**СИЛЛАБУС**

**2022-2023 оқу жылы**

**«6B01401-Дене тәрбиесі мен спорт түрлерінің физиологиялық негіздері» білім беру бағдарламасы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пәннің коды** | **Пәннің атауы** | **Студент-тің өзіндік жұмысы (СӨЖ)** | **сағат саны** | | | | **Кредит саны** | | **Студенттің оқытушы басшылығымен өзіндік жұмысы (СОӨЖ)** |
| **Дәрістер (Д)** | **Практ. сабақтар (ПС)** | | **Зерт. сабақ-тар (ЗС)** |
| **FOFVVS** | **«Дене тәрбиесі мен спорт түрлерінің физиологиялық негіздері»** | 98 | 15 | 30 | |  | 5 | | 7 |
| **Курс туралы академиялық ақпарат** | | | | | | | | | |
| **Оқытудың түрі** | **Курстың типі/сипаты** | **Дәріс түрлері** | | | **Практикалық сабақтардың түрлері** | | | **Қорытынды бақылау түрі** | |
|  |  |  | | |  | | |  | |
| **Дәріскер (лер)** | Аскарова З.А., к.б.н.,доцент | | | | | | |  | |
| **e-mail:** | Zifa.Askarova@kaznu.kz; askarovazifa@mail.ru | | | | | | |
| **Телефон (дары):** | (8-3272)247-26-49, 12-08 | | | | | | |
| **Ассистент(тер)** | Аманбай Б.Б. оқытушы | | | | | | |
| **e-mail:** | Amanbay.balgyn@kaznu/kz | | | | | | |
| **Телефон (дары):** | + 7 775 4534208 | | | | | | |

|  |
| --- |
| **Курстың академиялық презентациясы** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Пәннің мақсаты** | **\*Оқытудың күтілетін нәтижелері (ОН)**  Пәнді оқыту нәтижесінде білім алушы қабілетті болады: | **ОН қол жеткізу индикаторлары (ЖИ)**  (әрбір ОН-ге кемінде 2 индикатор) |
| студенттердің дене шынықтыру және спорт жазықтығына сындырып, алған физиологиялық білімдерін кеңейтеді және бекітеді. Бұл бөлімде адамның дене белсенділігіне жасушалық, тіндік, мүшелік және организмдік бейімделу ерекшеліктеріне басты назар аударылады. Бұл бөлімде адамның дұрыс дене тәрбиесінің негіздерімен қатар белгілі бір спорт түрлерімен шұғылданудың физиологиялық ерекшеліктерімен танысу, сонымен қатар оқушылармен тиімді бұқаралық спорттық жұмыс жүргізу міндетті. | 1. Физиологияның дамуының негізгі нәтижелері мен келешегі және бұлшық ет қызметі кезіндегі ағзаның жұмысы туралы заманауи идеяларды ашу; | 1.1 аспаптық: «Спортшылар мен дене шынықтырумен айналысатындардың функционалдық дайындығын басқарудың физиологиялық негіздері» және «» пәндері бойынша алған білімдерін талдау және синтездеу қабілеті.  1.2 Өзінің оқу-тәрбие процесін ұйымдастыру және жоспарлау және онымен байланысты мәселелерді шешу қабілеті; тұлға аралық:  1.3 Баланың ағзалары мен жүйелерін дамытудағы жүйелі дене жаттығуларының рөлі, сонымен қатар бала ағзасының қорғаныш функциялары. |
| 2. Тұрақты ырғақты циклде болатын, уақыт бойынша синхрондалған және тұрақты өзара тәуелділікте бола отырып, оның барлық жасушаларының, ұлпаларының және мүшелерінің тұрақты үйлестірілген жұмысын қамтамасыз ететін дене функцияларының автоматты реттелу деңгейлерін көрсетіңіз. | 2.1 Шынықтырудың ғылыми негіздері мен әдістері. Спорттық іс-әрекет және мектеп оқушыларының дұрыс дене бітімін қалыптастыру.  2.2 Пәнге және курстас студенттерге өзінің жеке пікірі мен көзқарасын білдіре отырып, топта жұмыс істей білу, ұжымдағы басқалардың және өзінің рөлін сыни тұрғыдан түсіну, өзін-өзі сынай білу. жүйелік: Алған білімдерін іс жүзінде қолдана білу, бастама көтеру, жаңа идеяларды тудыру және ұсынылған жобаларға жауапты болу, оларды басқару және табысты нәтижеге жеткізу.  2.3 Циклдік жаттығулардың тиімділігіне қарқын мен ырғақ әсерінің физиологиялық механизмдері.Статикалық және динамикалық жаттығулардың әсерінен спортшының бұлшықет күшін, төзімділігін және үйлестіру қабілеттерін дамыту. |
| 3. Қоршаған ортаның қолайсыз жағдайларында (гипоксия, гипобария, гипотермия, гипертермия, иондаушы сәулелену және т.б.) спортшының және дене шынықтырумен айналысатындардың функционалдық жағдайының реттелуіндегі өзгерістерді анықтау; | 3.1 Климаттық жағдайға байланысты дене жаттығуларының ерекшеліктерін тусіндіру. 2. Климаттық жағдайларға байланысты кластардың ерекшеліктерін игеріп білу.  3.2 Дене шынықтыру сабағында қозғалыс әрекетінің нормалары мен сипатын негіздеудің физиологиялық критерийлерійлерін білу. |
| 4. Әдеби, негізгі ақпараттан, электронды көздерден ақпаратты өз бетінше алу және талдау, экстремалды және сыни жағдайларда ағзаның реттеу жүйелерінің жағдайын бағалау, физиологиялық зерттеулер жүргізу дағдыларын меңгеру. | 4.1 Қозғалыс белсенділігі балалар мен жасөспірімдердің физикалық және психикалық дамуының шарты ретінде. 4.2 Өзінің оқу-тәрбие процесін ұйымдастыру және жоспарлау және онымен байланысты мәселелерді шешу қабілеті. |
| 5. Адам ағзасы мен қоршаған ортаның сан алуан ішкі және жүйе аралық байланыстарын зерттеу мен талдауда жүйелі тәсілді қолдана білу.  Семинарларда, аралық бақылауларда және емтихандарда олардың жаңа материалды меңгеру деңгейін көрсете отырып, дамудың физиологиялық механизмдері мен спортшы ағзасының әртүрлі жағдайларының алдын алу принциптері туралы білімді меңгеру; | 5.1 Циклдік және циклдік жаттығулардың сипаттамасы. 1. Жергілікті, аймақтық және ғаламдық дене жаттығулары. Стереотиптік және ситуациялық қозғалыстардың сипаттамасы.  5.2Спортшылар мен дене шынықтырумен айналысатындардың функционалдық дайындығын басқарудың физиологиялық негіздері және өткен пәндер бойынша пәндік материалды олардың меңгеру және түсіну деңгейін көрсете отырып, жаңа зерттеу әдістерін меңгере отырып, жоғары деңгейде толық меңгеру. жаңа материалды семинарларда, шекаралық бақылауларда және т.б. |
| **Пререквизиттер** | анатомия, физиология, гигиена | |
| **Постреквизиттер** | «Дене тәрбиесі мен спорт түрлерінің физиологиялық негіздері» | |
| **\*\*Әдебиет және ресурстар** | **Оқу әдебиеттері:**   1. Дубровский, В.И.. Лечебная физкультура и врачебный контроль.- М., 2006 2. Дубровский В.И. Спортивная медицина. М.2005 3. Макарова, Г.А.. Спортивная медицина.- М., 2008 4. Поляев, Б. А.. Зарубежный и отечественный опыт организации службы спортивной медицины и подготовки спортивных врачей.- М., 2005 5. Готовцев В.А. Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физкультурой М.2004 | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Университеттің моральдық-этикалық құндылықтар шеңберіндегі курстың академиялық саясаты** | **Академиялық тәртіп ережелері:**  Барлық білім алушылар ЖООК-қа тіркелу қажет. Онлайн курс модульдерін өту мерзімі пәнді оқыту кестесіне сәйкес мүлтіксіз сақталуы тиіс.  (жоғарыда жазылған мәтінді осы пән бойынша ЖООК немесе SPOC курстары өткізілетін болса қалдыру қажет).  **НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!** Дедлайндарды сақтамау баллдардың жоғалуына әкеледі! Әрбір тапсырманың дедлайны оқу курсының мазмұнын жүзеге асыру күнтізбесінде (кестесінде), сондай-ақ ЖООК-та көрсетілген. (мәтінді осы пән бойынша ЖООК немесе SPOC курстары өткізілетін болса қалдыру қажет).  **Академиялық құндылықтар:**  Практикалық / зертханалық сабақтар, СӨЖ өзіндік, шығармашылық сипатта болуы керек.  Бақылаудың барлық кезеңінде плагиатқа, жалған ақпаратқа, көшіруге тыйым салынады.  Мүмкіндігі шектеулі студенттер телефон, [\*\*\*\*\*\*\*@gmail.com](mailto:*******@gmail.com).е-пошта бойынша консультациялық көмек ала алады. |
| **Бағалау және аттестаттау саясаты** | **Критериалды бағалау:** дескрипторларға сәйкес оқыту нәтижелерін бағалау (аралық бақылау мен емтихандарда құзыреттіліктің қалыптасуын тексеру).  **Жиынтық бағалау:** аудиториядағы (вебинардағы) жұмыстың белсенділігін бағалау; орындалған тапсырманы бағалау. |

**Оқу курсының мазмұнын жүзеге асыру күнтізбесі (кестесі)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Апта** | **Тақырып атауы** | **Сағат саны** | **Макс.**  **балл\*\*\*** |
| **Модуль 1**  Дененің функционалдық мүмкіндіктері | | | |
| 1 | **Д 1.** Кіріспе. Дене тәрбиесі дененің функционалдық мүмкіндіктерін дамыту және шынықтыру факторы ретінде.  Адамның жаттығуларды орындау қабілетіндегі жас, жыныс және жеке айырмашылықтар. | 1 |  |
| **СС 1.** Студенттерді спорттың әртүрлі түрлеріне бағыттаудың принциптері мен критерийлері. Дене шынықтыру мен спортты ұтымды құрудағы адам қызметінің күнделікті, апталық және маусымдық динамикасын есепке алу. | 2 | 5 |
| 2 | **Д 2.** Дене шынықтыру сабақтарының жүктемелерді нормалаудың физиологиялық негіздері және рационалды құрылысы. | 1 |  |
| **СЗ 2.** Дене дамуы, дене бітімі және адамның конституциясы туралы түсінік. Дене жаттығулары мен спорт түрлерінің классификациясының физиологиялық негіздері. | 2 | 5 |
| **СОӨЖ 1.** СӨЖ 1 орындау бойынша кеңес беру. Тақырыбы:Бала ағзасының функционалдығы. |  |  |
| 3 | **Д 3.** Дене шынықтыру сабақтарының жүктемелерді нормалаудың физиологиялық негіздері және рационалды құрылысы. | 1 |  |
| **СС 3.** Дене дамуын зерттеу әдістері (соматоскопия, антропометрия, фотометрия және т.б.). Дене құрамының белгілерін анықтаудың көрнекі және аспаптық әдістері. Дене тұрқы туралы түсінік, дұрыс қалып белгілері. Позаның бұзылуы түрлері, олардың қысқаша сипаттамасы. | 2 | 5 |
| **СӨЖ 1.** Тақырыбы: Бала ағзасының функционалдығы. Қозғалыс белсенділігі балалар мен жасөспірімдердің физикалық және психикалық дамуының шарты ретінде. Гиподинамияның жағымсыз салдары. Баланың ағзалары мен жүйелерін дамытудағы жүйелі дене жаттығуларының рөлі, сонымен қатар бала ағзасының қорғаныс функциялары. Шынықтырудың ғылыми принциптері мен әдістері. Спорттық іс-әрекет және мектеп оқушыларының дұрыс дене бітімін қалыптастыру. Жасөспірімдердің жыныстық жетілу және дене тәрбиесі. Тапсырма аптасы – 3, тапсырма аптасы –4 |  | 30 |
| 4 | **Д 4.** Организмнің анаэробты қабілеті.  Оттегі қарызының анықтамасы.  Анаэробты қуат пен анаэробты қабілеттілікті дамытатын физикалық сапалар. | 1 |  |
| **СС** 1 «Өлі нүкте», «екінші жел» туралы түсінік.  2 Спортшылар мен жаттығу жасамайтындар үшін оттегінің максималды қарызы қандай?  3 Организмнің анаэробты қабілетін не шектейді?  4 Оттегі қарызының анықтамасы.  5 Анаэробты қуат пен анаэробты қабілеттілікті дамытатын физикалық сапалар. | 2 | 5 |
| **СОӨЖ 2.** Коллоквиум (бақылау жұмысы, тест, жоба, эссе, жағдаяттық есеп және т.б.). |  | 35 |
| 5 | **Д 5.** Адамның жаттығуларды орындау қабілетіндегі жас, жыныс және жеке айырмашылықтар. | 1 |  |
| **СС 5.** Студенттерді спорттың әртүрлі түрлеріне бағыттаудың принциптері мен критерийлері. Адамның үйлесімді физикалық дамуы мен жоғары физикалық көрсеткіштерінің маңызды факторлары. | 2 | 5 |
| **Модуль 2** қалпына келуінің физиологиялық негіздері | | | |
| 6 | **Д 6.** Дене шынықтыру сабақтарының жүктемелерді нормалаудың физиологиялық негіздері және рационалды құрылысы. | 1 |  |
| **СС 6.** Дене шынықтыру мен спортты ұтымды құрудағы адам қызметінің күнделікті, апталық және маусымдық динамикасын есепке алу. | 2 | **5** |
| 7 | **Д 7.** Спортшының физикалық көрсеткіштері (физикалық өнімділіктің тікелей және жанама көрсеткіштері, физикалық көрсеткіштер динамикасы). | 1 |  |
| **СС 7.** Жаттығудың физиологиялық сипаттамасы, «тұрақты күй», шаршау. | 2 | **5** |
| **СОӨЖ 3.** СӨЖ 2 орындау бойынша кеңес беру. |  |  |
| **АБ 1** | |  | **100** |
| 8 | **Д 8.** Спортшылардың шаршауының және қалпына келуінің физиологиялық негіздері  1. Шаршау, қажу және оның көріністері  2. Сауықтыру, қалпына келтіру кезеңдері | 1 |  |
| **СС 8.** Күшті бұлшықет жұмысы кезіндегі реттелудің гуморальдық жүйесіндегі өзгерістер. Қалпына келтіру процестерін жеделдетуге бағытталған іс-шаралар (педагогикалық, психологиялық, медициналық және физиологиялық). | 2 | **5** |
| **СӨЖ 2.** Тақырыбы: Циклдік және циклдік жаттығулардың сипаттамасы. Жергілікті, аймақтық және ғаламдық дене жаттығулары. Стереотиптік және ситуациялық қозғалыстардың сипаттамасы. Циклдік жаттығулардың тиімділігіне қарқын мен ырғақ әсерінің физиологиялық механизмдері. Статикалық және динамикалық жаттығулардың әсерінен спортшының бұлшықет күшін, төзімділігін және үйлестіру қабілеттерін дамыту. Статикалық жұмыс көріністері. Тапсырма аптасы – 7, тапсырма кабылдау – 10 апта |  |  |
| 9 | **Д 9.** Созылмалы шаршаудың және шамадан тыс жұмыстың физиологиялық сипаттамасы. | 1 |  |
| **СС 9.** Қалпына келтіру процестерінің физиологиялық сипаттамасы, суперкомпенсация фазасы. Физикалық жұмыс аяқталғаннан кейін физиологиялық функцияларды қалпына келтіру. | 2 | **5** |
| 10 | **Д 10.** Бұлшықет жаттығуларынан кейін жүрек-тамыр жүйесінің қалпына келу жылдамдығын бағалау | 1 |  |
| **СС 10.** Спортшылар мен дене шынықтырумен айналысатындардағы жүрек-қантамыр жүйесі жұмысының физиологиялық көрсеткіштері. | 2 |  |
| **СОӨЖ 4.** Коллоквиум (бақылау жұмысы, тест, жоба, эссе, жағдаяттық есеп және т.б.). Тақырып, орындау және өткізу түрі. |  |  |
| **Модуль 3** Дене шынықтыруды дамытудың физиологиялық негіздері | | | |
| 11 | **Д 11.** Дене шынықтыруды дамытудың физиологиялық негіздері  1 Дене шынықтыруды дамыту механизмі  2 Дене шынықтыру жағдайы  3 Дене шынықтыруды физиологиялық бағалау | 1 |  |
| **СС 11.** Спорттық көрсеткіштердің динамикасы: ұшыру алдындағы жағдай және қыздыру, жаттығу, тұрақты (шын және шартты) күй, шаршау және қалпына келтіру. | 2 |  |
|  |  |  |
| 12 | **Д 12.** Дене шынықтыру жағдайын анықтау принциптері. | 1 |  |
| **СС 12.** 1 Тыныштықтағы жаттыққан ағзаның қызмет етуінің жалпы заңдылықтары. 2 Жүрек соғу жиілігі дене шынықтыру көрсеткіші ретінде. | 2 | **5** |
| **СОӨЖ 5.** СӨЖ 3 орындау бойынша кеңес беру. |  |  |
| 13 | **Д 13.** Стандартты физикалық көрсеткіштер | 1 |  |
| **СС 13.** Стандартты жүктемеге жауап ретінде спортшының дайындық дәрежесі. Шекті жүктемелерді қолдану. | 2 | **5** |
| **СӨЖ 3** Тақырыбы: Климаттық жағдайларға байланысты дене жаттығуларының ерекшеліктері. Дене шынықтыру сабағында қозғалыс әрекетінің нормалары мен сипатын негіздеудің физиологиялық критерийлері. Тапсырма аптасы – 3, тапсырма аптасы – 5  Дене дамуы мен дене бітімін зерттеу және бағалау әдістері. Тапсырма аптасы – 4, апталық тапсырма –6  Спортшылардың жүрек-қантамыр, тыныс алу және жүйке жүйесінің функционалдық жағдайын зерттеу әдістері және бағалау. Тапсырма аптасы – 5, тапсырма аптасы –6  Спорттық жарақаттар, себептері және олардың алдын алу. Әртүрлі спорт түрлері бойынша спорттық жарақаттардың ерекшелігі. Ең жиі кездесетін спорттық жарақаттар. Медициналық және спорттық оңалту. Жас спортшылардың ауру және жарақаттану ерекшеліктері. Тапсырма беру аптасы –13 , қабылдау –14 апта |  | **30** |
| 14 | **Д 14.** Жаттығу және дене тәрбиесі процесіндегі жүрек-тыныс алу жүйесі. | 1 |  |
| **СС 14.** Жаттығу кезінде экстремалды жұмыс кезінде өкпе вентиляциясының өзгеруі. Фитнестің интегралды көрсеткіші ретінде оттегінің максималды тұтынуы. | 2 |  |
| **СОӨЖ 6.** Коллоквиум (бақылау жұмысы, тест, жоба, эссе, жағдаяттық есеп және т.б.).. Тақырып, орындау және өткізу түрі. |  | **30** |
| **15** | **Д 15.** Спортшылардың аурулары мен жарақаттары. | 1 |  |
| **СС 15.** Денсаулық жағдайы мен фитнес арасындағы байланыс. Жоғары спорттық формаға жеткендегі денсаулық жағдайы. Спортшылардағы аурулардың себептері. Спортпен тікелей байланысты емес себептер: инфекциялар, уланулар, тұқым қуалайтын факторлар және т.б. Спортпен тікелей байланысты себептер: жаттығу режимін бұзу, дене шынықтырудың жеткіліксіздігі, спорт ғимараттарының гигиеналық жағдайы, аяқ киім және т.б., Аурушаңдық және спорттық мамандану. | 2 |  |
| **СОӨЖ 7.** Емтиханға дайындық мәселесі бойынша кеңес беру. |  |  |
| **АБ 2** | |  | 100 |

[Қысқартулар: ӨТС – өзін-өзі тексеру үшін сұрақтар; ТТ – типтік тапсырмалар; ЖТ – жеке тапсырмалар; БЖ – бақылау жұмысы; АБ – аралық бақылау.

Ескертулер:

- Д және ПС өткізу түрі: MS Team/ZOOM-да вебинар (10-15 минутқа бейнематериалдардың презентациясы, содан кейін оны талқылау/пікірталас түрінде бекіту/есептерді шешу/...)

- БЖ өткізу түрі: вебинар (бітіргеннен кейін студенттер жұмыстың скриншотын топ басшысына тапсырады, топ басшысы оларды оқытушыға жібереді) / Moodle ҚОЖ-да тест.

- Курстың барлық материалдарын (Д, ӨТС, ТТ, ЖТ және т.б.) сілтемеден қараңыз (Әдебиет және ресурстар, 6-тармақты қараңыз).

- Әр дедлайннан кейін келесі аптаның тапсырмалары ашылады.

- БЖ-ға арналған тапсырмаларды оқытушы вебинардың басында береді.]

Декан Заядан Б.Қ.

Кафедра меңгерушісі Қустубаева А.М.

Дәріскер Асқарова З.А.

**ӘЛ-ФАРАБИ АТЫНДАҒЫ ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ**

**Биология және биотехнология факультеті**

**Биофизика, биомедицина және нейроғылым кафедрасы**

**БЕКІТЕМІН**

**Факультет деканы**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Заядан Б.К.**

**Хаттама №11 "23" 06 2022 ж.**

# ПӘННІҢ ОҚУ-ӘДІСТЕМЕЛІК КЕШЕНІ

FOFVVS Дене тәрбиесі мен спорт түрлерінің физиологиялық негіздері

Мамандық 6B01401-Дене тәрбиесі мен спорт түрлерінің физиологиялық негіздері

|  |  |
| --- | --- |
| Курс | 3 |
| Семестр | 5 |
| Кредит саны | 5 |
| Дәріс | 15 сағат |
| Практикалық сабақ | 30 сағат |
| СОӨЖ | 7 |

**Алматы 2022 ж.**

Пәннің оқу-әдістемелік кешенін әзірлеген биология ғылымдарының кандидаты, доцент Аскарова Зифа Асанбаевна.

«6B01401-Дене тәрбиесі мен спорт түрлерінің физиологиялық негіздері» мамандығының негізгі оқу жоспары, пәннің негізгі оқу бағдарламасы және пәндер каталогы негізінде құрастырылған.

Биофизика, биомедицина және нейроғылым кафедрасының мәжілісінде қарастырылды және ұсынылды

«14 » 06 2022 ж., хаттама №22

Кафедра меңгерушісі \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кустубаева А.М.

(қолы)

Факультеттің әдістемелік кеңес мәжілісінде ұсынылды.

«23» 06 2022 ж., хаттама №11