**Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті**

**Колледж**

**2Курс**

**Силлабус**

**«Дене шынықтыру»**

**2022-2023 оқу жылы**

**күзгі, көктемгі семестр**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пәннің коды** | **Пәннің атауы** | **СРСП** | **Апта бойынша сағат саны** | | **Кредит саны** | **СРС** |
| **Дәріс** | **Практика** |
| FK | **Дене шынықтыру** | 8 | 15 | 45 | 6 | 112 |
| **Оқытушы** | Қуаныш Құралай | | | | Сабақ кестесі бойынша | |
| **e-mail** | kuralaykuanysh@gmail.com | | | |
| **Телефондары** | 87006451603 | | | | Спорт кешені | |
| **Пәннің сипаттамасы** | Дене шынықтыру оқу пәні ретінде дене шынықтурыдың теориялары мен әдістеріне негізделген  және анотомия, адам физиологиясы, дене жаттығуларының физиологиясы, гигиена, дәрігерлік бақылау, валеология, жекелген спорттық пәндер, педогогика, психология, биология секілді пәнаралық ғылымдармен тағыз байланысты. | | | | | |
| **Курстың мақсаты** | Білім беруде кредиттік технологияны пайдаланып, барлық құжаттарды бір кешенге біріктіре отырып, пәнді меңгеру процесінде студенттің білімін, машықтануын және біліктілігін жоғарғы деңгейге көтеру мақсаты көзделінеді.  **Курстың мақсаты** – студенттерді Дене шынықтыру және спорт барысында әр түрлі факторлардың әсерінен болатын аурулардың алдын-алу; дене жүктемесінің сауықтыру бағытына оңтайлы жағдай туғызып, дамыту. | | | | | |
| **Пререквизиттері** | Биология | | | | | |
| **Пострекизиттері** | Физиология | | | | | |
| **Оқыту нәтижелері** | Пәннің оқыту нәтижесі білім алушылар біледі:   * салауатты өмір салты негіздері мен ережелерін, денсаулықты сақтау мен шыңдау, физикалық қабілеттерін жетілдіру мен дамыту туралы; * дем алу жүсінің физиологиялық негіздерін, бұлшық еткеик.ш түсірудегі қан айналым және күш қуатпен қамтамасыз ету негіздерін; * салауатты өмір салты мен өз денсаулығына деген қатынасын анықтайтын факторларды; * физикалық күш түсуін еңбек әрекетімен үйлесімділікте шектей білуге; | | | | | |
| **Әдебиеттер және ресурстар** | 1. Арещенко И., Мадиев Г.Б., Онгарбаева Д.Т., Мартыненко И.И. «Ғылым әлемі!: дене шынықтыру мен спорттың өзекті мәселелері: Қазақстан Республикасының мемлекеттік рәміздерінің 20 жылдығына арналған ғалымдар мен студенттердің халықаралық конференция материалдар жинағы, 23-26 сәуір 2012 ж. / ред. алқа: А. – Алматы: Қазақ университеті, 2012. (собрание материалов с конференции) 2. Қыдырмолдина А. Дене тәрбиесі мен спорт түрлерінің физиологиялык негіздері: оқулық. Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі – Алматы, 2014.-527 б. 3. Мұхамеджанова Ұ. Дене шынықтыру пәнін оқыту әдістемесі. Оқу құралы. Алматы: Фолиант, 2011. 4. Сейсенбеков Е. Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі. Педагогика маманд. Арналған оқулық – Астана: Л.Н. Гумилевм атын. ЕҰУ, 2011-2013. 5. Сисенбердиева А.Ж. Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі:оқулық. Алматы: Экономика, 2011 ж. 6. Төтенбай Б. Дене тәрбиесі. Оқулық. 2-басылым. 2012 ж. 7. Тайжанов С.,Қарақов А. Дене тірбиесі оқулық. Алматы: «Эверо», 2011. 8. Тайжанов С. Жеңіл атлетика әдістемелік құрал – Алматы : «Эверо» 2012 9. Төлеуханов С.Т., Мәутенбаев А.Ә., Еланцев А.Б., Мәдиева Б.Г. Дене шынықтыру мен спорт түрлерінің физиологиялық негіздері: оқу құралы. Алматы: Қазақ университеті, 2011. 10. Дене шынықтыру дайындығының президенттік тестілері – Қазақстан Республикасы халқын сауықтырудың негізі. Әдістемелік оқу құралы. Астана, 2014. | | | | | |
| **Бағалау саясаты** | Қорытынды баға осы формулаға сәйкес есептеледі  Пән бойынша қорытынды баға =АБ1+АБ22  Бағалаудың пайыздық көрсеткіші:  95% - 100%: А 90% - 94%: А-  85% - 89%: В+ 80% - 84%: В 75% - 79%: В-  70% - 74%: С+ 65% - 69%: С 60% - 64%: С-  55% - 59%: D+ 50% - 54%: D-             0% -49%: F | | | | | |
| **Студенттерге арналған ережелер** | Студенттерге арналған ережелер:   1. Сабаққа кешікпеу керек. 2. Сабақ кезінде әңгімелеспеу, газет оқымау, сағыз шайнамау, ұялы телефонды өшіріп қою керек. 3. Сабаққа іскер киіммен келу керек. 4. Сабақтан қалмау, науқастыққа байланысты сабақтан қалған жағдайда деканатқа анықтама әкелу керек. 5. Жіберілген сабақтар күнделікті оқытушының кестесіне сәйкес өтелінеді. 6. Тапсырмаларды орындамаған жағдайда қорытынды баға төмендетіледі. | | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Пәннің құрылымы** | | | |
| **Апта** | **Тақырыптың атауы** | **Сағат саны** | **Макс.**  **балл** |
|  | **1-семестр** |  |  |
| 1 | Тақырып 1. Дене тәрбиесі сабақтарында қауіпсіздік  ережелері. Адамның дене мәдениеті | 4 | 4 |
| 2 | Тақырып 2. Қазіргі қоғамдағы спорт және дене шынықтыру | 4 | 4 |
|  | **СРС**.Дене шынықтыру сабағындағы қауыпсіздік ережелер ,тәртіп ережелері | 1 | 2 |
| 3 | Тақырып 3. Баскетбол. Қауіпсіздік ережесі. | 4 | 4 |
| 4 | Тақырып 4. Баскетбол. Негізгі ойын ережесі. | 4 | 4 |
|  | **СРС.**Баскетбол ойынының тәрихы | 1 | 2 |
| 5 | Тақырып 5. Баскетбол. Алаңда ойыншылардың қозғалуы | 4 | 4 |
| 6 | Тақырып 6. Баскетбол. Ойынның шабуыл техникасы | 4 | 4 |
|  | **СРС**.Баскетбол спортының негізгі ойын ережесі | 1 | 2 |
| 7 | Тақырып 7. Баскетбол. Ойынның қорғаныс техникасы | 4 | 4 |
| 8 | Тақырып 8. Баскетбол. Қозғалыста допты беру | 4 | 4 |
|  | **СРС.**Баскетбол спортындағы қорғаныс және шабуыл ережелері | 1 | 2 |
|  | **Ағымдық бақылау** |  | 10 |
| 9 | Тақырып 9. Баскетбол. Допты қағып алу және қағу. | 4 | 4 |
| 10 | Тақырып 10. Баскетбол. Айып соққысы | 4 | 4 |
|  | **СРС.**Баскетболдағы допты алу және беру ережелері | 1 | 2 |
| 11 | Тақырып 11. Қол добы. Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережесі | 4 | 4 |
| 12 | Тақырып 12. Қол добы. Допты алып жүру техникасы | 4 | 4 |
|  | **СРС.** Қол добы спортының тәрихы | 1 | 2 |
| 13 | Тақырып 13. Қол добы. Алаңда ойыншылардың қозғалуы | 4 | 4 |
| 14 | Тақырып 14. Үстел теннисі. Қауіпсіздік ережесі. Ойын  ережесі | 4 | 4 |
|  | **СРС.** Қол добы спортының негізгі ойын ережелері | 1 | 2 |
| 15 | Тақырып 15. Үстел теннисі. Тұрыс және орын ауыстыру | 4 | 4 |
| 16 | Тақырып 16. Үстел теннисі. Допты ойынға қосу және қабылдау | 4 | 4 |
|  | **СРС.** Үстел теннисі тәрихы | 1 | 2 |
|  | **Аралық бақылау** |  | 10 |
|  | **2-семестр** |  |  |
| 1 | Тақырып 1. Қауіпсіздік ережесі. Гимнастика түрлері | 4 | 4 |
| 2 | Тақырып 2. Саптық жаттығулар | 4 | 4 |
|  | **СРС.** Гимнастика спортының шығу тәрихы | 1 | 2 |
| 3 | Тақырып 3. Жалпы дамыту жаттығулары | 4 | 4 |
| 4 | Тақырып 4. Қолданбалы жаттығулар | 4 | 4 |
|  | **СРС**.Гимнастиканың қауыпсіздік ережелері | 1 | 2 |
| 5 | Тақырып 5. Акробатикалық жаттығулар | 4 | 4 |
| 6 | Тақырып 6. Гимнастикалық құралдарда орындалатын жаттығулар | 4 | 4 |
|  | **СРС**.Гимнастикалық жаттығу түрлерінің ағзаға пайдасы | 1 | 2 |
| 7 | Тақырып 7. Ритмикалық гимнастиканың элементтері | 4 | 4 |
| 8 | Тақырып 8. Өндірістік гимнастиканың элементтері | 4 | 4 |
|  | **СРС.** Ритмикалық және Өндірістік гимнастиканың элементтері | 1 | 2 |
|  | **Ағымдық бақылау** |  | 10 |
| 9 | Тақырып 9. Атлетикалық гимнастиканың элементтері | 4 | 4 |
| 10 | Тақырып 10. Сауықтыру гимнастиканың элементтері | 4 | 4 |
|  | **СРС.** Гимнастикалық жаттығу түрлерінің айырмашылықтары | 1 | 2 |
| 11 | Тақырып 11. Фрисби спорты. Қауіпсіздік ережесі. | 4 | 4 |
| 12 | Тақырып 12. Фрисби спорты.. Негізгі ойын ережесі | 4 | 4 |
|  | **СРС.**Фрисби спортының шығу тәрихы | 1 | 2 |
| 13 | Тақырып 13. Фрисби спорты.Лақтыру техникасы. | 4 | 4 |
| 14 | Тақырып 14. Фрисби спорты.Ұстау техникасы. | 4 | 4 |
|  | **СРС.**Фрисбиді әртүрлі лақтыру және ұстау техникалары | 1 | 2 |
| 15 | Тақырып 15. Ойыншылардың шабуылда және қорғаныста орындалатын жеке әрекеті | 4 | 4 |
| 16 | Тақырып 16. Ойыншылардың Фрисбиды алып жүруі және ойынға қосуы. | 4 | 4 |
|  | **СРС.**Фрисбиді ойынға қосу,алып жүру және қрғаныста ,шабуылдағы әрекеттер | 1 | 2 |
|  | **Аралық бақылау** |  | 10 |

Факультеттің әдістемелік

бюро төрайымы Тилеужанова Г.Т.

Колледж директоры             Нурканова Р.О.

ПЦК төрайымы                         Жазыкбаева Р.Р.

Оқытушы Қуаныш Құралай