**ӘЛ-ФАРАБИ АТЫНДАҒЫ ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ**

**ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРНЫНА ДЕЙІНГІ БІЛІМ БЕРУ ФАКУЛЬТЕТІ**

**КОЛЛЕДЖ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **КЕЛІСІЛДІ** Директордың ОӘЖ орынбасары \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Аппакова М.Н20\_\_\_ ж. "\_\_\_"\_\_\_\_\_\_ |  | **БЕКІТЕМІН** Колледж директоры \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Еркебай Р.А20\_\_\_ ж. "\_\_\_"\_\_\_\_\_\_ |

**ОҚУ ЖҰМЫС БАҒДАРЛАМАСЫ**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дене шынықтыру\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(пәннің атауы)

**Мамандық:** 06130100 Бағдарламалық қамтамасыз ету

**Біліктілік:** 4s06130105 Ақпараттық жүйелер технигі

**Оқыту нысаны:** күндізгі

Негізгі орта білім **базасында**

**Жалпы сағат/кредиттер** **саны:\_\_144/6\_\_\_\_\_\_\_**

**Әзірлеуші(-лер): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**   **\_\_\_Қуаныш Құралай\_\_\_**

(қолы)

Бағдарламалық қамтамасыз ету ПЦК отырысында қаралды және мақұлданды

\_\_\_\_\_\_"\_\_\_\_" 2023ж. № \_01\_ хаттама

ПЦК төрайымы **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  Жазықбаева Р.Р.

(қолы)

**Түсіндерме жазба**

|  |
| --- |
| **Пән сипаттамасы** Дене шынықтыру пәні бойынша оқу жұмыс бағдарламасы Қазақстан Республикасының білім және ғылым министрлігі, техникалық және кәсіптік білім берудегі оқу әдістемелік бірлестігінде даярлаған қоғамдық-гуманитарлық бағытындағы Үлгілік оқу бағдарламаға сәйкес әзірленген. Хаттама №    2    «   03     »   қыркүйек    2023жыл. Оқу жұмыс жоспарына 10% қосымша тақырыптар еңгізілді. (ПЦК ның отырысындақаралып педагогикалық кеңесте бекітілді Хаттама №1 02.09.2023ж.)    Дене тәрбиесі пән ретінде техникалық және кәсіптік білім беруде маңызды роль атқарып, жеке тұлғаның жалпыадамзаттық мәдениет саласында өзін-өзі белсенді шығармашыл түрде жүзеге асыруға дайын тұлға ретінде қалыптасуына ықпал етеді. Дене тәрбиесі бойынша ең басты **мақсаты:** білім алушылардың оқу барысында алған теориялық білімдері мен практикалық дағдыларын техника-технологиялық бағыттағы маманның кәсіби құзыреттілігіне қалыптастыру.Дене тәрбиесінің алға қойған **міндеттері:** -кәсіби маңызды физикалық және психофизиологиялық қасиеттерді дамыту және жетілдіру, сондай-ақ қолайсыз орта факторларына болашақ мамандар ағзасының жалпы және спецификалық емес тұрақтылығын арттыру; -дене қасиеттерінің деңгейін, функционалдық даярлығын арттыру, дене дамуының негізгі көрсеткіштерін жақсарту; - төзімділікке, жылдамдыққа, күшке, ептілік пен икемділікке ықпал ететін білім алушылардың қозғалыс дағдыларын дамыту;   - патриотизм, құрмет, жауапкершілік және өзара түсіністік сезімін тәрбиелеу;   -білім алушыларды өмір бойы салауатты өмір салтын ұстануға ынталандыру және одан әрі алған дағдыларын қолдану;   -жалпы адамзаттық мәдениеттің бір бөлігі ретінде дене шынықтыру туралы идеяны қалыптастыру;   - дене шынықтырумен өз бетінше айналысуға, оларды демалу, жаттығу, жұмысқа қабілеттілігін арттыру, денсаулықты нығайту мақсатында саналы түрде қолдануға қажеттілік пен дағдыға тәрбиелеу;   -жарыс қызметін ұйымдастыру арқылы оқу процесінде практикалық дағдылар мен теориялық білімдермен алмасу және салауатты бәсекелестікті дамыту;   -теорияны зерделеу кезінде АКТ қолдану (ойын спорты ережелері, тактиканы үйрену, тестілеу және т. б.);      - болжанатын (болашақ) кәсіпті таңдау кезінде жеке кәсіптік-қолданбалы дене шынықтыру даярлығына бағдарлану. |
| **Қалыптастырылған құзыреттілік****"Дене тәрбиесі" пәнін оқыту процесінде білім алушыларға білу керек:**1. Салауатты өмір салты негіздері мен ережелерін, денсаулықты сақтау мен шыңдау, физикалық қабілеттерін жетілдіру мен датыту туралы.
2. Дем алу жүйсін физиологиялық негіздерін, бұлшық етке күш түсірудегі қан айналым және күш-қуатпен камтамасыз ету негіздерін.
3. Жаттығуды орындау техникасын.
4. Физикалық күш көрсету негіздері мен оны реттеу тәсілдерін.
5. ҚР «Дене шынықтыру және спорт туралы» заңын.
6. Дене тәрбиесі сабақтарындағы қауіпсіздік техникасы ережелерін, Дене тәрбиесінің негізгі қағидаларын
7. Табиғи және әлеуметтік-экологиялық факторлардың ағзаға әсері.
8. Дене жарақатының алдын-алу тәсілдері мен физикалық жаттығулар кезінде жарақат алу мүмкіндігі себептерін.
9. Қазіргі қоғамда жеке тұлғаны рухани тәрбиелеудегі дене тәрбиесі мен спорттық рөлін.
10. Олимпиадалық ойындарының тарихы мен спортшыларының спорттық жетістіктерін.
11. Қазақ халқының салт-дәстүрі мен ұлттық спорт түрлерін.

**Пәнді оқыту нәтижесінде білім алушылар меңгереді:**1. Дене жаттығуларды орындауды.
2. Негізгі дене қабылеттерін дамыту, дене тұлғасын және тіректі түзеу үшін жеке жаттығулар жасауды.
3. Дене қабылеттерін жетілдіру және шыңдауға қол жеткізуді.
4. Жеке гигиенаны сақтауды.
5. Жаппай спорттық іс-шараларда ерік қабілеттерін танытуды.
6. Жатығуларды орындау техникасын игеруді.
7. Оқу ойынында жеке техникалық міндеттер мен ойынның оқытылған тәсілдерін қолдану.
8. Физикалық қабілеттерін дамытуды.
9. Бағдарламада қарастырылған бақылау нормативтері мен тесттерді орындауды.
10. Дәрігерге дейінгі алғашқы медициналық көмекті көрсету үшін қолдағы бар құралдарды қолдану.
 |
| **Пререквизиттер:****Дене тәрбиесі бойынша сабақ өткізу процесінде келесі пәндермен пәнаралық байланыс іске асырылады:**1) "Қазақ тілі", "Орыс тілі", "Ағылшын тілі": сөз қорын дене шынықтыру саласында қолданылатын терминдермен толықтыру; 2) "Физика": "механикалық жұмыс", "ауаның қарсылығы", "дене салмағы", "біркелкі емес және біркелкі сырғу", "қуаттылық" секілді түсініктер бойынша қабылданған білім деңгейін қолдану; 3) "Алгебра және анализ бастамалары", "Геометрия": ұзындықты, биіктікті, жылдамдықты, қашықтықты, уақытты есептеу, ұзындық пен биіктікке секіру үшін жүгіруді есептеп шығару; 5) "Дүниежүзі тарихы", "Қазақстан тарихы": олимпиадалық қозғалыс тарихы; қазақтың ұлттық ойындарының пайда болу тарихы; 7) "Алғашқы әскери және технологиялық дайындық": саптық жаттығуларды пайдалану; кедергілер жолағынан өту; өмірлік маңызы бар қимыл-қозғалыс дағдылары мен біліктілікке, оларды түрлі жағдайларда қолдана білуді оқыту және үйрету; патриотизмді және өз Отанына деген сүйіспеншілікті тәрбиелеу. |
| **Постреквизиттер**1) "Биология": шылым шегу мен алкоголдік ішімдік ішудің ағзаға тигізетін зияны туралы, зат алмасу процесі туралы материалдарды қолдану; 2) "География": көкжиек тұстарын білу, жергілікті жерлерде түрлі белгілер және карта бойынша бағдарлай білу біліктілігі;  |
| **Оқытуға қажетті құралдар, жабдықтар**Спорттық құрал жабдықтар, көрнекі құралдар, дидактикалық материалдар. |
| **Оқытушының байланыс ақпараты:** |
| **Аты-жөні:** Шақат Қайнар  |  **тел:** 87082390084 |
|  **е-mail:** hainarshahat8@gmail.com |

Семестр бойынша сағаттарды бөлу

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Пән/модульдің коды және атауы | Модульдегі барлық сағат саны | Соның ішінде |
| 1 курс | 2 курс | 3 курс | 4 курс |
| 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр | 7 семестр | 8 семестр |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Дене шынықтыру | 144 | 72 | 72 |  |  |  |  |  |  |
| Барлығы: | 144 | 72 | 72 |  |  |  |  |  |  |
| Пән/модуль бойынша оқытуға берілетін жалпы сағат саны |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

     **Оқу жұмыс бағдарламасының мазмұны**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тараулар/ оқыту нәтижелері | Тақырыптар/ бағалау өлшемдері | Барлық сағат | Оның ішінде  |
| Теориялық | Зертханалық-практикалық | Сабақ түрі | Бағалау тапсырмалары |
|  |  | **1 Семестр 72с.** |
| 1. | **1 бөлім. Дене шынықтыру туралы білім .**       1 бөлім. "Дене шынықтыру" пәндегі қауіпсіздік техникасы. Кәсіби-қолданбалы физикалық дайындық. Жаман әдеттер. Олардың адам денсаулығына әсері. Дене шынықтырудың рекреациялық және оңалту құралдары. | **1.1 Жалпы мәдени және кәсіптік дайындықтағы дене шынықтыру.**Тақырып1. 1.1 Дене шынықтыру" пәндегі қауіпсіздік техникасы. " Кәсіби-қолданбалы физикалық дайындық.Тақырып1. 1.2 Жаман әдеттер. Олардың адам денсаулығына әсері.Тақырып 1.1.3 Дене шынықтырудың рекреациялық және оңалту құралдары. | 441 | 1  21 | 32 | Жаңа оқу материялдарын меңгеру сабағы Жаңа оқу материялдарын меңгеру сабағы Жаңа оқу материялдарын меңгеру сабағы  | Дене шынықтыру сабағындағы қауыпсіздік ережелерін қайталауАдамның дене мәдениеті жөніндегі ұғымын бағалауҚауыпсіздік және тәртіп ережесін бағалау |
|  | **2 бөлім. Жеңіл атлетика.**Қауіпсіздік техникасы. Қысқа қашықтыққа жүгіру. Төменгі мәре. Орта қашықтыққа жүгіру. Жоғары бастама. Ұзақ қашықтыққа жүгіру. Аяқтау техникасы. Орнынан ұзындыққа секіру техникасы. Жүгіруден ұзындыққа секіру техникасы. Эстафеталық жүгіру. Эстафеталық таяқшаны беру техникасы. | **2.1. Жеңіл атлетика жаттығулары.**Тақырып 2.1.1 Қауіпсіздік ережесі. Жүгіру техникалары.жүгірудегі техникалармен және қауіпсіздікті түсіндіру Тақырып 2.1.2 Қысқа қашықтыққа жүгіру. Қысқа аралыққа жүгірудің техникаларымен таныстыру Тақырып 2.1.3 Жеңіл атлетиканың тәрихы.жеңіл атлетика спортының шығу тәрихымен таныстыру.Тақырып 2.1.4 Төменгі сөре.төменгі сөренің арнайы техникасымен таныстыру.Тақырып 2.1.5 Орта қашықтыққа жүгіру.орта қашықтыққа жүгірудегі техниканы көрсету,түсіндіру Тақырып 2.1.6 Жылдамдықты арттыру жаттығулары.жылдамдықты арттыратын жаттығулармен таныстыру Тақырып 2.1.7 Жоғарғы сөре.жоғарға сөре техникаларымен таныстыру.Тақырып 2.1.8 Ұзақ қашықтыққа жүгіру. ұзақ қашықтыққа жүгіру техникасын түсіндіру Тақырып 2.1.9 Шыдамдылықты арттыру техникалары.шыдамдылықты арттыратын жаттығулар көрсетуТақырып 2.1.10 Мәрені орындау техникасы.мәредегі техникамен таныстыру Тақырып 2.1.11 Орыннан ұзындыққа секіру техникасы.секірудегі қауіпсіздік ережемен таныстыруТақырып 2.1.12 Түрлі қашықтыққа жүгірудегі жылдамдық,төзімділік техникалары.төзімділік техникаларымен таныстыруТақырып 2.1.13 Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру.ұзындыққа секірудегі қөңіл бөлетін әрекеттерді ескертуТақырып 2.1.14 Граната лақтыру.лақтыру техникасымен таныстыру Тақырып 2.1.15 Секіру техникаларын дамыту. Секіруді дамытатын жаттығулармен таныстыруТақырып 2.1.16 Ядро итеу.ядро итерудегі техниканы үйрету  | 4414414414414414 | 11111 | 3314344 441 4414 | Сабақты жүйелеу және жалпылау Сабақты жүйелеу және жалпылау Сабақты жүйелеу және жалпылау Сабақты жүйелеу және жалпылау Сабақты жүйелеу және жалпылау Сабақты жүйелеу және жалпылау Сабақты жүйелеу және жалпылау Сабақты жүйелеу және жалпылау Сабақты жүйелеу және жалпылау Сабақты жүйелеу және жалпылау Сабақты жүйелеу және жалпылау Сабақты жүйелеу және жалпылау Сабақты жүйелеу және жалпылау Сабақты жүйелеу және жалпылау Сабақты жүйелеу және жалпылау Сабақты жүйелеу және жалпылау  | жүгіру техникаларын бағалауҚысқа қашықтыққа жүгіру техникасын бағалауЖеңіл атлетиканың тәрихынТөменгі сөре әрекетін бағалауОрта қашықтыққа жүгіру техникасын бағалауЖылдамдықты бағалауЖоғарғы сөре техникасын бағалауҰзақ қашықтыққа жүгіру техникасын Төзімділікті бағалауШыдамдылықты бағалауМәрені орындау техникасыҰзындыққы секіру техникасын жылдамдық,төзімділік техникаларыЖүгіріп келіп ұзындыққа секіру техникасын Гранат лақтыру техникасыСекіру техникаларыЯдро итеру техникасы |
|  | **3 Бөлім. Спорттық ойындар Футбол**Қауіпсіздік ережесі. Ойынның негізгі ережелері. Ойыншылардың алаң бойымен қозғалысы. Допқа иелік ету техникасының негізгі элементтерін дамыту. Допқа иелік ету. Шабуылдағы және қорғаныстағы ойыншылардың жеке әрекеттері. Ойыншылардың командалық әрекеттері. Футболдағы ойыншылардың тактикалық әрекеттерінің негіздері. Екі жақты ойын. Футбол ойынына төрешілік ету. | **3.1. Футбол ойынның негізгі ережелері.**Тақырып 3.1.1 Футбол. Қауіпсіздік ережесі.Футболдағы назар аударатын қауыпсіздік ережелермен таныстыру. Тақырып 3.1.2 Футбол спортының тәрихы.футбол спортының шығу тәрихымен таныстыру Тақырып 3.1.3 Футбол. Негізгі ойын ережесі.футболда көңіл бөлетін негізі ойын ережелер Тақырып 3.1.4 Футбол. Ойыншылардың алаңда қозғалуы.Ойындағы қозғалу техникаларын түсіндіруТақырып 3.1.5 Футболда қолданылатын негізгі техникалар.футболда қолданылатын жалпы ережелермен таныстыру | 41441 | 111 | 3431 | Сабақты жүйелеу және жалпылау Сабақты жүйелеу және жалпылау Сабақты жүйелеу және жалпылау Сабақты жүйелеу және жалпылау Сабақты жүйелеу және жалпылау  | Футболдағы қауыпсіздік ережелеріФутбол спортының тәрихыФутболдағы ойынның негізгі ережесіОйыншылардың алаңдағы қозғалуын бағалауФутболда қолданылатын негізгі техникалар |
| **2 Семестр 72 с.** |
|  |      **4 бөлім. Спорттық ойындар. Волейбол.**      Қауіпсіздік ережесі. Ойынның негізгі ережелері. Ойыншылардың қозғалысы. Волейбол алаңы. Допты жоғарыдан беру. Допты төменнен беру. Допты беру. Жоғарыдан допты қабылдау. Шабуыл әрекеттері. Қорғаныс ойыны. Допты екі қолмен жоғарыдан қабылдау және беру дағдыларын жетілдіру. Оқыту ойыны волейбол. Қозғалыс дағдыларын жетілдіру. Екі жақты ойын. Волейбол ойынына төрешілік ету.**5 бөлім. Спорттық ойындар. Фрисби.**       Қауіпсіздік ережесі. Ойынның негізгі ережелері. Ойыншылардың қозғалысы. Фрисби алаңы. Фрисбиды жоғарыдан беру. төменнен беру. Шабуыл әрекеттері. Қорғаныс ойыны. Фрисбиды екі қолмен жоғарыдан қабылдау және беру дағдыларын жетілдіру. Қозғалыс дағдыларын жетілдіру. Екі жақты ойын.  | Тақырып 3.1.6. Футбол. Допты алып жүру.допты алып жүрудегі техникамен тарыстыру Тақырып 3.1.7Футбол.Ойыншылардың шабуылда орындалатын жеке әрекеті.ойында назар аударатын әрекеттермен таныстыру Тақырып 3.1.8 Футбол. Ойыншылардың қорғаныста орындалатын жеке әрекеті.қорғаныс әрекеттерінің маңыздылығын түсіндіру **4.1. Волейбол ойынның негізгі ережелері.**Тақырып 3.1.9 Волейбол. Қауіпсіздік ережесі. Назар аударатын қауіпсіздік ережелермен таныстыру Тақырып 4.1.1 Волейбол. Негізгі ойын ережесі.волейболдың негізгі ережесімен таныстыру Тақырып 4.1.2 Волейбол. Ойыншылардың тұрысы.Ойыншылардың алаңдағы тұру тәртібін түсіндіру Тақырып 4.1.3. Волейбол . Ойыншылардың қозғалысы.ойын барысындағы қозғалу тәртібімен таныстыру Тақырып 4.1.4 Волейбол. Допты төменнен беру.допты төменнен берудің техникасымен таныстыру Тақырып 4.1.5 Волейбол. Допты жоғарыдан беру.допты жоғарыдан берудің техникасын үйрету Тақырып 4.1.6 Волейбол.Допты ойынға қосу.Допты қалай ойынға қосудың ережесін түсіндіру Тақырып 4.1.7 .Волейбол. Допты қабылдау.келген допты дұрыс қабылдау техникасымен таныстыру Тақырып 4.1.8 Шабуыл әрекеттері.ойында қолданатын шабул техникаларын түсіндіру Тақырып 4.1.9.Қорғаныс әрекеттері.қорғаныс техникаларымен таныстыру Тақырып 5.1.1. Фрисби спорты. Қауіпсіздік және негізгі ойын ережесі.фрисби спортының жалпы ойын ережесін ,қауыпсіздік шарттарын түіндіру Тақырып 5.1.2. Фрисби спорты.Лақтыру және ұстау техникасы. Фрисбидің дұрыс лақтыру ,ұстау техникасын үйретуТақырып 5.1.3. Ойыншылардың шабуылда және қорғаныста орындалатын жеке әрекеті.ойындағы қолданатын шубул және қорғаныс әрекеттерінің техникасын түсіндіру Тақырып 5.1.4.Ойыншылардың ойында фрисбиді қабылдау және ойынға қосуы әрекеттері.фрисбиды ойынға дұрыс қосу ережесімен таныстыру Тақырып 5.1.5 Ойыншылардың Фрисбиді алып жүруі.ойында фрисбиды дұрыс алып жүру техникасымен таныстыру | **4****4****4****4****4****4** **4** **4****4****4****4** **4****4****4****4****4****4****4** | **1****1** **1****1****1****1****1** **1****1** **1****1****1** | **3****3****4** **3****3****3****4****4** **3****3****4****3****3****3** **3****3****4****4** | Сабақты жүйелеу және жалпылау Сабақты жүйелеу және жалпылау Сабақты жүйелеу және жалпылау Сабақты жүйелеу және жалпылау Сабақты жүйелеу және жалпылау Сабақты жүйелеу және жалпылау Сабақты жүйелеу және жалпылау Сабақты жүйелеу және жалпылау Сабақты жүйелеу және жалпылау Сабақты жүйелеу және жалпылау Сабақты жүйелеу және жалпылау Сабақты жүйелеу және жалпылау Сабақты жүйелеу және жалпылау Сабақты жүйелеу және жалпылау Сабақты жүйелеу және жалпылау Сабақты жүйелеу және жалпылау Сабақты жүйелеу және жалпылау Сабақты жүйелеу және жалпылау  | Допты алып жүру ТехникасыФутболдағы ойыншылардың шабуыл әрекетін бағалауФутболдағы ойыншылардың қозғалыс әрекетін бағалауВалейболдағы қауыпсіздік ережені бағалауВолейболдың негізгі ережелеріВолейболдағы ойыншылардың тұрысыВолейболдағы ойыншылардыі қозғалысыДопты төменнен беруін бағалауДопты жоғарыдан беруін бағалауДопты ойынға қосу техникасын бағалауДопты қабылдауВолейболдағы шабуыл әрекеттеріВолейболдағы қорғаныс әрекеттеріФрисбидің қауыпсіздік,негізгі ойын ережелеріФрисбидағы лақтыру жіне ұстау техникасыФрисбидағы шабул және қорғаныс әрекеттеріФрисбиді қабылдау және ойынға қосуыФрисбиды ойынға қосуыжәне алып жүруі |
|  | БАРЛЫҒЫ  |  **144** | **24** | **120** |  |