

ӘЛ-ФАРАБИ АТЫНДАҒЫ  
ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ  
УНИВЕРСИТЕТИ



МЕДИЦИНА ЖӘНЕ ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ ФАКУЛЬТЕТИ

“Келісіді”

Дене шынықтыру және спорт кафедра  
меңгерушісі

Искакова А.Д.

« 25 » сентябрь 2022 ж.

Медицина және денсаулық сақтау  
факультетінің деканы

Қарматаева Ж.А.

« 24 » сентябрь 2022 ж.



МАГИСТРАНТТЫҢ ЖЕКЕ ЖҰМЫС ЖОСПАРЫ  
(ғылыми-педагогикалық бағыт)

Магистранттың аты-жөні: Ешенов Ернар

Магистранттың білім беру бағдарламасы	7M01401- Дене шынықтыру және спорт
Кафедрасы	Дене тәрбиесі және спорт
Магистратурадағы оқу мерзімі	2022-2024 жж. 2 жыл
Ғылыми жетекшісі	П.ғ.к., аға оқытушы Шелетюк Н.М.
Магистрлік диссертация тақырыбы	10-12 жас аралығындағы мектеп оқушыларының физикалық қасиеттері мен дамуына «фитнес-бокстың» әсері
Магистрлік диссертацияны қорғауға ұсыну мерзімі	06.2024ж.

2022 – 2024 ж.

## МАГИСТРАНТТЫҢ ЖЕКЕ ОҚУ ЖОСПАРЫ

Білім беру бағдарламасының мазмұны

Теориялық оқу - 84 кредит (тәжірибенің 13 кредитін қоса алғанда)

МҒЗЖ -24 кредит

Қорытынды аттестация - 12 кредит

### 1. МАГИСТРАНТТЫҢ ЖЕКЕ ОҚУ ЖОСПАРЫ – 84 АКАДЕМИЯЛЫҚ КРЕДИТ

#### 1. Базалық пәндер - 31 академиялық кредит

№	Пән коды	Пән атауы	Кредит саны	Семестр	Оқытушының аты-жөні
1.	IFN 5201	История и философия науки	2		
2.	ORPPV5301	Организация и планирование педагогической практики в вузе.	3		
3.		Психология управления	2		

#### 2. Профильдік пәндер - 40 академиялық кредит

№	Пән коды	Пән атауы	Кредит саны	Семестр	Оқытушының аты-жөні
1.	ITOFKS5302	Инновационные технологии обучения в ФКиС	2		
2.	NPOFKSV5301	Научно-педагогические основы физической культуры и спорта	4		
3.	OPNI5205	Организация и планирование научных исследований в ФКиС	4		

### 2. ТӘЖІРИБЕЛЕР

#### 2.1. Педагогикалық тәжірибе – 4 академиялық кредит

Тәжірибенің өту орны (базасы): Дене тәрбиесі және спорт кафедрасы

Тәжірибеден өту мерзімі: күз семестры 2022-2024ж.ж.

Тәжірибеден өту жоспары (бағдарламасы):

№	Жұмыс түрі	Орындалу мерзімі
1	Лекция, семинар	
2	Команданың тренер жұмысы	

Есеп беру формасы: Есеп, конференцияда доклад

## 2.2. Зерттеу тәжірибесі – 9 академиялық кредит

Тәжірибенің өту орны (базасы): ННПЦФК

Тәжірибеден өту мерзімі: Көктем семестр

Тәжірибеден өту жоспары (бағдарламасы):

№	Жұмыс түрі	Орындалу мерзімі
1	Теоретические знания полученные на практике	
2	Обобщение полученных результатов и их презентация	

Есеп беру формасы:

## 3. МАГИСТРАНТТЫҢ ҒЫЛЫМИ-ЗЕРТТЕУ ЖҰМЫСЫ – 24 академиялық кредит

Магистрлік диссертация тақырыбы: 10-12 жас аралығындағы мектеп оқушыларының физикалық қасиеттері мен дамуына «фитнес-бокстың» әсері

Зерттеу бағыты:

Ғылыми-зерттеу жұмысының бағдарламасы:

№	Жұмыс түрі	Орындалу мерзімі	Есеп беру формасы
1	Зерттеу мәселесі бойынша педагогикалық және арнайы әдебиеттерді оқып білу	Қантар- Сәуір 2022	Жазба есеп
2	Зерттеу тақырыбының өзектілігін негіздеу, мақсаты, міндеті және әдістерін анықтау қолданылатын зерттеу әдістерін практикада сынақтан өткізу	Ақпан 2023	Жазба есеп
3	Спорт мектепте диссертация тақырыбына байланысты эксперименттік және бақылау тобын жасақтау	Қыркүйек Қазақ 2023	Жазба есеп
4	Математикалық статистиканы тәсілдерін қолдана отырып алынған нәтижелерді өңдеу және зерттеу	Қараша Қантар 2023	Хаттама нәтижелерінің жиынтығы
5	Теориялық сараптау дайындау және зерттеу мәселесі бойынша әдебиет көздерін жинақтау	Ақпан - Наурыз 2024	Жазба есеп
	Зерттеу материалдарын жаппылау және рәсімдеу	Наурыз – Мамыр 2024	Алдын ала қорғау

6	Жұмысты қорғауға дайындау	Маусым 2024	Жұмысты қорғау
---	---------------------------	-------------	----------------

**4. ҚҰРЫЛЫМЫ МЕН НЕГІЗДЕМЕСІ БАР МАГИСТРЛІК ДИССЕРТАЦИЯНЫҢ ТАҚЫРЫБЫ** (зерттеу тақырыбының өзектілігі, мақсаты, міндеттері, нысаны, пәні, әдістері, зерттеудің теориялық және практикалық маңыздылығы, диссертация құрылымы): Тақырыптың өзектілігі фитнес-бокстың қазіргі спорт саласында жаңадан қарқын алып келе жатқан сала екендігімен, сондай-ақ, 10-12 жас аралығындағы оқушыларға, жалпы алғанда адамның физикалық жағдайына, бұлшықеттерін нығайтуда аталған спорттың маңызы зор екендігіне негізделеді.

**Зерттеу мақсаты:** Фитнес-бокстың мектеп оқушыларының (10-12 жас) физикалық жағдайына әсерін практикалық жағынан анықтау және зерттеу нәтижелерін бір жүйеге келтіру арқылы ғылыми түрде көрсету.

**Зерттеу міндеттері:**

1. Фитнес-бокстың мектеп оқушысының денсаулығына әсерін практикалық тұрғыда зерттеу жүргізу.
2. Фитнес-бокспен айналысатын жасөспірім мен басқа спорт түрімен айналысатын жасөспірімнің физикалық жағдайларын салыстырмалы түрде ғылыми негіздеме беру.
3. Фитнес-бокспен айналысудың артықшылықтары мен кемшіліктерін саралап, балалардың физикалық жағдайын жақсартуға арналған эксперименттік тексеру жүргізу.
4. 10-12 жас аралығындағы оқушылардың физикалық тұрғыдан дамуына тоқталып, фитнес-бокспен шұғылданудағы мәселелерді анықтау және оны шешу кезінде ғылыми зерттеу мен тәжірибелік жағын негізге алу.

**Зерттеу пәні:** Фитнес-бокстың мектеп жасындағы балаларға (10-12 жас) әсері.

**Зерттеу объектісі:** Фитнес-бокс жаттығуларының адам денсаулығына ықпал ету жағдайлары.

**Зерттеу әдістері:** Ғылыми зерттеу жұмысында әдістемелік, практикалық, дидактикалық, педагогикалық ғылыми-еңбектерді пайдалана отырып, салыстыру және тәжірибе жасау әдістерін қолдану.

**Зерттеу теориялық және практикалық маңыздылығы:** Магистрлік диссертацияның теориялық негізін дене шынықтыру мамандарының зерттеудегі тұжырымдамалары мен ережелері, денсаулық сақтау саласындағы ғалымдардың мақалалары мен еңбектері құрайды. Практикалық қорытындысын мектеп жасындағы балаларға ғана емес, ересектерге де, дене шынықтыру және спорт мамандарына, мектеп мұғалімдеріне сабаққа, жаттығуға қосымша ретінде пайдалануға мүмкіндік береді.

#### 5. МАГИСТРЛІК ДИССЕРТАЦИЯНЫҢ ОРЫНДАЛУ ЖОСПАРЫ:

№	Жұмыс түрі	Орындалу мерзімі
1	Зерттеу мәселесі бойынша педагогикалық және арнайы әдебиеттерді оқып білу.	Қантар - Сәуыр 2022
2	Зерттеу тақырыбының өзектілігін негіздеу, мақсаты, міндеті және әдістерін анықтау қоданылатын зерттеу әдістерін практикада сынақтан өткізу.	Қантар - Ақпан 2023
3	Спорт мектепте диссертация тақырыбына байланысты эксперименттік және бақылау тобын жасақтау	Қықүйек – Қараша 2023

4	Математикалық статистика тәсілдерін қолдана отырып алынған нәтежелерді өңдеу және зерттеу.	Караша - Қантар 2023
5	Теориялық сараптау дайындау және зерттеу мәселесі бойынша әдебиет көздерін жинақтау.	Ақпан - Наурыз 2024
6	Курстық жобаны дайындау.	Мамыр 2024
7	Зерттеу материалдарын жалпылау және рәсімдеу	Наурыз - Мамыр 2024
8	Жұмысты қорғауға дайындау	Маусым 2024

## 6. ҒЫЛЫМИ ЖАРИЯЛАНЫМДАР МЕН ТАҒЫЛЫМДАМАЛАР ЖОСПАРЫ:

### 6.1. Магистранттың ғылыми жарияланымдарының жоспары:


№	Ғылыми мақалалардың болжамды тақырыптары	Дайындау мерзімі	Мақалаларды басып шығаратын ғылыми басылым
1	Мектеп жасындағы балалардың дене қимыл қозғалыстарын дамыту	Наурыз 2023	
2	Фитнес-бокс жаттығулары спорттың жаңа бағыты	Наурыз 2024	

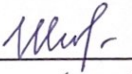
### 6.2. Магистранттың шетелдік ғылыми тағылымдамаларының жоспары:

Ғылыми тағылымдамаларының өту орны (базасы): ННПЦФК

Тағылымдаманың өту мерзімі: 4 семестр

Тағылымдамадан күтілетін нәтижелер:

Магистрант  Ешенов Е.  
(қолы)

Ғылыми жетекші  Шепетюк Н.М.  
(қолы)