигиенасы педагогика және психология негіздері	Сауықтыру фитнесі, емдік дене шынықтыру, спорттық және сауықтыру массажы, қозғалыс терапиясы (кинезитерапия), спорттық психология және релаксация әдістері
	SRDSH 2344	Сауықтыру-рекреативті дене шынықтыру				Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі, анатомия және физиология, жас ерекшелік физиологиясы мен гигиенасы, қолданбалы физиология, педагогика негіздері	Салауатты өмір салты және дене белсенділігі, фитнес және оның түрлері, емдік дене шынықтыру, рекреациялық бағдарламаларды ұйымдастыру әдістемесі, спорттық-сауықтыру технологиялары
БеП	DSHSKZ 2345	Дене шынықтыруда және спортта қолданбалы зерттеу	2	2	5.0	Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі, педагогика және психология негіздері, қолданбалы физиология, биомеханика, статистика негіздері немесе зерттеу әдістер	Ғылыми-зерттеу жұмыстары (Дипломалды дайындық, Жобалар), педагогикалық практика кезінде зерттеу жүргізу, жоғары жетістікті спортты талдау әдістері, мамандық бойынша дипломдық жұмыс
	ZNVE 2345	Зерттеу нәтижелерін визуализациялау және елестету				Зерттеу әдістемесі, статистика негіздері, информатика, компьютерлік сауаттылық, мәліметтерді талдау негіздері,	Ғылыми-зерттеу жобалары мен дипломдық жұмыс, презентация жасау және ғылыми есеп беру, ақпараттық технологияларды қолдану, деректер ғылымы (Data Science) негіздері, қолданбалы аналитика және есеп беру

Цикл	Пән коды	Атау	Курс	Ак. мерзім	Академиялық кредиттер	Пререквизиттер	Постреквизиттер
	SM 2345	Спорттық метрология				Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі, физиология және биомеханика негіздері, математика және статистика негіздері, зерттеу әдістемесі	жүйелері Қолданбалы зерттеулер, жаттығу процесін жоспарлау және бақылау, спорттағы функционалдық диагностика, ғылыми-зерттеу жобаларын орындау, спорттық нәтижелерді сараптау және модельдеу
БеП	DSHSFDFDM 3346	Дене шынықтыруда және спортта физикалық дамудың және функционалды дайындығының мониторингі	3	1	6.0	Спорттық метрология	спорттағы функционалдық диагностика, жаттығу процесін жоспарлау және басқару, спорттық реабилитация және оңалту, қолданбалы зерттеулер, жоғары жетістікті спорттағы мониторинг әдістері
	STB 3346	Спортта тестілеу және баптау				Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі, физиология және биохимия, спорттық метрология, физикалық дайындық негіздері, зерттеу әдістемесі	Жаттығу процесін жоспарлау және басқару, спорттық реабилитация және оңалту, қолданбалы зерттеулер, жоғары жетістікті спорт физиологиясы, спорттық психология
	DSHSAPBOOB 3346	Дене шынықтырумен және спортпен айналысу процесінде бақылау және өзін-өзі бақылау				Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі, физиология және биохимия, спорттық метрология, физикалық дайындық негіздері, зерттеу әдістемесі	Жаттығу процесін жоспарлау және басқару, спорттағы функционалдық диагностика, қолданбалы зерттеулер, спорттық психология, спорттық оңалту
БеП	BZhSSDPB 3347	Балалар-жасөспірімдер спортында спорттық дайындық процесімен басқару	3	1	6.0	Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі, жас ерекшелік физиологиясы мен гигиенасы, спорттық жаттығу негіздер, педагогика және психология негіздері,	Спорттық жаттығу процесін модельдеу, жаттығу процесінің мониторингі, педагогикалық практика (БЖСМ-де)

Цикл	Пән коды	Атау	Курс	Ак. мерзім	Академиялық кредиттер	Пререквизиттер	Постреквизиттер
						спортта тестілеу және баптау	
	TCTFDB 3347	Таңдалған спорт түріндегі физикалық дайындық және баптау				Спортта тестілеу және баптау физиология және биомеханика, жаттығу процесін жоспарлау	Жоғары жетістікті спортты ұйымдастыру, жаттығу процесін басқару және мониторинг, спорттық оңалту, спорттық психология, ғылыми-зерттеу жұмыстары
	TCTTTD 3347	Таңдалған спорт түріндегі техникалық-тактикалық дайындық				Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі, спорттық техника негіздері, тактика негіздері	Жаттығу процесін жоспарлау және басқару, жоғары жетістікті спортты ұйымдастыру, спорттық аналитика және мониторинг
БеП	BDSH 3348	Бейімделетін дене шынықтыру	3	1	6.0	Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі, анатомия және физиология, педагогика және психология негіздері, емдік дене шынықтыру негіздері	Емдік дене шынықтыру және оңалту, қолданбалы кинезиология, спорттық медицина және оңалту, дефектология негіздері
	BSTA 3348	Бейімделетін спорттың теориясы және әдістемесі				Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі, анатомия және физиология, емдік дене шынықтыру негіздері, педагогика және психология негіздері	Бейімделетін спорттағы жаттығу әдістемелері, спорттық медицина және оңалту, қолданбалы кинезиология
	SSN 3348	Сауықтыру және спорттық нутрициология				Анатомия және физиология, биохимия негіздері, дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі, спорт медицинасының негіздері, диетология және тамақтану негіздері	Спорттық медицина және оңалту, емдік дене шынықтыру, қолданбалы нутрициология, спорттық зерттеулер және мониторинг, ғылыми-зерттеу жұмыстары

Цикл	Код дисциплины	Название	Курс	Ак. период	Академические кредиты	Пререквизиты	Постреквизиты
БД	PFFU 1237	Прикладная физиология физических	1	1	7.0	Анатомия и физиология человека	Биомеханика движений человека и

Цикл	Код дисциплины	Название	Курс	Ак. период	Академические кредиты	Пререквизиты	Постреквизиты
		упражнений					физических упражнений
	BDChFU 1237	Биомеханика движений человека и физических упражнений				Прикладная физиология физических упражнений	Физиология человека с основами физической культуры и спорта
	FChOFVVS 1237	Физиология человека с основами физического воспитания и видов спорта				Физиология человека с основами физической культуры и спорта	Подвижные и национальные игры
ПД	PFKS 1340	Психология физической культуры и спорта	1	2	5.0	Психология	Психология саморегуляции в спорте
	PSS 1340	Психология саморегуляции в спорте				Общая психология	Психология физической культуры и спорта
	ESS 1340	Этика спорта и соревнований				Основы педагогики, этики	Спортивный менеджмент, спортивная психология
ПД	OSMR 2343	Основы спортивной медицины и реабилитации	2	2	5.0	Анатомия, физиология	Реабилитация и массаж в спорте
	LFKM 2343	Лечебная физическая культура и массаж				Анатомия, физиология, спортивная медицина	Спортивный и лечебный массаж, методы реабилитации, коррекционная педагогика в физической культуре
	PK 2343	Прикладная кинезиология				Анатомия, физиология, биомеханика, теория и методика физической культуры, основы спортивной морфологии	Основы кинезитерапии, восстановление после спортивной травмы
ПД	SHMO 2344	Шахматы с методикой обучения	2	2	5.0	Основы шахмат, теория и методика физической культуры, основы методики обучения	Организация тренировочного процесса по шахматам, методика проведения соревнований по шахматам методы углубленного изучения шахмат
	FKDRAOSH 2344	Физическая культура для работоспособности и активного отдыха в школе				Основы педагогики, теория и методика физической культуры, основы анатомии и физиологии,	Организация внеурочной физкультурной работы, здоровый образ жизни и здоровьесберегающие технологии, методика спортивной секционной работы в

Цикл	Код дисциплины	Название	Курс	Ак. период	Академические кредиты	Пререквизиты	Постреквизиты
						возрастная физиология и гигиена	школе
	AVFK 2344	Альтернативные виды физической культуры				Теория и методика физической культуры, анатомия и физиология, прикладная физиология, возрастная физиология и гигиена основы педагогики и психологии	Оздоровительный фитнес, лечебная физкультура, спортивный и оздоровительный массаж, двигательная терапия (кинезитерапия), спортивная психология и техники релаксации
	ORFK 2344	Оздоровительно-рекреативная физическая культура				Теория и методика физической культуры, анатомия и физиология, возрастная физиология и гигиена прикладная физиология, основы педагогики	Здоровый образ жизни и физическая активность, фитнес и его виды, лечебная физкультура, методика организации рекреационных программ, спортивно-оздоровительные технологии
ПД	PIFKS 2345	Прикладные исследования в физической культуре и спорте	2	2	5.0	Теория и методика физической культуры, основы педагогики и психологии, прикладная физиология, биомеханика, основы статистики или методы исследования	Научно-исследовательские работы (Преддипломная подготовка, проекты), проведение исследований при педагогической практике, методы анализа высокодоходного спорта, дипломная работа по специальности
	VPRI 2345	Визуализация и представление результатов исследований				Методика исследования, основы статистики, информатика, компьютерная грамотность, основы анализа данных	Научно-исследовательские проекты и дипломная работа, презентация и научная отчетность, применение информационных технологий, основы науки о данных (Data Science), прикладная аналитика и системы отчетности
	SM 2345	Спортивная метрология				Теория и методика физической культуры, основы физиологии и биомеханики, основы математики и статистики,	Прикладные исследования, планирование и контроль тренировочного процесса, Функциональная диагностика в спорте,

Цикл	Код дисциплины	Название	Курс	Ак. период	Академические кредиты	Пререквизиты	Постреквизиты
						методология исследования	выполнение научно-исследовательских проектов, анализ и моделирование спортивных результатов
ПД	MFSPFKS 3346	Мониторинг функционального состояния и подготовленности в физической культуре и спорте	3	1	6.0	Спортивная метрология	Функциональная диагностика в спорте, планирование и управление тренировочным процессом, спортивная реабилитация и реабилитация, прикладные исследования, методы мониторинга в высокодоходном спорте
	TKS 3346	Тестирование и кондиционирование в спорте					Планирование и управление тренировочным процессом, спортивная реабилитация и реабилитация, прикладные исследования, физиология высокодоходного спорта, спортивная психология
	KSPZFKS 3346	Контроль и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом					Планирование и управление тренировочным процессом, Функциональная диагностика в спорте, прикладные исследования, спортивная психология, спортивная реабилитация
ПД	UPSPDYuS 3347	Управление процессом спортивной подготовки в детско-юношеском спорте	3	1	6.0	Теория и методика физической культуры, возрастная физиология и гигиена, основы спортивной тренировки, основы педагогики и психологии, тестирование и настройка в спорте	Моделирование процесса спортивной тренировки, мониторинг тренировочного процесса, педагогическая практика (в ДЮСШ)
	FPKIVS 3347	Физическая подготовка и кондиционирование в избранном виде				Тестирование и настройка в спорте физиология и биомеханика, управление и мониторинг тренировочного	

Цикл	Код дисциплины	Название	Курс	Ак. период	Академические кредиты	Пререквизиты	Постреквизиты
		спорта				планирование тренировочного процесса	процесса, спортивная реабилитация, спортивная психология, научно-исследовательская работа
	ТТPIVS 3347	Технико-тактическая подготовка в избранном виде спорта				Теория и методика физической культуры, основы спортивной техники, основы тактики	Планирование и управление тренировочным процессом, организация высокодоходного спорта, Спортивная аналитика и мониторинг
ПД	AFK 3348	Адаптивная физическая культура	3	1	6.0	Теория и методика физической культуры, основы анатомии и физиологии, педагогики и психологии, основы лечебной физкультуры	Лечебная физкультура и реабилитация, прикладная кинезиология, спортивная медицина и реабилитация, основы дефектологии
	TMAS 3348	Теория и методика адаптивного спорта				Теория и методика физической культуры, анатомия и физиология, основы лечебной физкультуры, основы педагогики и психологии,	Методики тренировок в адаптивном спорте, спортивная медицина и реабилитация, прикладная кинезиология
	OSN 3348	Оздоровительная и спортивная нутрициология				Анатомия и физиология, основы биохимии, теория и методика физической культуры, основы спортивной медицины, основы диетологии и питания	Спортивная медицина и реабилитация, лечебная физкультура, прикладная нутрициология, спортивные исследования и мониторинг, научно-исследовательская работа

Cycle	Subject code	Name	Course	Ac. period	Academic credits	Pre-requisitions	Post-requisitions
BS	AEP 1237	Applied Exercise Physiology	1	1	7.0	Human anatomy and physiology	Biomechanics of human movements and physical exercises
	BOHMAPE 1237	Biomechanics of human movements				Applied physiology of physical exercises	Human physiology with the basics of

Cycle	Subject code	Name	Course	Ac. period	Academic credits	Pre-requisites	Post-requisites
		and physical exercises					physical culture and sports
	HPWTBOPEAS 1237	Human physiology with the basics of physical education and sports				Human physiology with the basics of physical culture and sports	Outdoor and national games
AS	POPCAS 1340	Psychology of physical culture and sports	1	2	5.0	Psychology	Psychology of self-regulation in sports
	POSRIS 1340	Psychology of self-regulation in sports				General Psychology	Psychology of physical culture and sports
	EOSAC 1340	Ethics of sports and competitions				Fundamentals of pedagogy and ethics	Sports management, sports psychology
AS	FOSMAR 2343	Fundamentals of Sports Medicine and Rehabilitation	2	2	5.0	Anatomy, physiology	Rehabilitation and massage in sports
	TPCAM 2343	Therapeutic physical culture and massage				Anatomy, Physiology, sports medicine	Sports and therapeutic massage, rehabilitation methods, correctional pedagogy in physical education
	AK 2343	Applied Kinesiology				Anatomy, physiology, biomechanics, theory and methodology of physical culture, fundamentals of sports morphology	Fundamentals of kinesitherapy, recovery from sports injury
AS	CWTM 2344	Chess with teaching methods	2	2	5.0	Fundamentals of chess, theory and methodology of physical education, fundamentals of teaching methods	Organization of the chess training process, methods of conducting chess competitions methods of in-depth study of chess
	PEFPAALAS 2344	Physical Education for Performance and Active Leisure at School				Fundamentals of pedagogy, theory and methodology of physical education, fundamentals of anatomy and physiology, age physiology and hygiene	Organization of extracurricular physical education, healthy lifestyle and health-saving technologies, methods of sports sectional work at school
	ATOPE 2344	Alternative types of physical education				Theory and methodology of physical education, anatomy and physiology, applied physiology, age physiology and hygiene fundamentals of pedagogy and psychology	Wellness fitness, physical therapy, sports and wellness massage, movement therapy (kinesitherapy), sports psychology and relaxation techniques

Cycle	Subject code	Name	Course	Ac. period	Academic credits	Pre-requisitions	Post-requisitions
	HARPC 2344	Health and recreational physical culture				Theory and methodology of physical education, anatomy and physiology, age physiology and hygiene , applied physiology, fundamentals of pedagogy	Healthy lifestyle and physical activity, fitness and its types, physical therapy, methods of organizing recreational programs, sports and wellness technologies
AS	ARIPEAS 2345	Applied research in physical education and sports	2	2	5.0	Theory and methodology of physical education, fundamentals of pedagogy and psychology, applied physiology, biomechanics, fundamentals of statistics or research methods	Scientific research (Pre-graduate training, projects), conducting research in teaching practice, methods of analyzing high-yield sports, thesis in the specialty
	VAPORR 2345	Visualization and presentation of research results				Research methodology, fundamentals of statistics, computer science, computer literacy, fundamentals of data analysis	Research projects and thesis, presentation and scientific reporting, application of information technology, fundamentals of data Science, applied analytics and reporting systems
	SM 2345	Sports metrology				Theory and methodology of physical education, fundamentals of physiology and biomechanics, fundamentals of mathematics and statistics, research methodology	Applied research, planning and control of the training process, Functional diagnostics in sports, implementation of research projects, analysis and modeling of sports results
AS	MOFSAFIPEAS 3346	Monitoring of functional state and fitness in physical education and sports	3	1	6.0	Sports metrology	Functional diagnostics in sports, planning and management of the training process, sports rehabilitation and rehabilitation, applied research, monitoring methods in high-yield sports
	TACIS 3346	Testing and conditioning in sports				Theory and methodology of physical education, physiology and biochemistry, fundamentals of sports metrology, physical training, research methodology	Training process planning and management, sports rehabilitation and rehabilitation, applied research,

Cycle	Subject code	Name	Course	Ac. period	Academic credits	Pre-requisites	Post-requisites
	CASCITPOPEAS 3346	Control and self-control in the process of physical education and sports				Theory and methodology of physical education, physiology and biochemistry, fundamentals of sports metrology, physical training, research methodology	physiology of high-yield sports, sports psychology Planning and management of the training process, Functional diagnostics in sports, applied research, sports psychology, sports rehabilitation
AS	MOTPOSTIYS 3347	Management of the process of sports training in youth sports	3	1	6.0	Theory and methodology of physical education, age-related physiology and hygiene, fundamentals of sports training, fundamentals of pedagogy and psychology, testing and adjustment in sports	Modeling of the sports training process, monitoring of the training process, pedagogical practice (in youth sports schools)
	PTACITCS 3347	Physical training and conditioning in the chosen sport				Testing and tuning in sports physiology and biomechanics, planning of the training process	Organization of high-income sports, management and monitoring of the training process, sports rehabilitation, sports psychology, research work
	TATTITCS 3347	Technical and tactical training in the chosen sport				Theory and methodology of physical education, fundamentals of sports equipment, the basics of tactics	Planning and management of the training process, organization of highly profitable sports, Sports analytics and monitoring
AS	APE 3348	Adaptive physical education	3	1	6.0	Theory and methodology of physical education, fundamentals of anatomy and physiology, pedagogy and psychology, fundamentals of physical therapy	Physical therapy and rehabilitation, applied kinesiology, sports medicine and rehabilitation, fundamentals of defectology
	TAMOAS 3348	Theory and methodology of adaptive sports				Theory and methodology of physical education, anatomy and physiology, fundamentals of physical therapy, fundamentals of pedagogy and psychology,	Training methods in adaptive sports, sports medicine and rehabilitation, applied kinesiology

Cycle	Subject code	Name	Course	Ac. period	Academic credits	Pre-requisitions	Post-requisitions
	HASN 3348	Health and Sports Nutrition				Anatomy and physiology, fundamentals of biochemistry, theory and methodology of physical education, fundamentals of sports medicine, fundamentals of dietetics and nutrition	Sports medicine and rehabilitation, physical therapy, applied nutrition, sports research and monitoring, scientific research

Дене шынықтыру жаттығуларының қолданбалы физиологиясы
Прикладная физиология физических упражнений
Applied physiology of physical exercises

Курстың мақсаты: Курс физикалық жүктемелердің адам ағзасына әсерін физиологиялық тұрғыдан түсіндіру және сол білімді дене шынықтыру мен спортта дұрыс қолдануға үйрету. Адам ағзасының жүйелерінің жұмысын түсіндіру, бұлшықет, жүрек-қан тамыр, тыныс алу, жүйке және эндокрин жүйелерінің жаттығу кезіндегі жұмысы физикалық жүктемеге бейімделу механизмдерін зерттеу.

Курсты оқу нәтижесінде білім алушы:

- Жаттығу арқылы ағзаның қалай өзгеретіні, бейімделетінін түсінеді;
- Физиологиялық көрсеткіштерді, жүрек соғысы, тыныс жиілігі, қан қысымы, оттегі тұтыну, сүт қышқылы деңгейі, т.б. бақылайды және бағалайды;
- Жүктемені жеке ерекшеліктерге сай реттеуді үйренеді;
- Жас, жыныс, дене дайындығы деңгейіне байланысты жүктемені тиімді жоспарлайды;
- спортшылар мен әуесқойларға арналған жаттығу бағдарламаларын дәлелді негізде құрастыруды меңгереді;
- Физикалық жүктемелердің физиологиялық негізін біледі;
- Жаттығу бағдарламасын ғылыми негізде жасай алады;
- Спорттағы шамадан тыс жүктеме мен қалпына келу кезеңдерін басқара алады;
- Жаттығудың ағзаға қауіпсіз әрі тиімді болуын қамтамасыз ете алады.

Цель курса: Объяснить физиологическое воздействие физической активности на организм человека и научить применять эти знания в физическом воспитании и спорте. Студенты изучают функционирование систем организма человека, механизмы адаптации мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и эндокринной систем к физической нагрузке.

В результате изучения курса обучающийся будет:

- понимать, как организм изменяется и адаптируется под действием физических нагрузок;
- контролировать и оценивать физиологические показатели: частоту сердечных сокращений, частоту дыхания, артериальное давление, потребление кислорода, уровень молочной кислоты и др.;
- научиться корректировать нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями;
- эффективно планировать нагрузку в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовки;
- научиться составлять программы тренировок для спортсменов и любителей на основе фактических данных;
- знать физиологические основы физической активности;
- уметь составлять программу тренировок на научной основе;
- уметь контролировать перегрузки и периоды восстановления в спорте;
- уметь обеспечивать безопасность и эффективность тренировок для организма.

The aim of the course: Explain the physiological effect of physical activity on the human body and learn to apply this knowledge in physical education and sports. Students study the functioning of the systems of the human body, the mechanism of adaptation of the muscular, cardiovascular, respiratory, nervous and endocrine systems to physical stress.

As a result of studying the course the student will:

- to understand how the body changes and adapts under the action of physical loads;
- monitor and evaluate physiological indicators: heart rate, breathing rate, blood pressure, oxygen consumption, lactic acid level, etc.;
- learn to adjust the load according to individual characteristics;
- effectively plan workload depending on age, gender and level of physical training;
- learn to make training programs for athletes and amateurs based on factual data;
- to know the physiological basis of physical activity;
- be able to make a training program on a scientific basis;
- to be able to control overloading and the recovery period in sports;
- be able to ensure the safety and effectiveness of training for the body.

Адам қозғалысы мен дене шынықтыру жаттығуларының биомеханикасы
Биомеханика движений человека и физических упражнений
Biomechanics of human movements and physical exercises

Курстың мақсаты: дене шынықтыру мен спорттың жаратылыстану-ғылыми негіздері бойынша пәндік құзыреттіліктерді қалыптастыру; дене шынықтыру және спорт бойынша сабақтарды жоспарлау, ұйымдастыру және өткізу бойынша құзыреттіліктерді жеке айырмашылықтары, қозғалыс қызметінің қажеттіліктері мен мүмкіндіктері негізінде қалыптастыру болып табылады.

Курсты оқу нәтижесінде білім алушы:

- Курс дене жаттығуларын орындау кезінде дене нүктесінің, дененің, дене жүйесінің кеңістіктегі қозғалысының физикалық және механикалық заңдылықтарын түсінуді қалыптастырады;
- дене шынықтыру және спорт процесінде қозғалыс әрекеттерін синтездеу ережесін қолданады;
- кәсіби қызметтегі мәселелерді шешу үшін дене жаттығуларын биомеханикалық талдау әдістерін практикалық қолдану дағдыларын қалыптастыруға бағытталады;
- іс-қимыл техникасын игеру және физикалық қасиеттерді дамыту процесінде қателіктерді бөліп көрсету, олардың себептерін талдау және түсіндіру дағдылары және оларды жою үшін жаттығулар мен әдістерді таңдайды;
- құзыреттілікті көрсететін болашақ спорт педагогтары: адам құрылымының биомеханикалық ерекшеліктерін бағалайды; тиімді оқыту, оқыту және жаттығу үшін адам моторикасы мен дене жаттығуларының биомеханикасының әртүрлілігін, күрделілігін, сенімділігін пайдаланады; емдік дене шынықтыруды қоса алғанда, дене жаттығуларының биомеханикасын ескере отырып, әртүрлі контингенті бар оқу, сауықтыру, рекреациялық, оқу-жаттығу сабақтарын жоспарлайды;
- спорттық техниканы биомеханикалық талдау және бағалау, көмекші және емдік жаттығуларды таңдау әдістерін қолданады.

Цель курса: является формирование предметных компетенций по естественнонаучным основам физической культуры и спорта; компетенций по планированию, организации и проведению занятий по физической культуре и спорту на основе индивидуальных различий, потребностей и возможностей в двигательной деятельности.

В результате изучения курса обучающийся будет:

- Курс формирует понимание физико-механических законов движения точки тела, тела, системы тел в пространстве при выполнении физических упражнений;
- применяет правила синтеза двигательных действий в процессе физического воспитания и спорта;
- направлен на формирование навыков практического применения методов биомеханического анализа физических упражнений для решения задач в профессиональной деятельности;
- навыков выявления ошибок в процессе освоения техники действий и развития физических качеств, анализа и объяснения их причин, а также подбора упражнений и методов их устранения;
- будущих спортивных педагогов, которые демонстрируют компетентность: оценивать биомеханические особенности строения человека; использовать многообразие, сложность, надежность двигательных навыков человека и биомеханику физических упражнений для эффективного обучения, воспитания и тренировки; планировать учебные, оздоровительные, тренировочные занятия с разнообразным контингентом с учетом биомеханики физических упражнений, включая лечебную физкультуру;
- использует методы биомеханического анализа и оценки спортивного инвентаря, подбора вспомогательных и лечебных упражнений.

The aim of the course is the formation of subject competencies in the natural-scientific foundations of physical culture and sports; competencies in planning, organizing and conducting classes in physical culture and sports based on individual differences, needs and opportunities in motor activity.

As a result of studying the course the student will:

- This course develops an understanding of the physical and mechanical laws of motion of a point on the body, a body, or a system of bodies in space during physical exercise;
- applies the rules for synthesizing motor actions in physical education and sports;
- is aimed at developing skills in the practical application of biomechanical analysis methods for physical exercise to solve problems in professional activities;
- skills in identifying errors in mastering technique and developing physical qualities, analyzing and explaining their causes, as well as selecting exercises and methods for eliminating them;
- future sports teachers who demonstrate competence in: assessing the biomechanical features of human anatomy; utilizing the diversity, complexity, and reliability of human motor skills and the biomechanics of physical exercise for effective teaching, training, and coaching; planning educational, health, and training sessions with a diverse group of participants, taking into account the biomechanics of physical exercise, including therapeutic exercise;
- using methods of biomechanical analysis and evaluation of sports equipment, and selecting auxiliary and

therapeutic exercises.

Дене тәрбиесі және спорт түрлері негіздерімен адам физиологиясы
Физиология человека с основами физического воспитания и видов спорта
Human physiology with the basics of physical education and sports

Курстың мақсаты: дене шынықтыру мен спорттың жаратылыстану-ғылыми негіздері бойынша пәндік құзыреттіліктерді қалыптастыру болып табылады. Курс дене шынықтыру және спортпен шұғылдану кезінде адам ағзасының жұмыс істеуінің негізгі заңдылықтарын және дене функцияларының өзгеруін; балалар мен жасөспірімдерде қозғалыс дағдыларын, дене қасиеттерін, спорттық жұмысқа қабілеттілігін және олардың ерекшеліктерін қалыптастырудың физиологиялық механизмдерін; сыртқы ортаның ерекше жағдайларында және спорттың әртүрлі түрлерінде спорттық жаттығулар мен спорттық жұмысқа қабілеттіліктің физиологиялық негіздерін түсінуді қалыптастыруға бағытталған.

Курсты оқу нәтижесінде білім алушы:

- Құзыреттілікті көрсететін болашақ спорт педагогтары: тиімді өмір сүру және спортпен шұғылданушылардың дене дамуы мен қозғалыс қасиеттерінің маңыздылығын, олардың әртүрлі жыныстағы және жастағы адамдардағы, оның ішінде мүмкіндігі шектеулі адамдардағы жеке ерекшеліктерін түсінеді;
- тиімді оқыту, оқыту және жаттықтыру үшін адам физиологиясы, дене тәрбиесі және спорт түрлері туралы білімдерін талдайды және қолданады;
- балалар мен жасөспірімдерде қозғалыс дағдыларын, дене қасиеттерін, спорттық жұмысқа қабілеттілігін және олардың ерекшеліктерін қалыптастырудың физиологиялық механизмдерін сыртқы ортаның ерекше жағдайларында және спорттың әртүрлі түрлерінде спорттық жаттығулар мен спорттық жұмысқа қабілеттіліктің физиологиялық негіздерін түсінеді.

Цель курса: является формирование предметных компетенций по естественно-научным основам физической культуры и спорта. Курс определяет основные закономерности функционирования организма человека и изменения функций организма при занятиях физической культурой и спортом; физиологические механизмы формирования двигательных навыков, физических качеств, спортивной работоспособности и их особенностей у детей и подростков; направлен на формирование понимания физиологических основ спортивной тренировки и спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды и в различных видах спорта.

В результате изучения курса обучающийся будет:

- Будущие спортивные педагоги, демонстрирующие компетентность: осознают важность физического развития и двигательных качеств занимающихся эффективной жизнью и спортом, их индивидуальные особенности у лиц разного пола и возраста, в том числе с ограниченными возможностями;
- анализирует и применяет свои знания о физиологии человека, физическом воспитании и видах спорта для эффективного обучения, обучения и тренировок;
- понимает физиологические механизмы формирования двигательных навыков, физических качеств, спортивной работоспособности и их особенностей у детей и подростков в особых условиях внешней среды и в различных видах спорта физиологические основы спортивной тренировки и спортивной работоспособности

The aim of the course is to develop subject competencies in the natural sciences of physical culture and sports. The course defines the basic patterns of functioning of the human body and changes in body functions during physical education and sports; the physiological mechanisms of formation of motor skills, physical qualities, athletic performance and their characteristics in children and adolescents; is aimed at developing an understanding of the physiological foundations of sports training and athletic performance in special environmental conditions and in various sports.

As a result of studying the course the student will:

- Future sports educators who demonstrate competence: they are aware of the importance of physical development and motor qualities involved in effective living and sports, their individual characteristics among people of different genders and ages, including those with disabilities;
- Analyzes and applies his knowledge of human physiology, physical education, and sports to effectively teach, educate, and train;
- understands the physiological mechanisms of formation of motor skills, physical qualities, athletic performance and their characteristics in children and adolescents in special environmental conditions and in various sports, the physiological basis of sports training and athletic performance

Дене шынықтыру мен спорт психологиясы
Психология физической культуры и спорта
Psychology of physical culture and sports

Курстың мақсаты: дене шынықтыру және спорт бойынша сабақтарды жоспарлау, ұйымдастыру және өткізу бойынша жеке айырмашылықтары, моторикалық қажеттіліктері мен мүмкіндіктері негізінде пәндік құзыреттіліктерді қалыптастыру; салауатты өмір салтын насихаттау, физикалық белсенді өмір салтын көтермелеу және ынталандыру бойынша құзыреттілік саласы. Болашақ спорт мұғалімдері дене шынықтыру-спорттық іс-әрекеттің психологиялық ерекшеліктері; психомоторлық саланың, танымдық, эмоционалдық және ерікті процестердің өзара байланысы; дене шынықтыру-спорттық іс-әрекет процесінде туындайтын психикалық күйлер; спорт ұжымдарының, спорт мұғалімдері мен оқушылардың психологиялық ерекшеліктері туралы нақты түсінікке ие; оқушылардың психикалық жай-күйін диагностикалау және оларды реттеу үшін психологиялық көмек көрсету дағдыларын үйретеді.

Курсты оқу нәтижесінде білім алушы:

- Құзыреттілікті көрсететін болашақ спорт педагогтары: кәсіптік қызметте дене шынықтыру-сауықтыру және спорт қызметі мен оның субъектілері туралы психологиялық білімді қолданады;
- дене шынықтыру-спорт қызметімен айналысатындардың қиындықтарын жеңуге сындарлы көзқарас қалыптастырады;
- дене шынықтыру-сауықтыру және спорттық қызметпен айналысатындарды оқыту бағдарламаларының жеке мазмұнын жаттығу-жарыс қызметінің шиеленісті жағдайларында психикалық өзін-өзі реттеу тәсілдерін әзірлейді;
- дене тәрбиесі мен спортта психопрофилактика және психогигиена бойынша іс-шараларды әзірлейді және өткізеді.

Цель курса: является формирование предметных компетенций на основе индивидуальных различий, двигательных потребностей и возможностей по планированию, организации и проведению занятий по физической культуре и спорту; область компетенций по пропаганде здорового образа жизни, поощрению и стимулированию физически активного образа жизни. Будущие учителя спорта психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности; взаимосвязь психомоторной сферы, познавательных, эмоциональных и волевых процессов; психические состояния, возникающие в процессе физкультурно-спортивной деятельности; имеет четкое представление о психологических особенностях спортивных коллективов, учителей спорта и учащихся; обучает навыкам оказания психологической помощи для диагностики психического состояния учащихся и их регуляции.

В результате изучения курса обучающийся будет:

- используют в профессиональной деятельности психологические знания о физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности и ее субъектах;
- формирует конструктивный подход к преодолению трудностей занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью;
- разрабатывает индивидуальный контент программ обучения лиц, занимающихся физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью, способы психической саморегуляции в напряженных условиях учебно-соревновательной деятельности;
- разрабатывает и проводит мероприятия по психопрофилактике и психогигиене в физической культуре и спорте.

The aim of the course is to develop subject competencies based on individual differences, motor needs and opportunities for planning, organizing and conducting physical education and sports classes; the field of competencies for promoting a healthy lifestyle, encouraging and stimulating a physically active lifestyle. Future sports teachers psychological features of physical culture and sports activities; interrelation of the psychomotor sphere, cognitive, emotional and volitional processes; mental states arising in the process of physical culture and sports activities; has a clear understanding of the psychological characteristics of sports teams, sports teachers and students; teaches skills in providing psychological assistance to diagnose the mental state of students and their regulation.

As a result of studying the course the student will:

- use psychological knowledge about physical culture, recreation and sports activities and their subjects in their professional activities;
- forms a constructive approach to overcoming the difficulties of those engaged in physical education and sports activities;
- develops individual content of training programs for people engaged in physical culture, recreation and sports

activities, methods of mental self-regulation in stressful conditions of educational and competitive activities;
-develops and conducts activities on psychoprophylaxis and psychohygenesis in physical education and sports.

Спортта өзін-өзі реттеу психологиясы
Психология саморегуляции в спорте
Psychology of self-regulation in sports

Курстың мақсаты: дене шынықтыру және спорт сабақтарын жоспарлау, ұйымдастыру және өткізу бойынша пәндік құзыреттіліктерді жеке айырмашылықтары, қозғалыс қызметінің қажеттіліктері мен мүмкіндіктері негізінде қалыптастыру болып табылады. Курс спорттағы психикалық және функционалдық жай-күйлердің мәні, механизмдері, техникасы, әдістемелері мен өзін-өзі реттеу құралдары туралы білім жүйесін қалыптастыруға; тренинг процесінде және жарыстарда психикалық өзін-өзі реттеу әдістерін, әдістері мен құралдарын қолдану бойынша практикалық дағдыларды меңгеруге бағытталған.

Курсты оқу нәтижесінде білім алушы:

- Құзыреттілікті көрсететін болашақ спорт педагогтары: кәсіби қызметте психикалық өзін-өзі реттеу әдістері мен оның түрлері туралы негізгі білімді қолданады;
- өзін-өзі реттеу құралдарын қолдануды талап ететін жағдайларды бөліп көрсетеді;
- психикалық өзін-өзі реттеудің ағзадағы психофизиологиялық процестерге әсер ету заңдылықтарын ескереді;
- спорт түрінің ерекшелігі мен спортшылардың жасын ескере отырып, жаттығу және бәсекелестік процестерде психорегуляция әдістерін, әдістері мен құралдарын үйренеді.

Цель курса: формирование предметных компетенций по планированию, организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе индивидуальных различий, потребностей и возможностей двигательной деятельности. Курс направлен на формирование системы знаний о сущности, механизмах, технике, методиках и средствах саморегуляции психических и функциональных состояний в спорте; приобретение практических навыков по применению методов, методов и средств психической саморегуляции в процессе тренинга и соревнований.

В результате изучения курса обучающийся будет:

- Будущие спортивные педагоги, демонстрирующие компетентность: в профессиональной деятельности использует базовые знания о методах психической саморегуляции и ее видах;
- выделять ситуации, требующие применения средств саморегуляции показывает;
- психофизиологические особенности психической саморегуляции учитывает закономерности влияния на процессы;
- с учетом специфики вида спорта и возраста спортсменов, изучает методы, методы и средства психорегуляции в тренировочных и соревновательных процессах.

The aim of the course is to develop subject competencies in planning, organizing and conducting physical education and sports based on individual differences, needs and capabilities of motor activity. The course is aimed at forming a system of knowledge about the essence, mechanisms, techniques, methods and means of self-regulation of mental and functional states in sports; acquiring practical skills in the application of methods, methods and means of mental self-regulation in the process of training and competition.

As a result of studying the course the student will:

- Future sports teachers who demonstrate competence: in their professional activities , they use basic knowledge about methods of mental self-regulation and its types;
- identify situations that require the use of self-regulation tools.;
- the psychophysiological features of mental self-regulation take into account the patterns of influence on processes;
- taking into account the specifics of the sport and the age of athletes, he studies methods, methods and means of psychoregulation in training and competitive processes.

Спорт және жарыс этикасы
Этика спорта и соревнований
Ethics of sports and competitions

Курстың мақсаты: дене шынықтыру және спорт сабақтарын жоспарлау, ұйымдастыру және өткізу бойынша пәндік құзыреттіліктерді жеке айырмашылықтары, қозғалыс қызметінің қажеттіліктері мен мүмкіндіктері негізінде қалыптастыру болып табылады. Курс этика, мәдениет, дене шынықтыру, спорт, спорттық этика, олимпизм, Fair play сияқты әлеуметтік құбылыстар бойынша білім жүйесін философиялық тұрғыдан түсінуге, және қалыптастыруға, олардың дамуының тарихи аспектісі мен қазіргі кезеңіндегі жанкүйерлер қозғалысына; спорттық этика мен спорттық мінез-құлықты тәрбиелеудің практикалық дағдыларын қалыптастыруға бағытталған.

Курсты оқу нәтижесінде білім алушы:

- Құзыреттілікті көрсететін болашақ спорт педагогтары: кәсіби қызмет міндеттерін шешу және спортшыларды даярлау мақсатында олимпиаданың тарихи мұрасы мен мәдени дәстүрлерін талдайды және түсіндіреді;
- мінез-құлық пен қызметте педагогикалық және спорттық әдепті, «Фэр плей» қағидаттарын және жалпыадамзаттық құндылықтарды көрсетеді;
- ұйымдастырушылық-басқарушылық қызмет дағдыларын пайдалана отырып, кәсіби психологиялық негізделген өзара іс-қимылды жүзеге асырады;
- спортпен қарым-қатынас процесінде адамгершілік және әдеп нормаларын сақтайды, спорт ұжымында қолайлы атмосфера құрумен айналысады;
- спорттық нәтижені объективтендіру және төрешілердің әділдігін анықтау мақсатында төрешілер мен қарсыластардың әрекеттерін талдайды.

Цель курса: формирование предметных компетенций по планированию, организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе индивидуальных различий, потребностей и возможностей двигательной деятельности. Курс направлен на философское осмысление и формирование системы знаний по таким социальным явлениям, как этика, культура, физическая культура, спорт, спортивная этика, олимпизм, Fair play, исторический аспект их развития и движения болельщиков на современном этапе; направлен на формирование практических навыков воспитания спортивной этики и спортивного поведения.

В результате изучения курса обучающийся будет:

- Будущие спортивные педагоги, демонстрирующие компетентность: анализируют и объясняют историческое наследие и культурные традиции Олимпиады с целью решения задач профессиональной деятельности и подготовки спортсменов;
- демонстрирует педагогическую и спортивную этику в поведении и деятельности, принципы «Фэр плей» и общечеловеческие ценности;
- осуществляет профессионально психологически обоснованное взаимодействие с использованием навыков организационно-управленческой деятельности;
- соблюдает нравственные и этические нормы в процессе общения со спортом, занимается созданием благоприятной атмосферы в спортивном коллективе;
- анализирует действия судей и соперников с целью объективизации спортивного результата и определения справедливости судей.

The aim of the course is to develop subject competencies in planning, organizing and conducting physical education and sports based on individual differences, needs and capabilities of motor activity. The course is aimed at philosophical understanding and formation of a knowledge system on such social phenomena as ethics, culture, physical education, sports, sports ethics, Olympism, Fair play, the historical aspect of their development and the movement of fans at the present stage; it is aimed at the formation of practical skills of education of sports ethics and sports behavior.

As a result of studying the course the student will:

- Future sports educators who demonstrate competence: analyze and explain the historical heritage and cultural traditions of the Olympics in order to solve the tasks of professional activity and training of athletes;
- demonstrates pedagogical and sports ethics in behavior and activity, the principles of «Fair Play» and universal values;
- carries out professionally psychologically grounded interaction using organizational and managerial skills;
- adheres to moral and ethical standards in the process of communicating with sports, is engaged in creating a favorable atmosphere in the sports team;

- analyzes the actions of judges and competitors in order to objectify the sports result and determine the fairness of the judges.

Спорт медицинасы мен оналту негіздері
Основы спортивной медицины и реабилитации
Fundamentals of Sports Medicine and Rehabilitation

Курстың мақсаты: дене шынықтыру мен спорттың жаратылыстану-ғылыми және медициналық-биологиялық негіздері бойынша пәндік құзыреттіліктерді қалыптастыру болып табылады.

Курс жаттығу жүктемелеріне сәйкес дәрігерлік-педагогикалық бақылау және спортшыларды медициналық-биологиялық қамтамасыз етуді ұйымдастыру қажеттілігі туралы білімді қалыптастыруға және түсінуге; жалпы спорттық жарақаттардың эпидемиологиясы мен механизмдерін, жарақаттардың алдын алу және/немесе олардың қайта пайда болу стратегияларын; функционалдық сынамалар жүргізу, денсаулықты қалпына келтіру құралдарын қолдану, спортшылардың функционалдық жағдайы мен жұмысқа қабілеттілігін бұзылған дағдыларын қалыптастыруға бағытталған.

Курсты оқу нәтижесінде білім алушы:

- Аурулар мен жарақаттар, дене белсенділігі мен спорт кезінде туындауы мүмкін спорттық жарақаттардың алдын алу дағдыларын үйренеді;

- дене шынықтырумен және спортпен шұғылданатындарға спорттық жарақаттар мен жіті патологиялық жағдайлар кезінде алғашқы дәрігерге дейінгі көмек көрсетуді меңгереді;

- спортшылар денесінің морфофункционалдық ерекшеліктерін ескере отырып, жалпы және спорттық патология мен жарақаттар, дене шынықтыру мен спортты медициналық қамтамасыз ету бойынша базалық білімді қолданады;

- дене шынықтырумен және спортпен шұғылданушылардың функционалдық жай-күйі мен дене еңбегіне қабілеттілігін зерделеу және бағалау әдістерін қолданады;

- дененің физикалық дамуы мен жұмысқа қабілеттілігін, функционалдық жай-күйін бағалайды;

- дәрігерлік-педагогикалық байқаулардың нәтижелерін талдайды және бағалайды;

- шамадан тыс жүктеменің, шамадан тыс жаттығулардың және басқа патологиялардың ерте белгілерін анықтау және олардың алдын алу және спорттық жарақаттанудың алдын алады.

Цель курса: формирование предметных компетенций по естественно-научным и медико-биологическим основам физической культуры и спорта.

Курс предназначен для формирования и понимания знаний о необходимости врачебно-педагогического контроля и организации медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с тренировочными нагрузками; эпидемиологии и механизмов общих спортивных травм, стратегий профилактики и/или их повторного возникновения; проведения функциональных проб, применения средств восстановления здоровья, нарушения функционального состояния и работоспособности спортсменов; направленного на формирование.

В результате изучения курса обучающийся будет:

- Изучает навыки профилактики заболеваний и травм, спортивных травм, которые могут возникнуть во время физической активности и занятий спортом;

- осваивает оказание первой доврачебной помощи при спортивных травмах и острых патологических состояниях тем, кто занимается физической культурой и спортом;

- использует базовые знания по общей и спортивной патологии и травмам, медицинскому обеспечению физической культуры и спорта с учетом морфофункциональных особенностей организма спортсменов;

- использует методы изучения и оценки функционального состояния и физической работоспособности занимающихся физической культурой и спортом;

- оценивает физическое развитие и работоспособность организма, функциональное состояние;

- анализирует и оценивает результаты врачебно-педагогических наблюдений;

- выявление и предотвращение ранних признаков перегрузки, перетренированности и других патологий, а также предотвращение спортивных травм.

The aim of the course is to develop subject competencies in the natural science and biomedical fundamentals of physical culture and sports.

The course is designed to form and understand knowledge about the need for medical and pedagogical control and organization of medical and biological support for athletes in accordance with training loads; epidemiology and mechanisms of common sports injuries, prevention strategies and / or their recurrence; conducting functional tests, the use of means to restore health, impaired functional state and performance of athletes; aimed at formation.

As a result of studying the course the student will:

- Learns skills in the prevention of diseases and injuries, sports injuries that may occur during physical activity and sports;
- masters the provision of first aid for sports injuries and acute pathological conditions to those who engage in physical education and sports;
- uses basic knowledge on general and sports pathology and injuries, medical support for physical culture and sports, taking into account the morphofunctional characteristics of the athletes' body;
- uses methods of studying and evaluating the functional state and physical performance of those involved in physical education and sports;
- evaluates the physical development and working capacity of the body, the functional state;
- analyzes and evaluates the results of medical and pedagogical observations;
- detection and prevention of early signs of overload, overtraining and other pathologies, as well as prevention of sports injuries.

**Емдік дене шынықтыру және массаж
Лечебная физическая культура и спорт
Therapeutic physical culture and massage**

Курстың мақсаты: дене шынықтыру мен спорттың жаратылыстану-ғылыми және медициналық-биологиялық негіздері бойынша пәндік құзыреттіліктерді қалыптастыру; дене шынықтыру және спорт бойынша сабақтарды жоспарлау, ұйымдастыру және өткізу бойынша құзыреттіліктерді жеке айырмашылықтары, қозғалыс қызметінің қажеттіліктері мен мүмкіндіктері негізінде қалыптастыру болып табылады.

Курсты оқу нәтижесінде білім алушы:

- Курс ең көп таралған аурулар мен жарақаттарға тән патологиялық өзгерістерді түсінуге бағытталған; дене жаттығулары мен массаждың адам ағзасына емдік әсерінің физиологиялық механизмдерін біледі;
- емдік дене шынықтыруды қолдануға көрсеткіштер мен қарсы көрсеткіштерді біледі;
- ең көп таралған аурулар мен жарақаттар кезінде емдік дене шынықтырудың негізгі әдістері мен құралдарын меңгереді;
- жаттығулар кешенін өз бетінше әзірлеу және денсаулық жағдайындағы әртүрлі ауытқулар мен жарақаттар кезінде емдік дене шынықтыру сабақтарын өткізу дағдыларын қалыптастырады;
- сауықтыру және спорттық массаждың барлық негізгі тәсілдерін жүргізу дағдылары; емдік дене шынықтыру және массаж сабақтарының әсерін бағалау дағдыларын меңгереді.
- адам ағзасының, оның ішінде мүмкіндігі шектеулі адамдардың жұмыс істеуінің базалық анатомиялық, физиологиялық, биомеханикалық білімдерін қолданады;
- көрсеткіштер мен қарсы көрсеткіштерді, жасты, жынысты, өткен қозғалыс тәжірибесін және патологиялық ошақтың немесе жарақаттың орналасу орнын ескере отырып, емдік дене шынықтыру кешендерін және массаж жүргізу жөніндегі ұсынымдарды жасайды;
- емдік дене шынықтыру жаттығуларының физиологиялық әсерін бағалайды;
- ең көп таралған аурулар мен жарақаттар кезінде емдік дене шынықтыру сабақтарын өз бетінше өткізеді; қалпына келтіру, сауықтыру және спорттық массаж сессияларын өз бетінше өткізеді.

Цель является: формирование предметных компетенций по естественно-научным и медико-биологическим основам физической культуры и спорта; формирование компетенций по планированию, организации и проведению занятий по физической культуре и спорту на основе индивидуальных различий, потребностей и возможностей двигательной деятельности.

В результате изучения курса обучающийся будет:

- Течение патологическое, характерное для наиболее распространенных заболеваний и травм направлен на понимание изменений; знает физиологические механизмы лечебного воздействия физических упражнений и массажа на организм человека;
- показания и противопоказания к применению лечебной физкультуры знает показания;
- владеет основными методами и средствами лечебной физкультуры при наиболее распространенных заболеваниях и травмах;
- формирует навыки самостоятельной разработки комплекса упражнений и проведения занятий

лечебной физкультурой при различных отклонениях и травмах в состоянии здоровья;

- навыками проведения всех основных приемов оздоровительного и спортивного массажа; навыками оценки воздействия занятий лечебной физкультурой и массажем.
- применяет базовые анатомические, физиологические, биомеханические знания функционирования человеческого организма, в том числе людей с ограниченными возможностями;
- разрабатывает лечебные физкультурные комплексы и рекомендации по проведению массажа с учетом показаний и противопоказаний, возраста, пола, прошлого двигательного опыта и места расположения патологического очага или травмы;
- оценивает физиологический эффект лечебной физкультуры;
- самостоятельно проводит занятия лечебной физкультурой при наиболее распространенных заболеваниях и травмах; самостоятельно проводит сеансы восстановительного, оздоровительного и спортивного массажа.

The aim of the course is the formation of subject competencies in the natural science and biomedical foundations of physical culture and sports; the formation of competencies in planning, organizing and conducting classes in physical culture and sports based on individual differences, needs and capabilities of motor activity.

As a result of studying the course the student will:

- The course is pathological, characteristic of the most common diseases and injuries aimed at understanding changes; knows the physiological mechanisms of the therapeutic effects of exercise and massage on the human body;
- indications and contraindications for the use of physical therapy knows the indications;
- knows the basic methods and means of physical therapy for the most common diseases and injuries;
- develops the skills of self-development of a set of exercises and conducting physical therapy classes for various disabilities and injuries in the state of health;
- skills in carrying out all the basic techniques of wellness and sports massage; skills in assessing the impact of physical therapy and massage classes.
- applies basic anatomical, physiological, and biomechanical knowledge of the functioning of the human body, including people with disabilities;
- develops physical therapy complexes and recommendations for massage, taking into account indications and contraindications, age, gender, past motor experience and the location of the pathological focus or injury;
- evaluates the physiological effect of physical therapy;
- independently conducts physical therapy classes for the most common diseases and injuries; independently conducts rehabilitation, wellness and sports massage sessions.

Қолданбалы кинезиология
Прикладная кинезиология
Applied Kinesiology

Курстың мақсаты: дене шынықтыру мен спорттың жаратылыстану-ғылыми және медициналық-биологиялық негіздері бойынша пәндік құзыреттіліктерді қалыптастыру; дене шынықтыру және спорт бойынша сабақтарды жоспарлау, ұйымдастыру және өткізу бойынша құзыреттіліктерді жеке айырмашылықтары, қозғалыс қызметінің қажеттіліктері мен мүмкіндіктері негізінде қалыптастыру болып табылады.

Курс адамның қозғалыс аппаратының құрылымы, қызметі, биомеханикасы туралы білім жүйесін, қозғалысты басқару тұжырымдамаларын және қатысушылардың жеке ерекшеліктері мен мүмкіндіктерін ескере отырып, түзету, оңалту, сауықтыру, жаттығу бағдарламалары мен жаттығулар кешендерін әзірлеудің практикалық дағдыларын, кинезио таспалар мен кинезиологиялық массажды қолдануды қалыптастыруға бағытталған.

Курсты оқу нәтижесінде білім алушы:

Құзыреттілікті көрсететін болашақ спорт педагогтары:

- дене шынықтыру-спорттық іс-әрекетте кинезиологияның заманауи ғылыми негізделген әдістерін қолданады;
- әртүрлі аурулар мен жарақаттар кезінде арнайы жаттығулар таңдайды және сабақтар өткізеді;
- әртүрлі аурулар мен жарақаттар кезінде кинезиотерапия пен кинезиологиялық массажды қолданады;
- балалардың психикалық және ақыл-ой дамуының міндеттерін шешу және оқу өнімділігін арттыру мақсатында кинезиологиялық жаттығуларды әзірлейді және жүргізеді.

Цель курса: формирование предметных компетенций по естественно-научным и медико-биологическим основам физической культуры и спорта; формирование компетенций по планированию, организации и проведению занятий по физической культуре и спорту на основе индивидуальных различий, потребностей и возможностей двигательной деятельности.

Курс направлен на формирование системы знаний о структуре, функциях, биомеханике двигательного аппарата человека, практических навыков разработки коррекционных, реабилитационных, оздоровительных, тренировочных программ и комплексов упражнений с учетом концепций управления движением и индивидуальных особенностей и возможностей участников, применения кинезио-лент и кинезиологического массажа.

В результате изучения курса обучающийся будет:

Будущие спортивные педагоги, демонстрирующие компетентность:

- современная кинезиология в физкультурно-спортивной деятельности использует научно обоснованные методы;
- подбирает специальные упражнения при различных заболеваниях и травмах и проводит занятия;
- кинезиотейпинг и лечение при различных заболеваниях и травмах;
- использует кинезиологический массаж;
- решение задач психического и умственного развития детей и кинезиологических упражнений с целью повышения производительности обучения.

The aim of the course is the formation of subject competencies in the natural science and biomedical foundations of physical culture and sports; the formation of competencies in planning, organizing and conducting classes in physical culture and sports based on individual differences, needs and capabilities of motor activity.

The course is aimed at developing a system of knowledge about the structure, functions, and biomechanics of the human motor system, practical skills in developing correctional, rehabilitation, wellness, training programs and exercise complexes, taking into account the concepts of motion control and the individual characteristics and capabilities of participants, the use of kinesio tapes and kinesiological massage.

As a result of studying the course the student will:

Future sports educators demonstrating competence:

- modern kinesiology in physical education and sports activities uses scientifically based methods;
- selects special exercises for various diseases and injuries and conducts classes;
- kinesiotaping and treatment for various diseases and injuries;
- uses kinesiological massage;
- solving problems of children's mental and intellectual development and kinesiological exercises in order to increase learning productivity.

Шахмат оқыту әдістемесімен

Шахматы с методикой обучения

Chess with teaching methods

Курстың мақсаты: дене шынықтыру және спорт бойынша сабақтарды жоспарлау, ұйымдастыру және өткізу бойынша жеке айырмашылықтар, қозғалыс қызметіне қажеттіліктер мен мүмкіндіктер; салауатты өмір салтын насихаттау, физикалық белсенді өмір салтын көтермелеу және ынталандыру бойынша құзыреттіліктерді қалыптастыру болып табылады.

Болашақ спорт мұғалімдері шахмат ойыны теориясының жалпы мәселелерін біледі: пайда болу тарихы, шахмат ойынының негізгі ұғымдары (тақта, фигуралар, фигуралардың қозғалыс ережелері; шахмат терминологиясы және шахмат партиясының жазбасы және басқалары); шахмат партиясының кезеңдерінің сипаттамалары, шахмат комбинацияларының түрлері, ойын стратегиялары, шахмат ойынына дайындық және ойынды талдау) және ойын дағдылары шахматқа дайындық әдістемесін қоса алғанда, әр түрлі жастағы топтардың қатысушыларына шахматты жоспарлау, сабақ өткізу және оқыту әдістемесі дағдылары; мүмкіндігі шектеулі жандарға арналған бейімделген шахмат спортында даярлау әдістемесі; жарыстарды, шахмат мерекелерін және шахмат есептерін шешу конкурстарын ұйымдастыру және өткізу дағдылары; шахматта төрешілік ету дағдылары.

Курсты оқу нәтижесінде білім алушы:

Құзыреттілікті көрсететін болашақ спорт педагогтары:

- сабақтардың шахмат сабақтарының тұлғаның жан-жақты дамуы мен әлеуметтік бейімделуіне әсерін түсіндіреді;

- морфофункционалды ерекшеліктері мен денсаулық мүмкіндіктерін, жас және гендерлік топтарды ескере отырып, қосымша білім беру және рекреациялық қызмет жағдайында шахматтық оқыту бойынша сабақтарды жоспарлайды және өткізеді;
- морфофункционалды ерекшеліктері мен денсаулық мүмкіндіктерін, жас және гендерлік топтарды ескере отырып, белсенді демалыс және рекреация режимінде шахмат мерекелерін, конкурстар мен турнирлерді ұйымдастырады және өткізеді;
- әртүрлі нозологиялық нысандардың, жас және гендерлік топтардың денсаулық жағдайы ауытқушылығы бар адамдардың морфофункционалдық ерекшеліктері мен мүмкіндіктерін ескере отырып, бейімделген шахматты қоса алғанда, шахмат спортынан оқу-жаттығу сабақтарын жоспарлайды және өткізеді;
- таңдалған спорт түріндегі жаттығу процесін түзету үшін өлшеу мен бағалаудың әдістерін қолдана отырып, морфофункционалды ерекшеліктері мен денсаулық мүмкіндіктерін ескере отырып, спортшылардың дайындығы мен психофизикалық, моторлық дамуының барлық түрлерінің деңгейін анықтайды;
- спортшылардың жеке қасиеттерін тәрбиелейді, әділ ойын мен спорттық бәсекелестіктің моральдық құндылықтарын қалыптастырады, теріс әлеуметтік мінез-құлық пен допинг қолданудың алдын алады; оқу-жаттығу процесін түзету үшін жарыс нәтижелерін талдайды.

Цель курса: формирование компетенций по планированию, организации и проведению занятий по физической культуре и спорту, индивидуальных различий, потребностей и возможностей двигательной деятельности; пропаганда здорового образа жизни, поощрение и стимулирование физически активного образа жизни.

Будущие учителя спорта знают общие проблемы теории шахматной игры: историю возникновения, Основные понятия шахматной игры (доска, фигуры, правила движения фигур; шахматная терминология и запись шахматной партии и др.); Характеристики этапов шахматной партии, виды шахматных комбинаций, стратегии игры, подготовка к шахматной игре и анализ игры) и навыки игры в шахматы навыки планирования, проведения занятий и методики обучения шахматам участникам различных возрастных групп, включая методику подготовки; методика подготовки в адаптивном шахматном спорте для людей с ограниченными возможностями здоровья; навыки организации и проведения соревнований, шахматных праздников и конкурсов по решению шахматных задач; навыки судейства в шахматах.

В результате изучения курса обучающийся будет:

- Будущие спортивные педагоги, демонстрирующие компетентность:
 - всестороннее развитие личности и объясняет влияние на социальную адаптацию;
 - морфофункциональные особенности и возможности здоровья, планирует и проводит занятия по шахматному обучению в условиях дополнительного образования и рекреационной деятельности с учетом возрастных и гендерных групп;
 - морфофункциональные особенности и возможности здоровья, организует и проводит шахматные праздники, конкурсы и турниры в режиме активного отдыха и рекреации с учетом возрастных и гендерных групп;
 - различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп планирует и проводит учебно-тренировочные занятия по шахматному спорту, включая адаптированные шахматы, с учетом морфофункциональных особенностей и возможностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
 - измерение и коррекция тренировочного процесса в выбранном виде спорта с помощью методов оценки определяют уровень подготовки и всех видов психофизического, двигательного развития спортсменов с учетом морфофункциональных особенностей и возможностей здоровья;
 - воспитывает личностные качества спортсменов, способствует честной игре и формирует моральные ценности спортивной конкуренции, предотвращает негативное социальное поведение и употребление допинга; анализирует результаты соревнований для коррекции учебно-тренировочного процесса.

The aim of the course is to develop competencies in planning, organizing and conducting physical education and sports classes, individual differences, needs and possibilities of motor activity; promotion of a healthy lifestyle, encouragement and stimulation of a physically active lifestyle.

Future sports teachers know the general problems of the theory of the chess game: the history of the origin, the basic concepts of the chess game (board, pieces, rules of movement of pieces; chess terminology and recording of the chess game, etc.); Characteristics of the stages of the chess game, types of chess combinations, game strategies, preparation for the chess game and game analysis) and skills of playing in chess skills of planning, conducting classes and methods of teaching chess to participants of various age groups, including training methods; methods of training in adaptive chess for people with disabilities; skills in organizing and conducting competitions, chess

festivals and competitions for solving chess problems; skills of refereeing in chess.

As a result of studying the course the student will:

Future sports educators demonstrating competence:

-comprehensive personality development and explains the impact on social adaptation;

- morphofunctional features and health opportunities,

He plans and conducts chess training classes in conditions of additional education and recreational activities, taking into account age and gender groups;

- morphofunctional features and health opportunities, organizes and conducts chess festivals, contests and tournaments in the mode of active recreation and recreation, taking into account age and gender groups;

- various nosological forms, age and gender groups He plans and conducts training sessions in chess, including adapted chess, taking into account the morphofunctional characteristics and capabilities of people with disabilities;

- measurement and correction of the training process in a chosen sport using assessment methods determine the level of training and all types of psychophysical and motor development of athletes, taking into account morphofunctional characteristics and health opportunities;

- educates the personal qualities of athletes, promotes fair play and It forms the moral values of sports competition, prevents negative social behavior and doping; analyzes the results of competitions to correct the educational and training process.

Мектепте жұмысқа қабілеттілігіне және демалысына арналған дене шынықтыру

Физическая культура для работоспособности и активного отдыха в школе

Physical Education for Performance and Active Leisure at School

Курстың мақсаты: салауатты өмір салтын насихаттау, физикалық белсенді өмір салтын көтермелеу және ынталандыру бойынша пәндік құзыреттіліктерді қалыптастыру болып табылады.

Курсты оқу нәтижесінде білім алушы:

- Болашақ спорт педагогтары оқушылардың жұмысқа қабілеттілігін қолдау және қалпына келтіру, сондай-ақ оқу және сабақтан тыс уақытта белсенді демалысты ұйымдастыру үшін дене шынықтырудың әсерін түсінеді;

- сабақтар мен үзілістерде дене шынықтыру үзілістері мен минуттарын, дене шынықтыру-сауықтыру және спорт мерекелерін, квесттерді, жарыстарды, туристік жорықтарды және оқушылардың белсенді демалысы үшін басқа да іс-шараларды өткізу дағдыларын көрсетеді;

- сабақтардың ақыл-ой қабілетін қалпына келтіру үшін дене шынықтыру минуттары мен кідірістер кешендерін әзірлейді;

- мектеп сабақтарында шаршауды жоюда белсенді өзгерістер жүргізеді және ұйымдастырады;

- білім беру процесін оңтайландыру және балалардың психикалық дамуын түзету үшін кинезиологиялық жаттығуларды қолданады;

- оқушылардың қозғалыс белсенділігін арттыру үшін спорттық мерекелер, жарыстар және басқа да рекреациялық іс-шаралар ұйымдастырады;

- қатысушылардың дене шынықтыру мен спортқа деген оң көзқарасын қалыптастырады, олардың физикалық жай-күйіне, салауатты және белсенді өмір салтына, дене шынықтыруды жетілдіруге және дене шынықтыру мен спортпен тұрақты айналысуға байланысты мақұлданған және практикада іске асырылатын мінез-құлық нормаларын қалыптастырады.

Цель курса: формирование предметных компетенций по пропаганде здорового образа жизни, поощрению и стимулированию физически активного образа жизни.

В результате изучения курса обучающийся будет:

- Будущие спортивные педагоги понимают влияние физической культуры на поддержание и восстановление работоспособности учащихся, а также организацию активного отдыха в учебно-внеурочное время;

-демонстрирует навыки проведения физкультурных перерывов и минут на занятиях и перерывах, физкультурно-оздоровительных и спортивных праздников, квестов, соревнований, туристических походов и других мероприятий для активного отдыха учащихся;

- разрабатывает комплексы физкультурных минут и задержек для восстановления умственной работоспособности занятий;

- проводит и организует активные изменения в устранении усталости на уроках школы;

- использует кинезиологические упражнения для оптимизации образовательного процесса и коррекции психического развития детей;

-организует спортивные праздники, соревнования и другие рекреационные мероприятия для повышения двигательной активности учащихся;

-формирует позитивное отношение участников к физической культуре и спорту, формирует одобренные и реализуемые на практике нормы поведения, связанные с их физическим состоянием, здоровым и активным образом жизни, совершенствованием физической культуры и регулярными занятиями физической культурой и спортом.

The aim of the course is to develop subject competencies in promoting a healthy lifestyle, encouraging and stimulating a physically active lifestyle.

As a result of studying the course the student will:

- Future sports teachers understand the impact of physical education on maintaining and restoring students' working capacity, as well as organizing outdoor activities during extracurricular hours;
- demonstrates the skills of taking physical education breaks and minutes in classes and breaks, physical education and sports holidays, quests, competitions, hiking trips and other activities for active recreation of students;
- develops complexes of physical training minutes and delays to restore mental performance of classes;
- conducts and organizes active changes in eliminating fatigue in school lessons;
- uses kinesiological exercises to optimize the educational process and correct children's mental development;
- organizes sports festivals, competitions and other recreational activities to enhance students' physical activity;
- forms a positive attitude of participants towards physical culture and sports, forms approved and practical norms of behavior related to their physical condition, healthy and active lifestyle, improvement of physical culture and regular physical education and sports.

Дене шынықтырудың балама түрлері

Альтернативные виды физической культуры

Alternative types of physical education

Курстың мақсаты: салауатты өмір салтын насихаттау, физикалық белсенді өмір салтын көтемелеу және ынталандыру. Курс воркаут, кроссфит, терренкур, скандинавиялық серуендеу, джимбарр, йога, паркур, стрейчинг, скейтбординг, велосипед фристайлдық, трейлраннинг және басқалары сияқты дене шынықтырудың баламалы түрлері мен іс-шараларды ұйымдастырудың практикалық дағдылары туралы түсініктерді қалыптастыруға бағытталған. олардың мүмкіндіктері мен қажеттіліктерін ескере отырып айналысатын әртүрлі контингенті бар.

Курсты оқу нәтижесінде білім алушы:

- Құзыреттілікті көрсететін болашақ спорт педагогтары: денсаулық пен сауықтыру тұжырымдамасының ережелерін түсіндіреді, соның ішінде физикалық белсенділік пен спортқа, стрессті басқаруға, адамның физикалық және психикалық әл-ауқатына қатысты қатысушылардың қажеттіліктері мен мүмкіндіктерін ескере отырып, дене шынықтырудың балама түрлерін таңдайды;

- дене шынықтырудың баламалы түрлері бойынша сабақтар ұйымдастыру және өткізеді;

- дене шынықтыру сабақтарында медициналық өзін-өзі бақылау әдістерімен айналысатындарды оқытады;

- спортпен шұғылданушылар контингентінің айырмашылықтарын ескере отырып, дене шынықтырудың баламалы түрлері бойынша жарыстар өткізеді;

- дене шынықтырумен және спортпен шұғылданушылардың жағымды мотивациялық-құндылық қатынасын, өзінің физикалық жай-күйіне, салауатты және белсенді өмір салтына, дене шынықтыруды жетілдіруге және дене шынықтырумен және спортпен тұрақты айналысуға байланысты практикада мақұлданып және іске асырылатын мінез-құлық нормаларын қалыптастырады.

Цель курса: пропаганда здорового образа жизни, поощрение и стимулирование физически активного образа жизни. Курс направлен на формирование представлений об альтернативных формах физической подготовки и практических навыках организации мероприятий, таких как воркаут, кроссфит, терренкур, скандинавская ходьба, джимбарр, йога, паркур, стрейчинг, скейтбординг, велосипедный фристайл, трейлраннинг и другие. у них разный контингент, который занимается с учетом их возможностей и потребностей.

В результате изучения курса обучающийся будет:

- Будущие спортивные педагоги, демонстрирующие компетентность: объясняют положения концепции здоровья и хорошего самочувствия, в том числе выбирают альтернативные формы физической подготовки с учетом потребностей и возможностей участников в отношении физической активности и спорта, управления

стрессом, физического и психического благополучия человека;

- организация и проведение занятий по альтернативным видам физической культуры;
- обучает тех, кто занимается методами медицинского самоконтроля на уроках физической культуры;
- проводит соревнования по альтернативным видам физической культуры с учетом различий контингента занимающихся спортом;
- формирует позитивные мотивационно-ценностные отношения занимающихся физической культурой и спортом, нормы поведения, утверждаемые и реализуемые на практике в связи с собственным физическим состоянием, здоровым и активным образом жизни, совершенствованием физической культуры и регулярными занятиями физической культурой и спортом.

The aim of the course is to promote a healthy lifestyle, encourage and stimulate a physically active lifestyle. The course is aimed at forming ideas about alternative forms of physical training and practical skills in organizing events, such as workout, crossfit, exercise, Nordic walking, jimbar, yoga, parkour, stretching, skateboarding, freestyle cycling, trail running and others. they have a different contingent that deals with their capabilities and needs.

As a result of studying the course the student will:

- Future sports educators who demonstrate competence: explain the provisions of the concept of health and wellness, including choosing alternative forms of physical training, taking into account the needs and capabilities of participants in terms of physical activity and sports, stress management, physical and mental well-being of a person;
- organization and holding of classes in alternative types of physical culture;
- trains those who practice medical self-control methods in physical education classes;
- conducts competitions in alternative types of physical culture, taking into account the differences in the sports contingent;
- forms positive motivational and value relationships between those involved in physical education and sports, norms of behavior that are approved and implemented in practice in connection with their own physical condition, a healthy and active lifestyle, improvement of physical culture and regular physical education and sports.

Сауықтыру-рекреативті дене шынықтыру Оздоровительно-рекреативная физическая культура Health and recreational physical culture

Курстың мақсаты: салауатты өмір салтын насихаттау, физикалық белсенді өмір салтын көтермелеу және ынталандыру бойынша пәндік құзыреттіліктерді қалыптастыру болып табылады. Курс сауықтыру дене шынықтыру мен физикалық рекреацияның адамның жұмысқа қабілеттілігін қалпына келтіруге және қолдауға әсері мен маңыздылығын түсінуге; олардың мүмкіндіктері мен қажеттіліктерін ескере отырып, әр түрлі контингенті бар сауықтыру-рекреациялық дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастыру дағдыларын қалыптастыруға бағытталған.

Курсты оқу нәтижесінде білім алушы:

- Құзыреттілікті көрсететін болашақ спорт педагогтары: денсаулық және сауықтыру тұжырымдамасының ережелерін, оның ішінде дене белсенділігі мен спортпен, стрессті басқарумен, физикалық және психикалық әл-ауқатпен байланысты ережелерді қолданады;
- дене шынықтыру мен спортқа оң мотивациялық-құндылық қатынасын, өзінің физикалық жай-күйіне, салауатты және белсенді өмір салтына қамқорлық жасауға байланысты мақұлданған және іске асырылатын мінез-құлық нормаларын қалыптастырады, дене шынықтыру және тұрақты дене шынықтыру және спортпен шұғылданады;
- әртүрлі жыныстағы және жастағы адамдардың кәсіби қызметін ескере отырып, олардың дене дамуы мен функционалдық жай-күйін түзету үшін дене шынықтыру құралдары мен әдістерін тандайды;
- дене шынықтыру-сауықтыру және спорттық-бұқаралық іс-шараларды жоспарлау және өткізу, әртүрлі типтегі ұйымдарда бос уақыт қызметін және белсенді демалысты ұйымдастырады;
- дене шынықтыру және дене шынықтыру-спорттық қызметпен айналысатындардың өзін-өзі бағалауының психикалық жай-күйін оңтайландырады.

Цель курса: формирование предметных компетенций по пропаганде здорового образа жизни, поощрению и стимулированию физически активного образа жизни. Курс направлен на понимание влияния и важности оздоровительной физической культуры и физического отдыха на восстановление и поддержание работоспособности человека; формирование навыков организации занятий оздоровительно-рекреационной физической культурой с разным контингентом с учетом их возможностей и потребностей.

В результате изучения курса обучающийся будет:

- Будущие спортивные педагоги, демонстрирующие компетентность: применяют положения концепции здоровья и хорошего самочувствия, в том числе связанные с физической активностью и спортом, управлением стрессом, физическим и психическим благополучием;
- формирует позитивное мотивационно-ценностное отношение к физической культуре и спорту, утвержденные и реализуемые нормы поведения, связанные с заботой о своем физическом состоянии, здоровом и активном образе жизни, занимается физической культурой и спортом постоянно;
- подбирает средства и методы физической культуры для коррекции их физического развития и функционального состояния с учетом профессиональной деятельности людей разного пола и возраста;
- планирование и проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, организация досуговой деятельности и активного отдыха в организациях различного типа;
- оптимизирует психическое состояние самооценки занимающихся физической и физкультурно-спортивной деятельностью.

The aim of the course is to develop subject-specific competencies in promoting a healthy lifestyle and encouraging and stimulating a physically active lifestyle. This course aims to understand the impact and importance of recreational physical education and physical recreation on the recovery and maintenance of human performance, as well as to develop skills in organizing recreational physical education classes for different groups, taking into account their capabilities and needs.

As a result of studying the course the student will:

- Future sports educators who demonstrate competence: apply the principles of health and wellness concepts, including those related to physical activity and sport, stress management, physical and mental well-being;
- develops a positive motivational and value-based attitude towards physical education and sports, approved and implemented norms of behavior related to caring for one's physical condition, a healthy and active lifestyle, and is constantly involved in physical education and sports;
- selects means and methods of physical education to correct their physical development and functional state, taking into account the professional activities of people of different genders and ages;
- planning and conducting physical education, health and sports events, organizing leisure activities and active recreation in various types of organizations;
- optimizes the mental state of self-esteem of those involved in physical and sports activities.

Дене шынықтыруда және спортта қолданбалы зерттеу

Прикладные исследования в физической культуре и спорте

Applied research in physical education and sports

Курстың мақсаты: дене шынықтыру және спорт, қозғалыс белсенділігі және салауатты өмір салты саласындағы қолданбалы зерттеулер бойынша пәндік құзыреттіліктерді қалыптастыру болып табылады.

Курсты оқу нәтижесінде білім алушы:

Болашақ спорт педагогтары дене шынықтыру және спорт саласында жоспарлау, әдіснаманы әзірлеу, жобалау және қолданбалы зерттеулер жүргізеді;

- зерттеудің жалпы ғылыми және ерекше әдістерін, математикалық статистика әдістерін қолдану, зерттеу нәтижелерін көрнекілендіру және ұсыну дағдыларын көрсетеді;
- зерттеу әдіснамасы мен ғылыми әдеп негізінде зерттеу дизайнын құрады; дене шынықтыру және спорт саласындағы ғылыми және қолданбалы зерттеулерді, соның ішінде пәнаралық деңгейді, өз дамуы үшін, сондай-ақ оқыту және спорттық жаттығулар практикасын өз бетінше жүргізеді; коммуникацияның әртүрлі түрлері мен формаларында зерттеу нәтижелерін елестету және жұртшылыққа ұсынады.

Цель курса: формирование предметных компетенций по прикладным исследованиям в области физической культуры и спорта, двигательной активности и здорового образа жизни.

В результате изучения курса обучающийся будет:

Будущие спортивные педагоги проводят планирование, разработку методологии, проектирование и прикладные исследования в области физической культуры и спорта;

- демонстрирует навыки применения общенаучных и специфических методов исследования, методов математической статистики, наглядности и представления результатов исследования;
- создает дизайн исследования на основе методологии исследования и научной этики; самостоятельно проводит научные и прикладные исследования в области физической культуры и спорта, в том числе междисциплинарный уровень, для собственного развития, а также практику обучения и спортивной

подготовки; представляет и представляет общественности результаты исследований в различных видах и формах коммуникации.

The aim of the course is to develop subject competencies in applied research in the field of physical culture and sports, physical activity and a healthy lifestyle.

As a result of studying the course the student will:

Future sports educators carry out planning, methodology development, design and applied research in the field of physical culture and sports;

- demonstrates skills in applying general scientific and specific research methods, mathematical statistics methods, visualization and presentation of research results;

- creates a research design based on research methodology and scientific ethics; independently conducts scientific and applied research in the field of physical culture and sports, including interdisciplinary level, for their own development, as well as the practice of teaching and sports training; presents and presents to the public the results of research in various types and forms of communication.

Зерттеу нәтижелерін визуализациялау және елестету

Визуализация и представление результатов исследований

Visualization and presentation of research results

Курстың мақсаты: дене шынықтыру және спорт, қозғалыс белсенділігі және салауатты өмір салты саласындағы қолданбалы зерттеулер бойынша пәндік құзыреттіліктерді қалыптастыру болып табылады.

Курсты оқу нәтижесінде білім алушы:

- болашақ спорт педагогтары зерттеу нәтижелерінің деректерін көрнекілендіру және ұсыну дағдыларын көрсетеді;

- құзыреттілікті көрсететін болашақ спорт педагогтары: зерттеу нәтижелерін көрнекілендіру үшін әртүрлі ақпараттық жүйелерді қолданады; зерттеу нәтижелерін әр түрлі мақсатты аудиторияға әртүрлі нысанда және түрде ұсынады.

Цель курса: формирование предметных компетенций по прикладным исследованиям в области физической культуры и спорта, двигательной активности и здорового образа жизни.

В результате изучения курса обучающийся:

- будущие спортивные педагоги продемонстрируют навыки визуализации и представления данных результатов исследования;

- будущие спортивные педагоги, демонстрирующие компетентность: используют различные информационные системы для визуализации результатов исследования; представляют результаты исследования в различных формах и формах для разных целевых аудиторий.

The aim of the course is to develop subject competencies in applied research in the field of physical culture and sports, physical activity and a healthy lifestyle.

As a result of studying the course the student will:

- Future sports educators will demonstrate the skills of visualizing and presenting these research results;

- Future sports educators demonstrating competence: use various information systems to visualize research results; present research results in various forms and forms for different target audiences.

Спорттық метрология

Спортивная метрология

Sports metrology

Курстың мақсаты: дене шынықтыру және спорт, қозғалыс белсенділігі және салауатты өмір салты саласындағы қолданбалы зерттеулер бойынша пәндік құзыреттіліктерді қалыптастыру болып табылады.

Курсты оқу нәтижесінде білім алушы:

- болашақ спорт педагогтары спортта метрологиялық негізделген өлшеу құралдары мен әдістерін қолдану дағдыларын көрсетеді;

- оқу-жаттығу процесін бақылау және басқару үшін спортшылардың дене шынықтыру, техникалық, тактикалық дайындығы мен жаттығу жүктемелерінің көрсеткіштері туралы алынған ақпаратты түсіндіреді;

- спорттық практикада тиісті аспаптық әдістер мен есептеу әдістерінің базалық білімі негізінде өлшеу аппаратурасы мен компьютерлік техниканы қолданады;

- өлшеу нәтижелерін статистикалық өңдеу әдістерін қолданады және оларды түсіндіреді; физикалық, техникалық дайындықты, антропометриялық көрсеткіштер мен физиологиялық параметрлерді өлшеуді тестілеуді жүргізеді; өлшеудің объективті көрсеткіштері негізінде таңдалған спорт түріндегі оқу-жаттығу процесін түзетеді.

Цель курса: формирование предметных компетенций по прикладным исследованиям в области физической культуры и спорта, двигательной активности и здорового образа жизни.

В результате изучения курса обучающийся будет:

- будущие спортивные педагоги продемонстрируют навыки применения метрологически обоснованных средств и методов измерений в спорте;
- объясняет полученную информацию о показателях физической, технической, тактической подготовки и тренировочных нагрузок спортсменов для контроля и управления учебно-тренировочным процессом;
- использует измерительную аппаратуру и компьютерную технику в спортивной практике на основе базовых знаний соответствующих инструментальных методов и методов расчета;
- использует методы статистической обработки результатов измерений и интерпретирует их; проводит тестирование физической, технической подготовки, измерения антропометрических показателей и физиологических параметров; корректирует учебно-тренировочный процесс в выбранном виде спорта на основе объективных показателей измерений.

The aim of the course is to develop subject competencies in applied research in the field of physical culture and sports, physical activity and a healthy lifestyle.

As a result of studying the course the student will:

- Future sports educators will demonstrate the skills of using metrologically sound measurement tools and methods in sports;
- explains the information received on the indicators of physical, technical, tactical and training loads of athletes for monitoring and managing the training process;
- uses measuring equipment and computer technology in sports practice based on basic knowledge of relevant instrumental methods and calculation methods;
- uses methods of statistical processing of measurement results and interprets them; conducts testing of physical and technical training, measurements of anthropometric indicators and physiological parameters; corrects the educational and training process in the chosen sport based on objective measurement indicators.

Дене шынықтыруда және спортта физикалық дамудың және функционалды дайындығының мониторингі

Мониторинг функционального состояния и подготовленности в физической культуре и спорте
Monitoring of functional state and fitness in physical education and sports

Курстың мақсаты: дене шынықтыру мен спорттың жаратылыстану-ғылыми негіздері бойынша пәндік құзыреттіліктерді қалыптастыру; дене шынықтыру және спорт бойынша сабақтарды жоспарлау, ұйымдастыру және өткізу бойынша құзыреттіліктерді жеке айырмашылықтары, қозғалыс қызметінің қажеттіліктері мен мүмкіндіктері негізінде қалыптастыру болып табылады.

Курсты оқу нәтижесінде білім алушы:

- адамның физикалық мәртебесінің жоғары деңгейін қалыптастыру, сақтау заңдарын игереді;
- дене шынықтыру-спорттық іс-әрекеттің әртүрлі түрлерімен айналысатын дене дамуының, қозғалыс қабілеттерінің, психомоторлық параметрлерінің мониторингін жүзеге асырудың мүмкіндіктері мен ерекшеліктері туралы біледі;
- дене шынықтырумен және спортпен шұғылданушылардың әртүрлі кезеңдерінде дене дамуының және дайындығының әртүрлі параметрлерін бағалау үшін негізгі әдістер мен құралдарды қолдану дағдыларын қалыптастыруға бағытталған онтогенез және жеке айырмашылықтар мен даму ерекшеліктерін ескере отырып; мониторинг бағдарламаларын әзірлеу дағдыларын, қарым-қатынас және интерпретациялау және таңдалған спорт түріндегі жас даму нормасымен және/немесе «модельдік» сипаттамалармен байланыстыру дағдыларын мониторинг нәтижелерін өңдейді және талдайд;
- адам ағзасының жұмыс істеуінің жаратылыстану-ғылыми негіздері мен әртүрлі жыныстағы және жастағы адамдардың, оның ішінде мүмкіндігі шектеулі адамдардың дене дамуының ерекшеліктері туралы базалық білімді қолданады;
- адамның дене дамуы мен дайындығы деңгейін зерттеуді жүргізудің принциптері мен әдістерін зерттеу мақсаттарын, міндеттерін, адамның жасын, гендерлік сипаттамалары мен мүмкіндіктерін ескере

отырып қолданады; адамның антропометриялық ерекшеліктерін қолдана отырып, дене, соматоскопиялық зерттеу әдістері және қатысушыларға тиісті ұсыныстар әзірлейді; дене шынықтыру-спорттық қызметпен айналысатын ағзаның функционалдық жай-күйін диагностикалаиды.

Цель курса: формирование предметных компетенций по естественно-научным основам физической культуры и спорта; формирование компетенций по планированию, организации и проведению занятий по физической культуре и спорту на основе индивидуальных различий, потребностей и возможностей двигательной деятельности.

В результате изучения курса обучающийся будет:

- овладевает законами формирования, сохранения высокого уровня физического статуса человека;
- знает о возможностях и особенностях осуществления мониторинга физического развития, двигательных способностей, психомоторных параметров, занимающихся различными видами физкультурно-спортивной деятельности;
- с учетом особенностей онтогенеза и индивидуальных различий и развития, направленных на формирование навыков использования основных методов и средств для оценки различных параметров физического развития и подготовки занимающихся физической культурой и спортом на разных этапах; навыков разработки программ мониторинга, общения и интерпретации и соотнесения с возрастной нормой развития и/или «модельными» характеристиками в выбранном виде спорта обрабатывает и анализирует результаты мониторинга;
- использует базовые знания естественнонаучных основ функционирования человеческого организма и особенностей физического развития людей разного пола и возраста, в том числе с ограниченными возможностями;
- использует принципы и методы проведения исследования уровня физического развития и подготовки человека с учетом целей, задач исследования, возраста, гендерных характеристик и возможностей человека; разрабатывает методы физического, соматоскопического исследования и соответствующие рекомендации участникам с использованием антропометрических особенностей человека; диагностирует функциональное состояние организма, занимающегося физкультурно-спортивной деятельностью.

The aim of the course is the formation of subject competencies in the natural sciences of physical culture and sports; the formation of competencies in planning, organizing and conducting classes in physical culture and sports based on individual differences, needs and capabilities of motor activity.

As a result of studying the course the student will:

- masters the laws of formation and preservation of a high level of a person's physical status;
- knows about the possibilities and features of monitoring physical development, motor abilities, and psychomotor parameters of people engaged in various types of physical education and sports activities;
- taking into account the peculiarities of ontogenesis and individual differences and development, aimed at developing skills in using basic methods and tools to assess various parameters of physical development and training for those involved in physical education and sports at different stages; skills in developing monitoring programs, communicating and interpreting and correlating with the age norm of development and/or «model» characteristics in the chosen the sports department processes and analyzes the monitoring results;
- uses basic knowledge of the natural sciences of the functioning of the human body and the physical development of people of different genders and ages, including those with disabilities;
- uses the principles and methods of conducting research on the level of physical development and training of a person, taking into account the goals, objectives of the study, age, gender characteristics and capabilities of a person; develops methods of physical, somatoscopic examination and appropriate recommendations to participants using human anthropometric characteristics; diagnoses the functional state of the body engaged in physical culture and sports activities.

Спортта тестілеу және баптау

Тестирование и кондиционирование в спорте

Testing and conditioning in sports

Курстың мақсаты: дене шынықтыру және спорт сабақтарын жоспарлау, ұйымдастыру және өткізу бойынша пәндік құзыреттіліктерді жеке айырмашылықтары, қозғалыс қызметінің қажеттіліктері мен мүмкіндіктері негізінде қалыптастыру болып табылады. Болашақ спорт мұғалімдері жоғары нәтижелерге қол жеткізу үшін спорттағы дайындықты тестілеу және «кондиционерлеу» туралы түсінікке ие; жеке айырмашылықтар мен даму ерекшеліктерін ескере отырып, жаттығу процесінің әртүрлі кезеңдерінде

спортшылардың физикалық дамуы мен дайындығының әртүрлі параметрлерін бағалау үшін функционалдық диагностика мен тестілеудің әдістері мен құралдарын қолданады; мониторинг нәтижелерін өңдеу, талдау, қарым-қатынас және интерпретациялау дағдыларын көрсетеді және таңдалған спорт түріндегі «модельдік» сипаттамалармен байланыстырады.

Курсты оқу нәтижесінде білім алушы:

- Құзыреттілікті көрсететін болашақ спорт педагогтары: спорт түрінің ерекшеліктеріне, қатысушылардың жыныстық және жас нормаларына сәйкес модельдік сипаттамаларды әзірлейді;
- таңдалған спорт түріне арналған модельдік сипаттамаларға сәйкес әр түрлі біліктіліктегі спортшылардың функционалдық жағдайын бағалау және функционалдық сынақтарды қолданады;
- спортшылардың жыныстық, жас ерекшеліктері мен мүмкіндіктерін, біліктілік деңгейін ескере отырып, таңдалған спорт түріне арналған модельдік сипаттамаларына сәйкес дене шынықтырудың тиімді әдістері мен құралдарын іріктейді және қолданады.

Цель курса: формирование предметных компетенций по планированию, организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе индивидуальных различий, потребностей и возможностей двигательной деятельности. Будущие учителя спорта имеют представление о тестировании и "кондиционировании" спортивной подготовки для достижения высоких результатов; использует методы и средства функциональной диагностики и тестирования для оценки различных параметров физического развития и подготовки спортсменов на разных этапах тренировочного процесса с учетом индивидуальных различий и особенностей развития; демонстрирует навыки обработки, анализа, общения и интерпретации результатов мониторинга и связывает с «модельными» характеристиками выбранного вида спорта.

В результате изучения курса обучающийся будет:

- Будущие спортивные педагоги, демонстрирующие компетентность: разрабатывают модельные характеристики в соответствии с особенностями вида спорта, половыми и возрастными нормами участников;
- оценка функционального состояния спортсменов различной квалификации в соответствии с модельными характеристиками для выбранного вида спорта и использование функциональных проб;
- подбирает и применяет эффективные методы и средства физической подготовки в соответствии с модельными характеристиками для выбранного вида спорта с учетом пола, возрастных особенностей и возможностей спортсменов, уровня квалификации.

The aim of the course is to develop subject competencies in planning, organizing and conducting physical education and sports based on individual differences, needs and capabilities of motor activity. Future sports teachers have an idea about testing and «conditioning» sports training to achieve high results.; It uses methods and means of functional diagnostics and testing to assess various parameters of physical development and training of athletes at different stages of the training process, taking into account individual differences and developmental characteristics; demonstrates skills in processing, analyzing, communicating and interpreting monitoring results and connects them with the «model» characteristics of the chosen sport.

As a result of studying the course the student will:

- Future sports educators who demonstrate competence: develop model characteristics in accordance with the specifics of the sport, the gender and age norms of the participants;
- assessment of the functional state of athletes of various qualifications in accordance with the model characteristics for the chosen sport and the use of functional tests;
- selects and applies effective methods and means of physical training in accordance with the model characteristics for the chosen sport, taking into account the gender, age characteristics and capabilities of athletes, skill level.

**Дене шынықтырумен және спортпен айналысу процесінде бақылау және өзін-өзі бақылау
Контроль и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом
Control and self-control in the process of physical education and sports**

Курстың мақсаты: дене шынықтыру мен спорттың жаратылыстану-ғылыми негіздері бойынша пәндік құзыреттіліктерді қалыптастыру; дене шынықтыру және спорт бойынша сабақтарды жоспарлау, ұйымдастыру және өткізу бойынша құзыреттіліктерді жеке айырмашылықтары, қозғалыс қызметінің қажеттіліктері мен мүмкіндіктері негізінде қалыптастыру болып табылады.

Курсты оқу нәтижесінде білім алушы:

- болашақ спорт мұғалімдері дене шынықтыру процесінде денсаулық жағдайын үнемі дәрігерлік

бақылау мен өзін-өзі бақылаудың маңыздылығын түсінеді;

- дене шынықтыру-спорттық қызметпен айналысатын адамдарды медициналық қамтамасыз етуді ұйымдастыру жүйесі мен мазмұны туралы түсінікке ие; дененің әртүрлі жүйелерінің, жалпы дайындықтың және физикалық дамудың жай-күйін бағалау үшін тестілеу әдістерін қолданады;

- жағдайды өзін-өзі бақылаудың қарапайым әдістерін үйрету дағдыларын сабақ барысында қалыптастырады;

- дене шынықтырумен және спортпен шұғылданатындардың денсаулығының жай-күйін диагностикалауды, бақылауды және өзін-өзі бақылауды ұйымдастыру және жүзеге асыру әдістемесі мен әдістерін қолданады;

- дене жаттығуларымен айналысу кезінде өзін-өзі бақылау қажеттілігіне сендіреді; жеке тұлғаның соматикалық және функционалдық мәртебесін өлшеу және бағалау үшін әдістемелер мен функционалдық сынақтарды қолданады;

- ағзаның ұсынылатын дене жүктемелеріне реакциясын бақылау тәсілдерін бағалайды;

- адам өмірінің әртүрлі кезеңдерінде сауықтыру жаттығулары процесін оңтайландыру мақсатында заманауи компьютерлік технологияларды пайдалана отырып, физикалық және психоэмоционалды жағдайды, физикалық өнімділікті, айналысатын ағзаның резервтік мүмкіндіктерін диагностикалаудың негізгі критерийлерін таңдайды;

- адамның соматикалық мәртебесінің, функционалдық сынақтарының көрсеткіштері бойынша денсаулық деңгейін анықтайды.

Цель курса: формирование предметных компетенций по естественно-научным основам физической культуры и спорта; формирование компетенций по планированию, организации и проведению занятий по физической культуре и спорту на основе индивидуальных различий, потребностей и возможностей двигательной деятельности.

В результате изучения курса обучающийся будет:

- будущие учителя спорта осознают важность постоянного врачебного контроля и самоконтроля за состоянием здоровья в процессе физической культуры;

- имеет представление о системе и содержании организации медицинского обеспечения лиц, занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; использует методы тестирования для оценки состояния различных систем организма, общей подготовленности и физического развития;

- формирует навыки обучения элементарным приемам самоконтроля ситуации в ходе занятий;

- использует методику и методы организации и осуществления диагностики, контроля и самоконтроля состояния здоровья занимающихся физической культурой и спортом;

- убеждает в необходимости самоконтроля при занятиях физическими упражнениями; использует методики и функциональные пробы для измерения и оценки соматического и функционального статуса личности;

- оценивает способы контроля реакции организма на рекомендуемые физические нагрузки;

- с целью оптимизации процесса оздоровительной тренировки на разных этапах жизни человека с помощью современных компьютерных технологий выбирают основные критерии диагностики физического и психоэмоционального состояния, физической работоспособности, резервных возможностей организма, которым он занимается;

The aim of the course is the formation of subject competencies in the natural sciences of physical culture and sports; the formation of competencies in planning, organizing and conducting classes in physical culture and sports based on individual differences, needs and capabilities of motor activity.

As a result of studying the course the student will:

- Future sports teachers are aware of the importance of constant medical supervision and self-monitoring of their health during physical education;

- has an understanding of the system and content of the organization of medical care for persons engaged in physical culture and sports activities; uses testing methods to assess the condition of various body systems, general fitness and physical development;

- develops the skills of teaching elementary techniques of self-control of the situation during classes;

- uses the methodology and methods of organizing and carrying out diagnostics, monitoring and self-monitoring of the state of health of those engaged in physical education and sports;

- convinces of the need for self-control during physical exercises; uses techniques and functional tests to measure and evaluate the somatic and functional status of a person;

- evaluates ways to control the body's response to recommended physical activity;

- in order to optimize the process of wellness training at different stages of a person's life, using modern

computer technology, they select the main criteria for diagnosing the physical and psycho-emotional state, physical performance, and reserve capabilities of the body they are engaged in.;

- the somatic status of a person, functional tests determine the level of health according to indications.

Балалар-жасөспірімдер спортында спорттық дайындық процесімен басқару
Управление процессом спортивной подготовки в детско-юношеском спорте
Management of the process of sports training in youth sports

Курстың мақсаты: дене шынықтыру және спорт сабақтарын жоспарлау, ұйымдастыру және өткізу бойынша пәндік құзыреттіліктерді жеке айырмашылықтары, қозғалыс қызметінің қажеттіліктері мен мүмкіндіктері негізінде қалыптастыру болып табылады. Курс балалар мен жасөспірімдер жасын ескере отырып, спорттың таңдаулы түріндегі спорттық даярлық процесін басқарудың практикалық дағдылары мен сабақтар жүйесін қалыптастыруға; балалар мен жасөспірімдер жасымен шұғылданатындардың алуан түрлілігі мен даму сипаттамаларын ескере отырып, таңдалған спорт түріндегі спорттық жаттығулардың құралдары мен әдістерін іріктеу дағдыларына; микро, мезо және макроциклдердегі сабақтарды жоспарлау дағдыларына бағытталған.

Курсты оқу нәтижесінде білім алушы:

- жас спортшыларды даярлаудың әртүрлі түрлерін бағалау, дағдыларын үйрету тиімділігін арттыру және қатысушылардың жаракат алу қаупін азайту мақсатында бақылайды және түзетеді.

- дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің, спорт теориясының ережелерін, әртүрлі жыныстағы және мүмкіндіктегі балалар мен жасөспірімдер спортшыларының анатомиялық-морфологиялық, физиологиялық және психикалық ерекшеліктерін ескере отырып, оқу-жаттығу сабақтарының мазмұнын жоспарлайды және өткізеді;

- спорт түрінің ерекшелігіне сәйкес балалар мен жасөспірімдер спортшыларының физикалық қасиеттерін дамытады және функционалдық мүмкіндіктерін арттырады, психологиялық-оқу-жаттығу сабақтарын және жарыс алдындағы дайындықты педагогикалық сүйемелдейді;

- балалар мен жасөспірімдер жасындағы спортшылардың техникалық, дене шынықтыру, техникалық, тактикалық, психологиялық, интеллектуалдық және интегралдық дайындығы мен дене дамуын, оның ішінде өлшеу және бағалау әдістемелерін пайдалана отырып бақылауды жүзеге асырады;

- спортшыларға педагогикалық әсерді түзету үшін бәсекелестік қызметті талдайды; таңдалған спорт түрі бойынша оқу процесін түзету үшін педагогикалық, психологиялық және медициналық-биологиялық бақылау нәтижелерін пайдаланады.

Цель курса: формирование предметных компетенций по планированию, организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе индивидуальных различий, потребностей и возможностей двигательной деятельности. Курс предназначен для формирования практических навыков управления процессом спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом детско-юношеского возраста и системы занятий; ориентирован на навыки подбора средств и методов спортивной тренировки в выбранном виде спорта с учетом разнообразия и особенностей развития тех, кто занимается детско-юношеским возрастом; на навыки планирования занятий на микро, мезо и макроциклах.

В результате изучения курса обучающийся будет:

- контролирует и корректирует различные виды подготовки молодых спортсменов с целью повышения эффективности обучения навыкам и снижения риска травм участников.

- планирует и проводит содержание учебно-тренировочных занятий с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей детско-юношеских спортсменов разного пола и возможностей;

- развивает физические качества и повышает функциональные возможности детско-юношеских спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта, педагогически сопровождает психолого-учебно-тренировочные занятия и предсоревновательную подготовку;

- осуществляет контроль за технической, физической, технической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовкой и физическим развитием спортсменов детско-юношеского возраста, в том числе с использованием методик измерения и оценки;

- анализирует соревновательную деятельность для коррекции педагогического воздействия на спортсменов; использует результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции учебного процесса по выбранному виду спорта.

The aim of the course is to develop subject competencies in planning, organizing and conducting physical

education and sports based on individual differences, needs and capabilities of motor activity. The course is designed to develop practical skills in managing the process of sports training in a chosen sport, taking into account the age of children and youth and the system of classes; it focuses on the skills of selecting means and methods of sports training in a chosen sport, taking into account the diversity and developmental characteristics of those involved in childhood; on the skills of planning classes on micro, meso and macrocycles.

As a result of studying the course the student will:

- monitors and adjusts various types of training for young athletes in order to increase the effectiveness of skills training and reduce the risk of injury to participants.
- plans and conducts the content of educational and training sessions, taking into account the provisions of the theory and methodology of physical culture, the theory of sports, anatomical, morphological, physiological and mental characteristics of children's and youth athletes of different genders and abilities;
- develops physical qualities and enhances the functional capabilities of children's and youth athletes in accordance with the specifics of the sport, pedagogically accompanies psychological, educational and training sessions and pre-competitive training;
- monitors the technical, physical, technical, tactical, psychological, intellectual and integral training and physical development of athletes of child and youth age, including using measurement and evaluation techniques;
- analyzes competitive activity to correct the pedagogical impact on athletes; uses the results of pedagogical, psychological, and biomedical control to correct the educational process in the chosen sport.

Таңдалған спорт түріндегі физикалық дайындық және баптау

Физическая подготовка и кондиционирование в избранном виде спорта

Physical training and conditioning in the chosen sport

Курстың мақсаты: дене шынықтыру және спорт сабақтарын жоспарлау, ұйымдастыру және өткізу бойынша пәндік құзыреттіліктерді жеке айырмашылықтары, қозғалыс қызметінің қажеттіліктері мен мүмкіндіктері негізінде қалыптастыру болып табылады. Курс таңдалған спорт түрінің «модельдік» сипаттамаларына сәйкес және спортшылардың әртүрлілігі мен даму ерекшеліктерін ескере отырып, таңдалған спорт түріндегі дене шынықтыру құралдары мен әдістерін жоспарлау, таңдау заңдылықтары негізінде спортшылардың дене шынықтыру дайындығы мен кондиционері бойынша практикалық құзыреттіліктерді қалыптастыруға бағытталған; спортшылардың дене шынықтыру дайындығы мен кондиционерін бағалау, бақылау және түзету дағдылары. бәсекелестік табыстылық және қатысушылардың жарақат алу және шамадан тыс жүктеме қаупін азайту.

Курсты оқу нәтижесінде білім алушы:

- спорт теориясының ережелерін, әртүрлі жастағы, жыныстағы және мүмкіндіктердегі спортшылардың анатомиялық-морфологиялық, физиологиялық және психикалық ерекшеліктерін ескере отырып, спортшылардың мазмұнын жоспарлау және дене шынықтыруды жүргізеді;
- спорт түрінің ерекшелігіне сәйкес спортшылардың физикалық қасиеттерін дамыту және функционалдық мүмкіндіктерін арттырады, дене шынықтыруды психологиялық-педагогикалық сүйемелдеуді жүзеге асырады;
- әртүрлі жастағы дене дайындығын бақылауды жүзеге асырады, оның ішінде өлшеу және бағалау әдістемелерін пайдалана отырып, таңдалған спорт түріндегі дене шынықтыру процесін түзету үшін бәсекелестік қызметті талдайды;
- дене шынықтыру процесінде қауіпсіздік техникасының сақталуын, жарақаттанудың және шамадан тыс жүктеменің алдын алуды қамтамасыз етеді; дене шынықтыру процесінде допинг қолданудың алдын алу бойынша жұмыс жүргізеді.

Цель курса: формирование предметных компетенций по планированию, организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе индивидуальных различий, потребностей и возможностей двигательной деятельности. Курс направлен на формирование практических компетенций по физической подготовке и физической подготовке спортсменов на основе закономерностей планирования, выбора средств и методов физической культуры в выбранном виде спорта в соответствии с «модельными» характеристиками выбранного вида спорта и с учетом разнообразия и особенностей развития спортсменов; навыки оценки, контроля и коррекции физической подготовленности и физической подготовленности спортсменов. конкурентный успех и снижение риска травм и перегрузок участников.

В результате изучения курса обучающийся будет:

- проводит планирование содержания и физическую подготовку спортсменов с учетом положений теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей спортсменов

разного возраста, пола и возможностей;

- развивает физические качества и повышает функциональные возможности спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта, осуществляет психолого-педагогическое сопровождение физической культуры;

- осуществляет контроль физической подготовленности различного возраста, в том числе анализирует соревновательную деятельность для коррекции физкультурного процесса в выбранном виде спорта с использованием методик измерения и оценки;

- обеспечивает соблюдение техники безопасности в процессе физической культуры, предупреждение травм и перегрузок; проводит работу по профилактике применения допинга в процессе физической культуры.

The aim of the course is to develop subject competencies in planning, organizing and conducting physical education and sports based on individual differences, needs and capabilities of motor activity. The course is aimed at developing practical competencies in physical training and physical fitness of athletes based on the patterns of planning, selection of means and methods of physical culture in the chosen sport in accordance with the «model» characteristics of the chosen sport and taking into account the diversity and characteristics of athletes' development; skills of assessment, control and correction of physical fitness and physical fitness of athletes. competitive success and reducing the risk of injury and overload of participants.

As a result of studying the course the student will:

- conducts maintenance planning and physical training of athletes, taking into account the provisions of the theory of sports, anatomical, morphological, physiological and mental characteristics of athletes of different ages, genders and abilities;

- develops physical qualities and enhances the functional capabilities of athletes in accordance with the specifics of the sport, provides psychological and pedagogical support for physical education;

- monitors physical fitness of various ages, including analyzing competitive activities to correct the physical education process in the chosen sport using measurement and evaluation techniques;

- ensures compliance with safety regulations in the process of physical education, prevention of injuries and overloads; carries out work to prevent the use of doping in the process of physical education.

Таңдалған спорт түріндегі техникалық-тактикалық дайындық

Технико-тактическая подготовка в избранном виде спорта

Technical and tactical training in the chosen sport

Курстың мақсаты: дене шынықтыру және спорт сабақтарын жоспарлау, ұйымдастыру және өткізу бойынша пәндік құзыреттіліктерді жеке айырмашылықтары, қозғалыс қызметінің қажеттіліктері мен мүмкіндіктері негізінде қалыптастыру болып табылады. Курс спортшылардың әртүрлілігі мен даму ерекшеліктерін ескере отырып, таңдалған спорт түріндегі спортшыларды техникалық-тактикалық даярлау бойынша практикалық құзыреттіліктерді; спортшылардың техникалық және тактикалық даярлығын модельдеу дағдыларын; таңдалған спорт түрінің ерекшеліктерін ескере отырып, спортшылардың техникалық және тактикалық даярлығын бағалау, бақылау және түзету дағдыларын қалыптастыруға бағытталған.

Курсты оқу нәтижесінде білім алушы:

- спорт теориясының ережелерін, әртүрлі жастағы, жыныстағы және мүмкіндіктердегі спортшылардың анатомиялық-морфологиялық және психикалық ерекшеліктерін ескере отырып, спортшылардың техникалық және тактикалық дайындығын жоспарлайды және жүргізеді;

- өлшеу мен бағалаудың барабар әдістерін қолдана отырып, әртүрлі жастағы және жыныстағы спортшылардың техникалық және тактикалық дайындығын бақылауды жүзеге асырады;

- техникалық және тактикалық дайындық процесін таңдалған түрде түзету үшін бәсекелестік қызметті талдау спорт; техникалық-тактикалық дайындық процесінде қауіпсіздік техникасының сақталуын, жарақаттанудың алдын алуды қамтамасыз етеді.

Цель курса: формирование предметных компетенций по планированию, организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе индивидуальных различий, потребностей и возможностей двигательной деятельности. Курс включает практические компетенции по технико-тактической подготовке спортсменов выбранного вида спорта с учетом разнообразия и особенностей развития спортсменов; навыки моделирования технической и тактической подготовки спортсменов; направлен на формирование навыков оценки, контроля и коррекции технической и тактической подготовки

спортсменов с учетом особенностей выбранного вида спорта.

В результате изучения курса обучающийся будет:

- планирует и проводит техническую и тактическую подготовку спортсменов с учетом положений теории спорта, анатомо-морфологических и психических особенностей спортсменов разного возраста, пола и возможностей;
- осуществляет контроль за технической и тактической подготовкой спортсменов разного возраста и пола с использованием адекватных методов измерения и оценки;
- анализ соревновательной деятельности по выбранной коррекции процесса технической и тактической подготовки; обеспечивает соблюдение техники безопасности в процессе технико-тактической подготовки, предупреждение травматизма.

The aim of the course is to develop subject competencies in planning, organizing and conducting physical education and sports based on individual differences, needs and capabilities of motor activity. The course includes practical competencies in technical and tactical training of athletes of the chosen sport, taking into account the diversity and peculiarities of athletes' development; skills in modeling technical and tactical training of athletes; It is aimed at developing the skills of assessment, control and correction of technical and tactical training of athletes, taking into account the specifics of the chosen sport.

As a result of studying the course the student will:

- plans and conducts technical and tactical training of athletes, taking into account the provisions of the theory of sports, anatomical, morphological and mental characteristics of athletes of different ages, genders and abilities;
- monitors the technical and tactical training of athletes of different ages and genders using adequate measurement and evaluation methods;
- analysis of competitive activities for the chosen correction of the process of technical and tactical training; ensures compliance with safety regulations in the process of technical and tactical training, injury prevention.

**Бейімделгін дене шынықтыру
Адаптивная физическая культура
Adaptive physical education**

Курстың мақсаты: салауатты өмір салтын насихаттау, физикалық белсенді өмір салтын көтермелеу және ынталандыру бойынша пәндік құзыреттіліктерді қалыптастыру болып табылады.

Курсты оқу нәтижесінде білім алушы:

- болашақ спорт педагогтары әртүрлі нозологиялық нысандардың, жас және гендерлік топтардың денсаулық жағдайындағы ауытқулармен айналысатын адамдардың морфофункционалды, әлеуметтік-психологиялық ерекшеліктерін игереді;
- бейімделген дене шынықтырумен айналысу кезінде бейімделген дене шынықтырудың және қауіпсіздік техникасын қамтамасыз етудің жеке әдістемелерін меңгереді;
- паралимпиадалық, сурдлимпиадалық және арнайы олимпиадалық спорт түрлері бойынша бұқаралық дене шынықтыру іс-шаралары мен спорттық жарыстарды ұйымдастырады мен өткізеді;
- мүмкіндігі шектеулі адамдардың дене дамуын, функционалдық дайындығын, психикалық жай-күйін өлшеу және бағалау әдістерін денсаулық жағдайындағы ауытқулары бар адамдардың ерекшеліктерін ескере отырып, бейімделгіш дене шынықтыру мен оның негізгі түрлерінің мақсаттары мен міндеттерін әзірлейді;
- көрсетілімдер мен қарсы көрсетілімдерді ескере отырып, денсаулық жағдайы ауытқулары бар адамдар мен әртүрлі нозологиялық топтардағы мүгедектер үшін сабақтардың мазмұнын және дене жаттығуларын таңдау әдістемесін әзірлейді;
- міндеттерді тұжырымдау (түзету, компенсаторлық, профилактикалық, сауықтыру, білім беру, тәрбие және т.б.), оларды шешудің тиісті құралдары мен әдістерін таңдау, сабақ процесінде психофизикалық жүктемені реттейді; бейімделгіш дене шынықтырудың барлық түрлерінде сабақтар өткізудің заманауи технологияларын қолданады: бейімделгіш дене шынықтыру, бейімделгіш қозғалыс рекреациясы, физикалық оңалту.

Цель курса: формирование предметных компетенций по пропаганде здорового образа жизни, поощрению и стимулированию физически активного образа жизни.

В результате изучения курса обучающийся будет:

- Будущие спортивные педагоги осваивают морфофункциональные, социально-психологические особенности людей, занимающихся отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп;

- владеет индивидуальными методиками адаптивной физической подготовки и обеспечения техники безопасности при занятиях адаптивной физической культурой;
- организует и проводит массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования по паралимпийским, сурдлимпийским и специальным олимпийским видам спорта;
- разрабатывает методы измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния лиц с ограниченными возможностями здоровья, цели и задачи адаптивной физической культуры и ее основных видов с учетом особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- разрабатывает методику выбора содержания занятий и физических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов различных нозологических групп с учетом показаний и противопоказаний;
- формулирование задач (коррекционная, компенсаторная, профилактическая, оздоровительная, образовательная, воспитательная и др.), выбор соответствующих средств и методов их решения, регулирование психофизической нагрузки в процессе занятий; использует современные технологии проведения занятий во всех видах адаптивной физической культуры: адаптивная физическая культура, адаптивная двигательная рекреация, физическая реабилитация.

The aim of the course is to develop subject competencies in promoting a healthy lifestyle, encouraging and stimulating a physically active lifestyle.

As a result of studying the course the student will:

- Future sports teachers master the morphofunctional, socio-psychological characteristics of people dealing with health disorders of various nosological forms, age and gender groups;
- knows individual methods of adaptive physical training and safety during adaptive physical education classes;
- organizes and conducts mass physical education events and sports competitions in Paralympic, Deaflympic and special Olympic sports;
- develops methods for measuring and evaluating the physical development, functional fitness, and mental state of people with disabilities, as well as the goals and objectives of adaptive physical education and its main types, taking into account the characteristics of people with disabilities;
- develops a methodology for choosing the content of classes and physical exercises for people with disabilities and disabilities of various nosological groups, taking into account indications and contraindications;
- formulation of tasks (correctional, compensatory, preventive, health-improving, educational, educational, etc.), selection of appropriate means and methods of their solution, regulation of psychophysical stress during classes; uses modern technologies for conducting classes in all types of adaptive physical culture: adaptive physical culture, adaptive motor recreation, physical rehabilitation.

Бейімделген спорттың теориясы және әдістемесі

Теория и методика адаптивного спорта

Theory and methodology of adaptive sports

Курстың мақсаты: дене шынықтыру және спорт бойынша сабақтарды жоспарлау, ұйымдастыру және өткізу бойынша жеке айырмашылықтар, мотор қызметіне қажеттіліктер мен мүмкіндіктер; салауатты өмір салтын насихаттау, физикалық белсенді өмір салтын көтермелеу және ынталандыру бойынша құзыреттіліктерді қалыптастыру болып табылады.

Курсты оқу нәтижесінде білім алушы:

- болашақ спорт педагогтары әртүрлі нозологиялық нысандардың, жас және гендерлік топтардың денсаулық жағдайындағы ауытқулары бар спортшылардың морфофункционалдық ерекшеліктерін ескере отырып, оқу-жаттығу процесінің мазмұнын жоспарлау, жүргізу және түзету дағдыларын; бейімделгіш спортпен шұғылдану кезінде қауіпсіздік техникасын қамтамасыз ету дағдыларын үйренеді;
- денсаулық мүмкіндіктері шектеулі спортшылардың дене дамуын, функционалдық даярлығын, психикалық жай-күйін өлшеу және бағалау әдістерін қолдануды меңгереді;
- паралимпиадалық, сурдлимпиадалық және арнайы олимпиадалық спорт түрлері бойынша спорттық жарыстарды ұйымдастырады және өткізеді;
- әртүрлі нозологиялық нысандардың, жас және гендерлік топтардың денсаулық жағдайындағы ауытқулары бар адамдардың морфофункционалды, психологиялық ерекшеліктері мен мүмкіндіктерін ескере отырып, бейімделген таңдалған спорт түріндегі оқу-жаттығу сабақтарын жоспарлайды және өткізеді; қауіпсіздік техникасының сақталуын, жарақаттанудың алдын алуын қамтамасыз етеді;
- таңдалған спорт түріндегі жаттығу процесін түзету үшін өлшеу мен бағалаудың барабар әдістерін

қолдана отырып, спортшылардың анамнезін зерделеудегі функционалдық бұзушылықтар дәрежесін ескере отырып, спортшылардың барлық дайындық түрлері мен психофизикалық, моторлық даму деңгейін анықтайды;

- спортшылардың жеке қасиеттерін тәрбиелейді, адал спорттық бәсекелестіктің моральдық құндылықтарын қалыптастырады, теріс әлеуметтік мінез-құлық пен допинг қолданудың алдын алады;
- оқу-жаттығу процесін түзету үшін жарыс нәтижелерін талдайды; спортшыларды спорттық іріктеу әдістемесін функционалдық бұзушылықтар дәрежесін ескере отырып қолданады.

Цель курса: формирование компетенций по планированию, организации и проведению занятий по физической культуре и спорту, индивидуальных различий, потребностей и возможностей в двигательной деятельности; пропаганда здорового образа жизни, поощрение и стимулирование физически активного образа жизни.

В результате изучения курса обучающийся будет:

- будущие спортивные педагоги изучают навыки планирования, ведения и коррекции содержания учебно-тренировочного процесса с учетом морфофункциональных особенностей спортсменов с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп; навыки обеспечения техники безопасности при занятиях адаптивным спортом;
- владеет применением методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния спортсменов с ограниченными возможностями здоровья;
- организует и проводит спортивные соревнования по паралимпийским, сурдлимпийским и специальным олимпийским видам спорта;
- планирует и проводит учебно-тренировочные занятия в адаптированном выбранном виде спорта с учетом морфофункциональных, психологических особенностей и возможностей людей с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп; обеспечивает соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма;
- определяет все виды подготовки и уровень психофизического, двигательного развития спортсменов с учетом степени функциональных нарушений в изучении анамнеза спортсменов с использованием адекватных методов измерения и оценки для коррекции тренировочного процесса в выбранном виде спорта;
- воспитывает личностные качества спортсменов, формирует моральные ценности честной спортивной конкуренции, предотвращает негативное социальное поведение и употребление допинга;
- анализирует результаты соревнований для коррекции учебно-тренировочного процесса; использует методику спортивного отбора спортсменов с учетом степени функциональных нарушений.

The aim of the course is to develop competencies in planning, organizing and conducting physical education and sports classes, individual differences, needs and opportunities in physical activity; promote a healthy lifestyle, encourage and stimulate a physically active lifestyle.

As a result of studying the course the student will:

- Future sports educators learn the skills of planning, conducting and correcting the content of the educational and training process, taking into account the morphofunctional characteristics of athletes with health disorders of various nosological forms, age and gender groups; skills of ensuring safety in adaptive sports;
- proficient in the use of methods for measuring and evaluating physical development, functional fitness, and the mental state of athletes with disabilities;
- organizes and conducts sports competitions in Paralympic, Deaflympic and special Olympic sports;
- plans and conducts training sessions in an adapted chosen sport, taking into account the morphofunctional, psychological characteristics and capabilities of people with disabilities in various nosological forms, age and gender groups; ensures compliance with safety regulations, injury prevention;
- determines all types of training and the level of psychophysical and motor development of athletes, taking into account the degree of functional disorders in the study of athletes' medical history using adequate measurement and evaluation methods to correct the training process in the chosen sport;
- educates the personal qualities of athletes, forms the moral values of fair sports competition, prevents negative social behavior and doping;
- analyzes the results of competitions to correct the educational and training process; uses the methodology of sports selection of athletes, taking into account the degree of functional disorders.

Курстың мақсаты: дене шынықтыру және спорт, қозғалыс белсенділігі және салауатты өмір салты саласындағы қолданбалы зерттеулер бойынша салауатты өмір салтын насихаттау, физикалық белсенді өмір салтын көтермелеу және ынталандыру бойынша пәндік құзыреттіліктерді қалыптастыру болып табылады.

Курсты оқу нәтижесінде білім алушы:

- болашақ спорт педагогтары денсаулық пен әл-ауқатты сақтаудың аса маңызды факторларының бірі ретінде тамақтану, бұлшықет қызметін энергиямен қамтамасыз ету тетіктері және дене белсенділігінен кейін ағзаны қалпына келтіру барысында пластикалық процестердің тиімді өтуі үшін тамақтануды ұйымдастыру тәсілдерін меңгереді;

- қоректік заттар мен энергиямен қамтамасыз ету қажеттіліктерін айқындау тәсілдері, сондай-ақ спорт түріне және дене шынықтырудың қарқындылығына байланысты спортшылардың тамақтану режимінің схемалары туралы түсінікке ие сондай-ақ дене шынықтыру сабақтарында; мамандандырылған спорттық тамақтану түрлерінде; диеталарды әзірлеу және оларға спорт пен денсаулыққа арналған мамандандырылған тамақ өнімдерін енгізу дағдыларын көрсетеді;

- тіршілік әрекетін қамтамасыз ету үшін ұтымды тамақтануды жоспарлау ережелері мен тәсілдерін қолданады;

- спортшының жеке тамақтану режимін жоспарлау ережелері мен тәсілдерін әртүрлі жаттығу және бәсекелестік циклдарда қолданады; спортшының әртүрлі жүктемелері кезінде жеке таңдалған спорттық диеталарды есептейді;

- қатысушылардың жеке айырмашылықтарын ескере отырып, дене шынықтыру-сауықтыру бағдарламасының міндеттеріне сәйкес тамақтану бойынша ұсыныстар әзірлейді.

Цель курса: формирование предметных компетенций по пропаганде здорового образа жизни, поощрению и стимулированию физически активного образа жизни по прикладным исследованиям в области физической культуры и спорта, двигательной активности и здорового образа жизни.

В результате изучения курса обучающийся будет:

- осваивают приемы питания как один из важнейших факторов сохранения здоровья и благополучия, механизмы энергоснабжения мышечной деятельности и организации питания для эффективного прохождения пластических процессов в процессе восстановления организма после физической активности;

- имеет представление о способах определения потребностей в питательных веществах и энергоснабжении, а также схемах режима питания спортсменов в зависимости от вида спорта и интенсивности физической культуры, а также демонстрирует навыки на уроках физической культуры; в специализированных видах спортивного питания; в разработке диет и введении в них специализированных продуктов питания для спорта и здоровья;

- использует правила и приемы рационального планирования питания для обеспечения жизнедеятельности;

- использует правила и приемы планирования индивидуального режима питания спортсмена в различных тренировочных и соревновательных циклах; рассчитывает индивидуально подобранные спортивные диеты при различных нагрузках спортсмена;

- разрабатывает рекомендации по питанию в соответствии с задачами физкультурно-оздоровительной программы с учетом индивидуальных различий участников.

The aim of the course is to develop subject competencies in promoting a healthy lifestyle, encouraging and stimulating a physically active lifestyle in applied research in the field of physical culture and sports, physical activity and a healthy lifestyle.

As a result of studying the course the student will:

- Future sports teachers master nutrition techniques as one of the most important factors for maintaining health and well-being, energy supply mechanisms for muscle activity and nutrition organization for effective plastic processes during the body's recovery after physical activity;

- has an idea of how to determine the nutritional and energy supply needs, as well as the dietary patterns of athletes depending on the type of sport and the intensity of physical culture, and also demonstrates skills in physical education classes; in specialized sports nutrition; in developing diets and introducing specialized foods for sports and health into them.;

- uses the rules and techniques of rational nutrition planning to ensure vital activity;

- uses rules and techniques for planning an athlete's individual nutrition regime in various training and competition cycles; calculates individually selected sports diets for various athlete loads;

- develops nutrition recommendations in accordance with the objectives of the physical education and wellness program, taking into account the individual differences of the participants.