

**М. Қозыбаев атындағы Солтүстік Қазақстан университеті
Северо-Казахстанский университет имени М. Козыбаева**

**Педагогикалық факультеті/Педагогический факультет
«Дене және әскери тәрбие теориясы мен әдістемесі» кафедрасы/ кафедра «Теория и
методика физического и военного воспитания»**

БЕКІТІЛІНДІ/ПРИНЯТО
Академиялық мәселелер жөніндегі Басқарма мүшесі
Член Правления по академическим вопросам


Р.С. Литвенова

2023 г.

ТАЛАПҚЕРЛЕРГЕ АРНАЛҒАН ТҮСУ ЕМТИХАНЫНЫҢ БАҒДАРЛАМАСЫ
В005 Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ЭКЗАМЕНА ДЛЯ АБИТУРИЕНТОВ
по группе образовательных программ В005 Подготовка учителей физической культуры

Бағдарлама әзірлегендер / Программа разработана:

1. Ботяев С.В., магистр, старший преподаватель



2. Зерпов Д.Ю., к.п.н., старший преподаватель



Отырыстарда қаралды және бекітуге ұсынылды / Рассмотрена и рекомендовано к утверждению на заседаниях:

Университеттің академиялық сапа жөніндегі кеңесі / Академического совета университета

Хаттама/ протокол № 10 2023 ж./ г. « 20 » 06

Университеттің АС жөніндегі кеңес төрағасы / Председатель АС университета

 Р.С. Апергенова

Педагогика факультетінің академиялық сапа жөніндегі кеңесі / совет по академическому качеству педагогического факультета


Хаттама/ протокол № 5 2023 ж./ г. « 28 » апрель

Педагогика факультетінің сапа жөніндегі кеңесінің төрағасы / Председатель совета по академической качеству педагогического факультета

 Касенова М.Т.

"Дене және әскери тәрбие теориясы мен әдістемесі" кафедрасы / Кафедра «Теория и методика физического и военного воспитания»

Хаттама/протокол № 7 «26» февраля 2023 г.

Кафедра меңгерушісі / Заведующий кафедрой  Ботяев С.В.

1. ЖАЛПЫ ЕРЕЖЕЛЕР

М. Қозыбаев атындағы Солтүстік Қазақстан университеті" коммерциялық емес акционерлік қоғамы, 6В01401 «Дене шынықтыру және спорт» және 6В01404 «Дене шынықтыру және бастапқы әскери дайындық» – дене шынықтыру пәнінен түсу тестісінің бағдарламасы жоғары оқу орындарының білім беру бойынша – бакалавриат бағдарлама ретінде оқуға түсушілерге арналған..

Қабылдау сынағының мақсаттары мен міндеттері.

Мақсаты: болашақ маманға дене шынықтыру және спорт саласындағы кәсіби-педагогикалық қызметті табысты игеру және орындау үшін қажетті базалық практикалық дайындықты анықтау..

Тапсырмалар:

1. Дене шынықтыру пәні бойынша талапкерлердің теориялық және практикалық дайындық деңгейін таңдаған дайындық бағыты бойынша бакалавриат бағдарламасының кәсіби циклінің пәндерін игерудің алғышарттары ретінде анықтау.
2. Таңдалған дайындық бағыты бойынша бакалавриат бағдарламасының кәсіби циклінің пәндерін оңтайлы және тиімді игеруге мүмкіндік беретін теориялық және практикалық білімнің қажетті деңгейіне ие үміткерлерді іріктеу.

Оқуға түсушілердің дайындық деңгейіне қойылатын талаптар.

Оқуға түсуші келесі құзыреттіліктерді, білімдерін, дағдыларын көрсетуі тиіс:

білу:

- қозғалыс әрекеттерін орындаудың және физикалық қасиеттерді дамытудың негізгі ережелері;
- бұқаралық спорт түрлері бойынша жарыс ережелерінің негіздері;
- дене жағтыгулары кезінде гигиеналық талаптар мен қауіпсіздік ережелері;
- бақылау нормативтерін орындау кезіндегі қозғалыс әрекеттерінің техникасы;
- негіздері өзін-өзі бақылау, дене дамуын және дене дайындығын өзін-өзі бақылау;
- спорттың базалық түрлері (мектеп бағдарламасы)бойынша қозғалыс әрекеттерін орындау техникасын сипаттау;
- қауіпсіздік ережелерін сақтау және жарақаттанудың алдын алу негіздері;
- спорттық мүкәммалды, жабдықты және арнайы техникалық құралдарды пайдалану негіздері.

иелік ету:

дене шынықтыру және сауықтыру қызметін жүзеге асыру үшін анализ құралдардың қолдануды реттеу.

Қабылдау сынағының нысаны.

Түсу сынағы (әңгімелесу) жазбаша нысанда өткізіледі.

Талапкерлерге ұсынылатын тапсырмалар дайындықтың тиісті бағыттары бойынша негізгі білім беру бағдарламасын игеру үшін қажетті олардың базалық дайындық деңгейін бағалауға мүмкіндік береді.

Талапкер дене шынықтыру және спорт саласындағы білімін бағалауға мүмкіндік беретін тапсырмаларға жауап беруі керек.

2. БАҒДАРЛАМАНЫҢ МАЗМҰНЫ

Дене шынықтыру жалпы мәдениеттің бөлігі ретінде.

Қоғамның дене шынықтыру. Жеке тұлғаның дене шынықтыру ұғымы. Жеке дене шынықтыру іс-әрекетінің құндылық бағдарлары. Тұлғаның дамуының жап-жақтылығы мен үйлесімділігі. Дене тәрбиесі, дене шынықтыру, дене шынықтыру, дене шынықтыру. Дене шынықтыру құралдары.

Тарих және қазіргі заман– Олимпиадалық қозғалыс.

Олимпиадалардың Тарихы. Қысқы және жазғы Олимпиада ойындары, оларды өткізу мерзімі, әлеуметтік маңызы, басқару органдары, олимпиадалық хартия және символизм. Көрнекті спортшылар. Кеңестік және ресейлік спортшылардың Олимпиада ойындарына қатысуы, олардың жеңістері мен жетістіктері. Қазіргі заманғы спорттық жарыстар; халықаралық спорттық ұйымдар және олардың сипаттамалары, мекеме уақыты; ең беделді әлемдік турнирлер мен чемпионаттар. Қазіргі Олимпиада ойындары, олардың мазмұны мен

өткізілуі. Олимпиадалық қозғалысты басқару.

Салауатты өмір салтының негіздері.

Денсаулық түрлері - физикалық және психикалық. Салауатты өмір салты. Жеке денсаулықтың негізгі көрсеткіштері. Қатаю және қатаю дағдыларын бекіту. Ауа және күн ванналары, сүрту, күйо, душ қабылдау, өзенге шомылу, жалаң аяқ жүру. Дозасы. Адамның күн тәртібі және оның денсаулық үшін маңызы. Жеке оқу іс-әрекетінің ерекшеліктеріне, оның денсаулық жағдайына байланысты жаттығулардың сипаттамасы және сабақ формаларын таңдау. Жаман әдеттер (темекі шегу, алкогольизм, нашақорлық), олардың пайда болу себептері және адам ағзасына, оның денсаулығына, оның ішінде балалардың денсаулығына зиянды әсері. Дене шынықтыру құралдарымен жаман әдеттердің алдын алу және жеке салауатты өмір салтын қалыптастыру негіздері. Дене шынықтыру мен спорттың аурулардың алдын алуындағы және денсаулықты нығайтудағы ролі; адамның репродуктивті функцияларын сақтау, оның психологиялық белсенділігі мен ұзақ өмір сүруін сақтау. Қозғалыс режимін ұйымдастыру негіздері (күн, апта және ай ішінде), жаттығулардың сипаттамасы және жеке оқу іс-әрекетінің ерекшеліктеріне, әл-ауқатына және денсаулық көрсеткіштеріне байланысты сабақтардың түрлерін таңдау.

Физикалық қасиеттерді дамыту негіздері.

Физикалық қасиеттер (күш, жылдамдық, икемділік, төзімділік, еңгілік). Физикалық қасиеттерді дамыту әдістемесінің негізгі ережелері. Жалпы дене шынықтыру. Күштің, жылдамдықтың, төзімділіктің, икемділіктің, үйлестірудің және олардың сорттарының даму деңгейін бағалау әдістері. Дене белсенділігі. Жүктеменің сыртқы және ішкі көрсеткіштері. Физикалық белсенділікті жоспарлау, реттеу және бақылау әдістері. Өзін-өзі бақылау, өзін-өзі бақылау көрсеткіштері. Кәсіптік бағдарланған және сауықтыру - түзету бағытындағы дене жаттығуларымен айналысу кезінде дене белсенділігін жеке ұйымдастыру, жоспарлау, реттеу және бақылау тәсілдері. Жаттығудың негізгі формалары мен түрлері. Дене тәрбиесінің заманауи жүйелері бойынша жаттығулар жиынтығын құру әдістері. Дене салмағын реттеу әдістері, өз бетінше жаттығулар жасау үшін түзету жаттығуларын қолдану.

Қозғалыс іс-қимыл техникасын оқыту негіздері.

Дене тәрбиесіндегі оқу пәні ретінде қозғалыс әрекеттері. Қозғалыс техникасы. Оқыту кезеңдерінің ерекшеліктері, оқу процесінде жетекші, дайындық және идеомоторлық жаттығулардың ролі. Бәсекеге қабілетті және жаттығу қызметі туралы түсінік. Спорттың ойын түрлеріндегі негізгі техникалық-тактикалық іс-қимылдар мен тәсілдер, таңдалған спорт түріндегі қозғалыс техникасын жетілдіру.

Дене шынықтырудың медициналық-биологиялық негіздері.

Дене бітімі туралы түсінік және оның негізгі түрлерінің сипаттамасы. Қозғалыс әрекеттерін орындау кезінде бұлшықеттердің кернеуі мен релаксациясы. Тыныс алу органдары мен жүрек-қан тамыр жүйесінің жұмысы; адамның қимылдары мен қозғалыстарындағы қору және есту органдарының ролі. Бұлшықет жүктемелері кезінде тыныс алу, қан айналымы және энергиямен қамтамасыз ету жүйелерінің физиологиялық негіздері, оларды әр түрлі жас кезеңдерінде дене шынықтыру құралдарымен дамыту және жетілдіру мүмкіндіктері. Дене жаттығуларының дененің функционалды жүйелерінің көрсеткіштеріне әсері (тыныс алу, жүрек-қан тамырлары). Функционалды жүйелер қызметінің көрсеткіштерін бағалау. Жарақаттарға алғашқы көмек.

Қауіпсіздік негіздері және жарақаттанудың алдын алу.

Дене шынықтыру мен спорттың спорттық-бұқаралық және жеке сабақтарын ұйымдастыру және өткізу кезіндегі қауіпсіздік техникасы мен жарақаттанудың алдын алу негіздері, профилактикалық іс-шаралар (гигиеналық рәсімдер, қатаю) және қалшына келтіру іс-шаралары (су рәсімдері, массаж).

Дене шынықтыру-спорттық қызметтің негізгі түрлері.

Адамның дене шынықтыру-спорттық іс-әрекетінің түрлері. Спорт түрлері бойынша спорттық-бұқаралық жарыстарды ұйымдастыру және өткізу негіздері, жарыс ережелері (Спорттық ойындар, жеңіл атлетика, шаңғы жарысы, гимнастика, жүзу). Спорттық-бұқаралық жарыстарға қатысуға дербес дайындықтың ерекшеліктері.

Гимнастика. Гимнастикалық қондырғылар мен спорттық гимнастика элементтерінің атауы, гимнастика кезінде қауіпсіздік ережелері. Дұрыс қалыптың белгілері. Дұрыс дене бітімін сақтау, күш, икемділік, еңгілікті дамыту үшін гимнастикалық жаттығулардың маңызы.

Гимнастика түрлері. Гимнастика сабақтары кезінде сақтандыру және көмек мектеп бағдарламасы бойынша игерілген гимнастикалық жаттығуларды орындау техникасының негіздері. Гимнастика сабақтарының адамның дене бітіміне әсері, ерікті қасиеттерді, жеке тұлғаның психикалық ерекшеліктерін тәрбиелеу.

Спорттық ойындар (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол). Спорттық ойындардың терминологиясы; аулау, пас беру, жүргізу, ұру немесе лақтыру техникасы; шабуыл тактикасы (жылдам серіліс, ойыншыларды орналастыру, позициялық шабуыл) және қорғаныс (аймақтық және жеке қорғаныс). Ойынның ережелері мен ұйымдастырылуы (ойынның мақсаты мен мәні, ойын алаңы, қатысушылар саны, ойыншылардың шабуыл мен қорғаныстағы мінез-құлқы, ойынның негізгі ережелерін сақтау). Спорттық ойындардың физикалық қасиеттердің, психикалық процестердің, адамгершілік және ерік-жігердің дамуына әсері.

Жеңіл атлетика. Мектеп бағдарламасы бойынша игерілген жеңіл атлетика жаттығуларының атауы, снарядтар, жеңіл атлетика жабдықтары мен жабдықтары. Жеңіл атлетика жаттығуларының денсаулықты нығайтуға және негізгі функционалдық жүйелерге әсері; дене. Мектепте оқытылатын жеңіл атлетикалық жаттығулар техникасының негіздері. Жүгіру, секіру, лақтыру жарыстарының негізгі ережелері. Төзімділікті дамытуға арналған жеңіл атлетика жаттығуларының қарқыны, жылдамдығы және көлемі; жылдамдық, күш, ептілік және икемділік. Жеңіл атлетикадан жарыс түрлері және ресейлік спортшылардың рекордтары.

Шаңғы спорты. Шаңғы спортының денсаулықты нығайтуға және дененің негізгі функционалды жүйелеріне әсері. Шаңғы тебудің негізгі тәсілдерінің атауы және шаңғы тебу техникасының негіздері. Шаңғы жарысы бойынша жарыс ережелері, шаңғы тебу алдында жылыну; әр түрлі сырғанау жағдайында шаңғы майларын қолдану ережелері. Физикалық қасиеттерді дамытуға бағытталған шаңғы жаттығуларының қарқыны, жылдамдығы және көлемі - төзімділік, жылдамдық, күш, ептілік. Шаңғы жарысының түрлері және ресейлік шаңғышылардың ең жоғары спорттық жетістіктері.

Жүзу. Жүзу жаттығуларының атауы, жүзу әдістері және жүзуді үйренуге арналған заттар. Жүзу сабақтарының әсері денсаулық жағдайы емес, дененің негізгі функционалды жүйелерін нығайту. Жүзу техникасының негіздері. Жүзу сабақтарының физикалық қасиеттердің дамуына, адамның адамгершілік қасиеттерінің қалыптасуына, адам психикасының дамуына әсері. Жүзу жарыстарының ережелері.

2. БАҒАЛАУ ҚҰРАЛДАРЫНЫҢ ҚОРЫ

Емтихан тапсырмаларының тізімі.

1. "Денсаулық" ұғымын анықтаңыз және оның негізгі компоненттерін сипаттаңыз.
2. Күш қабілеттерін дамыту құралдарын атаңыз.
3. Аурулардың алдын алу мен денсаулықты нығайтудағы дене шынықтыру мен спорттың ролін ашыңыз;
4. "Дене шынықтыру" ұғымына анықтама беріңіз.
5. "Дене тәрбиесі" ұғымына анықтама беріңіз.
6. "Спорт" ұғымына анықтама беріңіз.
7. "Дене шынықтырудың" негізгі міндеттері.
8. Физикалық даму дегеніміз не, оның сипаттамалары.
9. Кәсіби және қолданбалы дене шынықтыру ұғымы. Оның мәні, КҚДШ құралдары.
10. "Дене шынықтыру" және "дене шынықтыру" терминімен нені түсінесіз.
11. "Физикалық жетілдіру" және "физикалық жетілу" терминімен нені түсінесіз.
12. "Дене шынықтыру", "дау" ұғымдарының салыстырмалы сипаттамасы олардың байланысы
13. Адамның қозғалыс белсенділігін арттыратын дене шынықтыру құралдарының сипаттамасы
14. Таңертеңгі гигиеналық гимнастика. Мақсаттар, міндеттер, құралдар
15. "Рационалды тамақтану" ұғымының анықтамасы және оның адам денсаулығы үшін маңызы.
15. "Шынығу" ұғымының анықтамасы. Шынығу құралдарының сипаттамасы және олардың адам ағзасына әсері
16. "Жаман әдеттер" ұғымының сипаттамасы. Және олардың адамның физикалық денсаулығына әсері.
17. "Тұлға" ұғымының сипаттамасы және оның адам ағзасының қызметіне әсері.

18. Адамның физикалық қасиеттері-ұғымдардың анықтамасы.
19. Төзімділікті анықтау. Даму деңгейін бағалау әдістеріне мысалдар келтіріңіз
20. Күштің анықтамасын беріңіз. Бақылау стандарттарынан мысалдар келтіріңіз.
21. Икемділікті анықтау. Бақылау стандарттарынан мысалдар келтіріңіз.
22. Үйлестіру қабілеттерін анықтау. Бақылау стандарттарынан мысалдар келтіріңіз.
23. Жылдамдықты анықтаңыз. Бақылау стандарттарынан мысалдар келтіріңіз.
24. Физикалық қасиеттердің даму деңгейіне және көрінуіне әсер ететін факторлар
25. Физикалық қасиеттерді (күш, төзімділік, жылдамдық, икемділік, ептілік) дамытуға арналған құралдар (дене жаттығулары).
26. Дене тәрбиесіндегі оқу пәні ретінде қозғалыс әрекеттері.
27. "Қозғалыс техникасы" ұғымына анықтама беріңіз.
28. Қозғалыс әрекетін үйрену кезеңдерін сипаттаңыз.

Сұхбат сұрақтарына шамамен жауап

Мысал. № 1. Сұраққа жауап Денсаулық - бұл толық физикалық, рухани және әлеуметтік әл-ауқат жағдайы. Дене шынықтыру мен спорттың жүйелі сабақтары адам денсаулығына айтарлықтай оң әсер етеді.

Денсаулықтың негізгі компоненттері: физикалық, рухани және әлеуметтік әл-ауқат. Физикалық әл-ауқат-бұл адамның барлық мүшелерінің нормасы шегінде толыққанды жұмыс істеу және жұмыс істеу. Үлкен физикалық күш салу кезінде олар қажет болған жағдайда нормативті мәннен асып кетуі мүмкін, яғни резервке ие. Рухани әл-ауқат адамның жақсы көңіл-күйінің, оның сенімділігінің, қиындықтар мен қолайсыз жағдайларды жеңуге оң қозғарасының басым болуын болжайды. Әлеуметтік әл-ауқат адамның қоғамдағы тұрақты жағдайын, жақсы жұмыс пен отбасының болуын болжайды

Мысал. № 2. Сұраққа жауап Күш қабілеттерін дамыту үшін негізгі құрал ретінде спорттық гимнастика жаттығуларын қолдануға болады. Негізінен, өз дене салмағымен, гантельдермен, амортизаторлармен, қарсылық белдеулерімен, шайнектермен, штангалармен, әртүрлі салмақ машиналарымен жаттығуларды тәуелсіз жаттығулар үшін қолдануға болады. Қарсылық жаттығуларын динамикалық сипаттағы әртүрлі физикалық жаттығулармен біріктіру керек: серуендеу, жүгіру, жүзу, спорттық ойындар, релаксация жаттығулары.

Күш жаттығулары барлық бұшықет топтарын қамтуы керек, бірақ әлсіз бұшықет топтарына немесе басқаларға қарағанда дамуы керек топтарға баса назар аудару керек. Мен үшін жаттығылған спортшы ретінде келесі жаттығу режимі қолайлы болады: сабақтар саны – аптасына 4-5 рет, сабақтың ұзақтығы-1,5-2 сағат. бұшық еттерді, іш қуысын дамыту үшін менің физикалық деректерімді ескере отырып, 3-4 жиынтықта 20 рет аяқты көтеру жаттығуын қолдануға болады; "бұрыш" позициясын ұстап тұру"тіреуіште 3-4 жиынтық, 30 сек. және біртіндеп 1 минутқа дейін ұлғайту., негізгі бұшықет топтарының күшін дамыту үшін еденге жатып 3-4 жиынтықта 15-20 рет қолды бұғу және созу жаттығуларын қолдануға болады. ауыспалы жаттығулармен қолды бұғу және ұзарту артқы жағында отыру (қолды көтеру), сонымен қатар 3-4 жиынтықтың дозасы 15-20 рет. Динамикалық сипаттағы жаттығуларды тәуелсіз сабақтарда белсенді қолдануға болады: жолақтар мен бөренелерге тіреліп, аяқтың көмегімен және көмегінсіз колденең, колбеу және тік арқанға өрмелеу.

Әңгімелесу нәтижелерін бағалау критерийлері.

Теориялық емтихан түріндегі "дене шынықтыру" кәсіби сынағы 100 балдық шкала бойынша екі сұраққа жауап бергені үшін жиыптық бағаланады.

Емтихан билетінің сұрағына жауап критерий бойынша бағаланады (1-кестені қараңыз).

1 кесте әңгімелесу сұрақтарының жауабын бағалау критерийлері

№ п.п	Әңгімелесу сұрақтарына жауап сипаттамасы	Әңгімелесу сұрақтарына жауапты бағалау критерийлері	Баға
1.	- жауапта әңгімелесу мәселелері бойынша негізгі тармақтар көрсетілген;	95-100 балды	«Өте жақсы»

	<ul style="list-style-type: none"> - әңгімелесу сұрақтары бойынша материал "дене пынықтыру" пәнінің білім беру бағдарламасы бойынша негізгі және орта мектептің теориялық және практикалық дайындығының базалық деңгейіне сәйкес ұғымдар мен терминдердің тиісті жүйесін пайдалана отырып баяндалады; - практикалық тапсырмаларды қамтитын сұхбат сұрақтарына жауап беру кезінде өз ұстанымы немесе көзқарасы дәлелденген; 		
2.	<ul style="list-style-type: none"> - жауапта әңгімелесу мәселелері бойынша негізгі тармақтар көрсетілген; - әңгімелесу сұрақтары бойынша материал "дене пынықтыру" пәнінің білім беру бағдарламасы бойынша негізгі және орта мектептің теориялық және практикалық дайындығының базалық деңгейіне сәйкес ұғымдар мен терминдердің тиісті жүйесін пайдалана отырып баяндалады; - практикалық тапсырмаларды қамтитын сұхбат сұрақтарына жауап беру кезінде өз ұстанымы немесе көзқарасы дәлелденген; - жауапта кішігірім дәлсіздіктер жіберілді. 	90-94 балды	«Өте жақсы»
3.	<ul style="list-style-type: none"> - жауапта әңгімелесу мәселелері бойынша негізгі тармақтар көрсетілген; - әңгімелесу сұрақтары бойынша материал "дене пынықтыру" пәнінің білім беру бағдарламасы бойынша негізгі және орта мектептің теориялық және практикалық дайындығының базалық деңгейіне сәйкес ұғымдар мен терминдердің тиісті жүйесін пайдалана отырып баяндалады; - практикалық тапсырмаларды қамтитын билет сұрақтарына жауап беру кезінде өз ұстанымы немесе көзқарасы дәлелденбеген; 	85-89 балды	«Жақсы»
4.	<ul style="list-style-type: none"> - жауапта әңгімелесу мәселелері бойынша негізгі тармақтар көрсетілген; - әңгімелесу сұрақтары бойынша материал "дене пынықтыру" пәнінің білім беру бағдарламасы бойынша негізгі және орта мектептің теориялық және практикалық дайындығының базалық деңгейіне сәйкес баяндалады, - жауаптарда арнайы ұғымдар мен терминдердің тиісті жүйесі бұрмаланған; - практикалық тапсырмаларды қамтитын билет сұрақтарына жауап беру кезінде өз ұстанымы немесе көзқарасы дәлелденбеген; 	80-84 балды	«Жақсы»
5.	<ul style="list-style-type: none"> - жауапта барлығы емес, әңгімелесу мәселелері бойынша негізгі тармақтар көрсетілген; - әңгімелесу сұрақтары бойынша материал "дене пынықтыру" пәнінің білім беру бағдарламасы бойынша негізгі және орта мектептің теориялық және практикалық дайындығының базалық деңгейіне сәйкес баяндалады, - жауаптарда арнайы ұғымдар мен терминдердің тиісті жүйесі бұрмаланған; - практикалық тапсырмаларды қамтитын билет сұрақтарына жауап беру кезінде өз ұстанымы немесе көзқарасы дәлелденбеген; 	79-75 балды	«Жақсы»
6.	<ul style="list-style-type: none"> - жауапта әңгімелесу мәселелері бойынша барлық 	74-70 балды	«Жақсы»

	<p>тармақтар көрсетілмеген;</p> <ul style="list-style-type: none"> - әңгімелесу сұрақтары бойынша материал "дене пынықтыру" пәнінің білім беру бағдарламасы бойынша негізгі және орта мектептің теориялық және практикалық дайындығының базалық деңгейіне сәйкес баяндалады, - жауаптарда арнайы ұғымдар мен терминдердің тиісті жүйесі бұрмаланған; - билет сұрақтарына жауап беру кезінде өз ұстанымы немесе көзқарасы дәлелденбеген; - тапсырманың практикалық мысалдары жеткілікті егжей-тегжейлі көрсетілмеген; 		
7.	<ul style="list-style-type: none"> - жауапта әңгімелесу мәселелері бойынша барлық тармақтар көрсетілмеген; - әңгімелесу сұрақтары бойынша материал "дене пынықтыру" пәнінің білім беру бағдарламасы бойынша негізгі және орта мектептің теориялық және практикалық даярлығының базалық деңгейіне толық сәйкес келмейді; - жауаптарда арнайы ұғымдар мен терминдердің тиісті жүйесі бұрмаланған; - билет сұрақтарына жауап беру кезінде өз ұстанымы немесе көзқарасы дәлелденбеген; - тапсырманың практикалық мысалдары жеткілікті егжей-тегжейлі көрсетілмеген; 	69-65 балды	«қанағаттанарлық»
8.	<ul style="list-style-type: none"> - жауапта әңгімелесу мәселелері бойынша кейбір тармақтар ғана көрсетілген; - әңгімелесу сұрақтары бойынша материал "дене пынықтыру" пәнінің білім беру бағдарламасы бойынша негізгі және орта мектептің теориялық және практикалық даярлығының базалық деңгейіне толық сәйкес келмейді - билет сұрақтарына жауап беру кезінде өз ұстанымы немесе көзқарасы дәлелденбеген; - тапсырмаларға жауап беру кезінде практикалық мысалдар жоқ 	60-64 балды	«қанағаттанарлық»
9.	<ul style="list-style-type: none"> - жауап беру кезінде талапкер әңгімелесу сұрақтарына мазмұнның жекелеген компоненттерін ғана ұсынды; - әңгімелесу сұрақтарының мазмұнын апатын тармақтар "дене пынықтыру" пәнінің білім беру бағдарламасы бойынша негізгі және орта мектептің теориялық және практикалық даярлығының ұғымдары мен терминдерінің тиісті жүйесін пайдалана отырып дәлелденбеген; - практикалық тапсырмаларды қамтитын сұхбат сұрақтарына жауап беру кезінде өз ұстанымы немесе көзқарасы дәлелденбеген; - сұхбат сұрақтарына жауап жоқ. 	0-49 балды	«қанағаттанарлықсыз»

4. ӘДІСТЕМЕЛІК ҰСЫНЫМДАР

Қабылдау сынағы процедурасы.

Әңгімелесу сұрақтарын орындауға түсуіне 60 минут беріледі.

Қабылдау сынағы кезінде үміткерлер келесі мінез құлық ережелерін сақтауы керек:

- тыныштықты сақтау;

- өз бетінше жұмыс істеу;

- кез келген анықтамалық материалдарды (оқулықтар, оқу құралдары, анықтамалықтар,

-жазудың кез келген түрі, ақпаратты есте сақтау және сақтаудың электрондық құралдары және т. б.) пайдаланбау;

-жедел байланыс құралдарын пайдаланбаңыз;

-жұмыс орнынан 5 минуттан артық кетпеңіз.

Оқуға түсушілердің сынақтағы мінез-құлық ережелерін бұзғаны үшін осы оқуға түсуші үшін сынақ қапағаттанарлықсыз баға қойыла отырып тоқтатылуы мүмкін.

5. АҚПАРАТ КӨЗДЕРІНІҢ ТІЗІМІ

1. Евсеев Ю. И. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. Ростов на Дону: Феникс, 2014. 444 с.

2. Железняк Ю. Д. Методика обучения физической культуре: учебник для вузов / Ю. Д. Железняк, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина ; под ред. Ю. Д. Железняка. Москва: Академия, 2013. 254 с.

3. Коваль В. И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для вузов по направлению подготовки "Педагогическое образование", профиль "Физическая культура" / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. 2-е изд., стер. Москва

: Академия, 2013. 314 с.

4. Ольховская Е. Б.. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов профессионально-педагогического вуза: учебно- методическое пособие для вузов / Е. Б. Ольховская, Т. А. Сапегина. Екатеринбург : Издательство РГППУ, 2013. 102 с.

5. Педагогика физической культуры: учебник для вузов по направлению подготовки "Физическая культура" [Гриф УМО] / под ред. С. Д. Неверковича. 3-е изд., стер. Москва: Академия, 2014. 361 с.

6. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для вузов по направлению подготовки "Педагогическое образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 12-е изд., испр. Москва:Академия, 2014. 478 с.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Программа вступительного испытания по физической культуре предназначена для поступающих на обучение по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата 6В01401 «Физическая культура и спорт» и 6В01404 «Физическая культура и начальная военная подготовка» в НАО Северо-Казахстанский университет им.М.Козыбаева.

Цели и задачи вступительного испытания.

Цель: выявить базовую практическую подготовленность необходимую будущему специалисту для успешного освоения и выполнения профессионально-педагогической деятельности в области физической культуры и спорта.

Задачи:

1. Определить уровень теоретической и практической подготовленности абитуриентов по предмету физическая культура как предпосылки для освоения дисциплин профессионального цикла программы бакалавриата по выбранному направлению подготовки.
2. Произвести отбор поступающих, обладающих необходимым уровнем теоретических и практических знаний, позволяющих оптимально и эффективно осваивать дисциплин профессионального цикла программы бакалавриата по выбранному направлению подготовки.

Требования к уровню подготовки поступающих.

Поступающий должен продемонстрировать следующие компетенции, знания, умения и навыки:

знать:

- основные правила выполнения двигательных действий и развития физических качеств;
- основы правил соревнований по массовым видам спорта;
- гигиенические требования и правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;
- технику двигательных действий при выполнении контрольных нормативов;
- основы самонаблюдение, самоконтроля за физическим развитием и физической подготовленностью;
- описать технику выполнения двигательных действий по базовым видам спорта (школьной программе);
- основы соблюдения правил безопасности и профилактики травматизма;
- основы пользования спортивным инвентарем, оборудованием и специальными техническими средствами.

владеть:

- способом анализа применения средств для осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности.

Форма вступительного испытания.

Вступительное испытание (собеседование) проводится в письменной форме.

Задания, предлагаемые абитуриентам, позволяют оценить их базовый уровень подготовленности, необходимый для освоения основной образовательной программы по соответствующим направлениям подготовки.

Абитуриент должен ответить на задания, позволяющих оценить его знания в области физической культуры и спорта.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Физическая культура как часть общей культуры.

Физическая культура общества. Понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности. Всесторонность и гармоничность развития личности. Физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенство. Средства физической культуры.

Олимпийское движение – история и современность.

История Олимпиад. Зимние и летние Олимпийские игры, сроки их проведения, социальное значение, органы управления, олимпийская хартия и символика. Выдающиеся спортсмены. Участие советских и российских спортсменов в Олимпийских играх, их победы и достижения. Современные спортивные соревнования; международные спортивные организации и их характеристика, время учреждения; наиболее престижные мировые турниры и чемпионаты. Современные Олимпийские игры, их содержание и проведение. Руководство олимпийским движением.

Основы здорового образа жизни.

Виды здоровья - физическое и психическое. Здоровый образ жизни. Основные показатели индивидуального здоровья. Закаливание и закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком. Дозировка. Режим дня человека и его значение для здоровья. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состояния его здоровья. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы развития физических качеств.

Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость). Основные положения методики развития физических качеств. Общая физическая подготовка. Способы оценки уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координированности и их разновидностей. Физические нагрузки. Внешние и внутренние показатели нагрузки. Способы планирования, регулирования и контроля физических нагрузок. Самоконтроль, показатели самоконтроля. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основы обучения технике двигательных действий.

Двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании. Техника двигательных действий. Особенности этапов обучения, роль подводящих, подготовительных и идеомоторных упражнений в процессе обучения. Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Медико-биологические основы физической культуры.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Напряжение и расслабление мышц при выполнении двигательных действий. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы; роль органов зрения и слуха при движениях и передвижениях человека. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды. Влияние занятий

физическими упражнениями на показатели функциональных систем организма (дыхательную, сердечно-сосудистую). Оценка показателей деятельности функциональных систем. Первая помощь при травмах.

Основы безопасности и профилактики травматизма

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности

Виды физкультурно-спортивной деятельности человека. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта, правила соревнований (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Гимнастика. Название гимнастических снарядов и элементов спортивной гимнастики, правила безопасности во время занятий гимнастикой. Признаки правильной осанки. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силы, гибкости, ловкости. Виды гимнастики. Страховка и помощь во время занятий гимнастикой. Основы техники выполнения гимнастических упражнений, освоенных по школьной программе. Влияние занятий гимнастикой на телосложение человека, воспитание волевых качеств, психических особенностей личности.

Спортивные игры (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол). Терминология спортивных игр; техника ловли, передач, ведения, ударов или бросков; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Влияние спортивных игр на развитие физических качеств, психических процессов, нравственных и волевых качеств.

Легкая атлетика. Название легкоатлетических упражнений, освоенных по школьной программе, метательных снарядов, легкоатлетического инвентаря и оборудования. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные функциональные системы организма. Основы техники легкоатлетических упражнений, разучиваемых в школе. Основные правила соревнований в беге, прыжках, метаниях. Темп, скорость и объем легкоатлетических упражнений для развития выносливости; быстроты, силы, ловкости и гибкости. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды российских спортсменов.

Лыжный спорт. Влияние занятий лыжным спортом на укрепление здоровья и основные функциональные системы организма. Название основных способов передвижения на лыжах и основы техники передвижения на лыжах. Правила соревнований по лыжным гонкам, разминка перед замятиями лыжным спортом; правила использования лыжных мазей в различных условиях скольжения. Темп, скорость и объем упражнений на лыжах, направленных на развитие физических качеств - выносливости, быстроты, силы, ловкости. Виды соревнований по лыжному спорту и наивысшие спортивные достижения российских лыжников.

Плавание. Название упражнений в плавании, способов плавания и предметов для обучения плаванию. Влияние занятий плаванием на состояние здоровья, укрепление основных функциональных систем организма. Основы техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие физических качеств, формирование нравственных качеств личности, развитие психики человека. Правила соревнований по плаванию.

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Перечень экзаменационных заданий.

1. Дать определение понятию «Здоровье» и охарактеризовать его основные компоненты.
2. Назовите средства развития силовых способностей.
3. Раскройте роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья;
4. Дайте определение понятию «Физическая культура».
5. Дайте определение понятию «Физическое воспитание».
6. Дайте определение понятию «Спорт».
7. Основные задачи «Физической культуры».
8. Что такое Физическое развитие, его характеристики.
9. Понятие профессионально-прикладная физическая культура. Значение, средства ППФК.
10. Что вы понимаете под термином «физическая подготовка» и «физическая подготовленность».
11. Что вы понимаете под термином «физическое совершенствование» и «физическое совершенство».
12. Сравнительная характеристика понятий «физическая культура», «спорт» их связь
13. Характеристика средств физической культуры повышающие двигательную активность человека
14. Утренняя Гигиеническая гимнастика. Цели, задачи, средства
15. Определение понятия «рациональное питание» и его значение для здоровья человека.
15. Определение понятия «закаливание». Характеристика средств закаливания и их влияние на организм человека
16. Характеристика понятия «вредные привычки». И их влияние на физическое здоровье человека.
17. Характеристика понятия «осанка» и ее влияние на функции организма человека.
18. Физические качества человека – определение понятий.
19. Дать определение выносливости. Привести примеры способов оценки уровня развития
20. Дать определение силы. Привести примеры из контрольных нормативов.
21. Дать определение гибкости. Привести примеры из контрольных нормативов.
22. Дать определение координационным способностям. Привести примеры из контрольных нормативов.
23. Дать определение быстроты. Привести примеры из контрольных нормативов.
24. Факторы, влияющие на уровень развития и проявления физических качеств
25. Средства (Физические упражнения) для развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости).
26. Двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании.
27. Дайте определение понятию «Техника двигательных действий».
28. Дайте характеристику этапам обучения двигательному действию.

Примерный ответ на вопросы собеседования

Пример. Ответ на вопрос № 1. Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия. Систематические занятия физической культурой и спортом существенно оказывают положительное воздействие на здоровье человека.

Основными компонентами здоровья являются: физическое, духовное и социальное благополучие. Физическое благополучие заключается в полноценной работе и функционировании в пределах нормы всех органов человека. При больших физических нагрузках могут даже при необходимости превышать нормативных значение, т.е. обладают резервом. Духовное благополучие предполагает преобладание у человека хорошего настроения, в его уверенности, положительном настрое на преодоление трудностей и неблагоприятных ситуаций. Социальное благополучие предполагает устойчивое положение человека в обществе, наличие хорошей работы и семьи.

Пример. Ответ на вопрос № 2. Для развития силовых способностей в качестве основного средства можно применять упражнения атлетической гимнастики. В основном для

самостоятельных занятий можно использовать упражнения с весом собственного тела, гантелями, амортизаторами, эспандерами, гириями, штангой, различными силовыми тренажерами. Упражнения с отягощениями обязательно следует сочетать с различными физическими упражнениями динамического характера: ходьбой, бегом, плаванием, спортивными играми, упражнениями на расслабление.

Силовые упражнения должны охватывать все мышечные группы, но акцент следует делать на более слабых группах мышц или на тех, которые надо развить более других. Наиболее целесообразным для меня как тренированного спортсмена будет приемлем следующий режим занятий: количество занятий – 4 - 5 раз в неделю, длительность занятия - 1,5- 2 ч. Для развития мышц, брюшного пресса с учетом моих физических данных можно применять упражнение поднимание ног в «угол» 3-4 подхода по 20 раз; удержание положения «угол» в висе на перекладине 3 – 4 подхода, по 30 сек. и постепенным увеличением до 1 мин., для развития силы основных мышечных групп можно применять упражнение сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 3-4 подхода по 15- 20 раз. с чередованием упражнения сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади (руки на возвышении), также с дозировкой 3-4 подхода по 15-20 раз. Активно можно в самостоятельных занятиях использовать упражнения динамического характера: передвижение в упоре на брусьях и бревне, лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног.

Критерии оценивания результатов собеседования.

Профессиональное испытание «Физическая культура» в форме теоретического экзамена оценивается суммарно за ответы на два вопроса по 100-балльной шкале.

Ответ на вопрос экзаменационного билета оценивается в соответствии с критерием (см. таблица 1).

Таблица 1 Критерии оценивания ответа вопросов собеседования

№ п.п	Характеристика ответа на вопросы собеседования	Критерии оценивания ответа на вопросы собеседования	Оценка
1.	- в ответе отражены основные пункты по вопросам собеседования; - материал по вопросам собеседования излагается в соответствии базовым уровнем теоретической и практической подготовленности основной и средней школы по образовательной программе предмета «Физическая культура» с использованием соответствующей системы понятий и терминов; - аргументирована собственная позиция или точка зрения при ответе на вопросы собеседования, содержащие практические задания;	95-100 баллов;	«Отлично»
2.	- в ответе отражены основные пункты по вопросам собеседования; - материал по вопросам собеседования излагается в соответствии базовым уровнем теоретической и практической подготовленности основной и средней школы по образовательной программе предмета «Физическая культура» с использованием соответствующей системы понятий и терминов; - аргументирована собственная позиция или точка зрения при ответе на вопросы собеседования,	90-94 баллов;	«Отлично»

	содержащие практические задания; - допущены не большие неточности в ответе.		
3.	- в ответе отражены основные пункты по вопросам собеседования; - материал по вопросам собеседования излагается в соответствии базовым уровнем теоретической и практической подготовленности основной и средней школы по образовательной программе предмета «Физическая культура» с использованием соответствующей системы понятий и терминов; - не аргументирована собственная позиция или точка зрения при ответе на вопросы билета, содержащие практические задания;	85-89 баллов	«Хорошо»
4.	- в ответе отражены основные пункты по вопросам собеседования; - материал по вопросам собеседования излагается в соответствии базовым уровнем теоретической и практической подготовленности основной и средней школы по образовательной программе предмета «Физическая культура», - в ответах искажена соответствующая система специальных понятий и терминов; - не аргументирована собственная позиция или точка зрения при ответе на вопросы билета, содержащие практические задания;	80-84 баллов	«Хорошо»
5.	- в ответе отражены не все, но основные пункты по вопросам собеседования; - материал по вопросам собеседования излагается в соответствии базовым уровнем теоретической и практической подготовленности основной и средней школы по образовательной программе предмета «Физическая культура», - в ответах искажена соответствующая система специальных понятий и терминов; - не аргументирована собственная позиция или точка зрения при ответе на вопросы билета, содержащие практические задания;	79-75 баллов	«Хорошо»
6.	- в ответе отражены не все пункты по вопросам собеседования; - материал по вопросам собеседования излагается в соответствии базовым уровнем теоретической и практической подготовленности основной и средней школы по образовательной программе предмета «Физическая культура», - в ответах искажена соответствующая система специальных понятий и терминов; - не аргументирована собственная позиция или точка зрения при ответе на вопросы билета; - не достаточно подробно приведены практические примеры задания;	74-70 баллов	«Хорошо»
7.	- в ответе отражены не все пункты по вопросам собеседования; - материал по вопросам собеседования излагается не в полном соответствии с базовым уровнем	69-65 баллов	«удовлетворительно»

	теоретической и практической подготовленности основной и средней школы по образовательной программе предмета «Физическая культура»; - в ответах искажена соответствующая система специальных понятий и терминов; - не аргументирована собственная позиция или точка зрения при ответе на вопросы билета; - не достаточно подробно приведены практические примеры задания;		
8.	- в ответе отражены лишь некоторые пункты по вопросам собеседования; - материал по вопросам собеседования излагается не в полном соответствии с базовым уровнем теоретической и практической подготовленности основной и средней школы по образовательной программе предмета «Физическая культура» - не аргументирована собственная позиция или точка зрения при ответе на вопросы билета; - отсутствуют практические примеры при ответе на задания	60-64 баллов	«удовлетворительно»
9.	- при ответе абитуриентом представлены лишь отдельные компоненты содержания вопросам собеседования; - пункты, раскрывающие содержание вопросам собеседования не аргументированы с использованием соответствующей системы понятий и терминов теоретической и практической подготовленности основной и средней школы по образовательной программе предмета «Физическая культура»; - не аргументирована собственная позиция или точка зрения при ответе на вопросы собеседования, содержащие практические задания; - ответ на вопросы собеседования отсутствует.	0-49 баллов	«неудовлетворительно»

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Процедура вступительного испытания.

На выполнение вопросов собеседования поступающему предоставляется 60 минут.

Во время проведения вступительного испытания поступающие должны соблюдать следующие правила поведения:

- соблюдать тишину;
- работать самостоятельно;
- не использовать какие-либо справочные материалы (учебники, учебные пособия, справочники, любого вида записи, электронные средства запоминания и хранения информации, и т.п.);
- не использовать средства оперативной связи;
- не покидать рабочее место более чем на 5 минут.

За нарушение поступающим правил поведения на испытании испытание для этого поступающего может быть прекращено с проставлением неудовлетворительной оценки.

5. СПИСОК ИСТОЧНИКОВ ИНФОРМАЦИИ

1. Евсеев Ю. И. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. Ростов на Дону: Феникс, 2014. 444 с.

2. Железняк Ю. Д. Методика обучения физической культуре: учебник для вузов / Ю. Д. Железняк, И. В. Кулипенко, Е. В. Крякина ; под ред. Ю. Д. Железняка. Москва: Академия, 2013. 254 с.

3. Коваль В. И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для вузов по направлению подготовки "Педагогическое образование", профиль "Физическая культура" / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. 2-е изд., стер. Москва : Академия, 2013. 314 с.

4. Ольховская Е. Б.. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов профессионально-педагогического вуза: учебно- методическое пособие для вузов / Е. Б. Ольховская, Т. А. Сапегина. Екатеринбург : Издательство РГППУ, 2013. 102 с.

5. Педагогика физической культуры: учебник для вузов по направлению подготовки "Физическая культура" [Гриф УМО] / под ред. С. Д. Неверковича. 3-е изд., стер. Москва: Академия, 2014. 361 с.

6. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для вузов по направлению подготовки "Педагогическое образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 12-е изд., испр. Москва:Академия, 2014. 478 с.