**ӘЛ-ФАРАБИ АТЫНДАҒЫ ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ**

**ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРНЫНА ДЕЙІНГІ БІЛІМ БЕРУ ФАКУЛЬТЕТІ**

**КОЛЛЕДЖ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **КЕЛІСІЛДІ**Директорың ОӘЖ орынбасары \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Аппакова М.Н.\_\_02\_\_"\_\_09\_\_"2023ж. |  | **БЕКІТЕМІН**Колледж директоры \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Еркебай Р.А.\_\_\_\_02\_\_"\_09\_\_"2023ж. |

**ОҚУ ЖҰМЫС БАҒДАРЛАМАСЫ**

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

(пәннің атауы)

**Мамандық:** 06130100 Тезник информационных систем

**Біліктілік:** 4s06130103

**Оқыту нысаны:** күндізгі

Негізгі орта білім **базасында**

**Топ**: ПОК-108,ПОР-110,ИСР-113,ИСР-114

**Жалпы сағат/кредиттер** **саны:\_\_168\_\_\_7\_\_\_\_**

**Әзірлеуші(-лер): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Заурбеков Заур Алиевич**

(қолы)

Бағдарлама жалпы білім беретін пәндер бойынша оқу-әдістемелік кеңесінде қаралды және мақұлданды

\_\_\_01\_\_\_"\_\_09\_\_" 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     »   шілде    20 20 жыл. Оқу жұмыс жоспарына 10% қосымша тақырыптар еңгізілді. (ПЦК ның отырысындақаралып педагогикалық кеңесте бекітілді Хаттама №1 01.09.2021ж.)    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: -** дені сау физикалық тұрғыда шыныққан маман қалыптастыру.Дене тәрбиесінің алға қойған **міндеттері:*** дене тәрбиесі мен салауатты өмір салты аясында білім қалыптастыру;
* қозғалыс біліктері мен дағдыларын үнемі жетілдіру;
* қозғалыс біліктері мен дағдыларын үнемі жетілдіру жағдайында денсаулықты нығайту;
* жаттығу техникасын жетілдіру арқылы дене қасиеттерін дамыту;
* қозғалыс тәртібін қолайландыру және денені шынықтырудың негізін құрайтын қозғалыс біліктері мен дағдыларын оқушылардың игеруі;
 |
| **Қалыптастырылған құзыреттілік****"Дене тәрбиесі" пәнін оқыту процесінде білім алушыларға білу керек:*** Салауатты өмір салты негіздері мен ережелерін, денсаулықты сақтау мен шыңдау, физикалық қабілеттерін жетілдіру мен датыту туралы.
* Дем алу жүйсін физиологиялық негіздерін, бұлшық етке күш түсірудегі қан айналым және күш-қуатпен камтамасыз ету негіздерін.
* Жаттығуды орындау техникасын.
* Физикалық күш көрсету негіздері мен оны реттеу тәсілдерін.
* ҚР «Дене шынықтыру және спорт туралы» заңын.
* Дене тәрбиесі сабақтарындағы қауіпсіздік техникасы ережелерін, Дене тәрбиесінің негізгі қағидаларын
* Табиғи және әлеуметтік-экологиялық факторлардың ағзаға әсері.
* Дене жарақатының алдын-алу тәсілдері мен физикалық жаттығулар кезінде жарақат алу мүмкіндігі себептерін.
* Қазіргі қоғамда жеке тұлғаны рухани тәрбиелеудегі дене тәрбиесі мен спорттық рөлін.
* Олимпиадалық ойындарының тарихы мен спортшыларының спорттық жетістіктерін.
* Қазақ халқының салт-дәстүрі мен ұлттық спорт түрлерін.

**Пәнді оқыту нәтижесінде білім алушылар меңгереді:*** Дене жаттығуларды орындауды.
* Негізгі дене қабылеттерін дамыту, дене тұлғасын және тіректі түзеу үшін жеке жаттығулар жасауды.
* Дене қабылеттерін жетілдіру және шыңдауға қол жеткізуді.
* Жеке гигиенаны сақтауды.
* Жаппай спорттық іс-шараларда ерік қабілеттерін танытуды.
* Жатығуларды орындау техникасын игеруді.
* Оқу ойынында жеке техникалық міндеттер мен ойынның оқытылған тәсілдерін қолдану.
* Физикалық қабілеттерін дамытуды.
* Бағдарламада қарастырылған бақылау нормативтері мен тесттерді орындауды.
* 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:** Қуаныш Құралай |  **тел:** 87006451603 |
|  **е-mail:** kuralaykuanysh@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 | 168 | 72 | 88 |  |  |  |  |  |  |
| Барлығы: | 168 | 72 | 88 |  |  |  |  |  |  |
| Пән/модуль бойынша оқытуға берілетін жалпы сағат саны |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

     **Оқу жұмыс бағдарламасының мазмұны**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Бағдарлама мазмұны (тараулар, тақырып/оқыту нәтижесі, бағалау өлшемдері) | Барлық сағат | Оның ішінде  |
| Теориялық | Зертханалық-практикалық | Сабақ түрі | Балл | Бағалау тапсырмалары |
|  |  | **1-семестр** |
|  | **1 бөлім. Дене шынықтыру туралы білім** |  |  |  |  |  |  |
|  | Тақырып 1. Дене тәрбиесі сабақтарында қауіпсіздік ережелері. | 4 | 1 | 3 | Теориялықпрактикалық | 4 | Дене шынықтыру сабағындағы қауыпсіздік ережелерін бағалау  |
|  |  Тақырып 2. Адамның дене мәдениеті. | 4 | 1 |  3 | Теориялықпрактикалық | 4 | Адамның дене мәдениеті жөніндегі ұғымын бағалау |
|  | **СРС**. Дене шынықтыру сабағындағы қауыпсіздік ережелер мен тәртіп ережелері | 1 |  |  1 | практикалық | 2 | Қауыпсіздік және тәртіп ережесін бағалау |
|  | **2 Бөлім. Дене тәрбиесі құралдары****1 Бөлімше. Жеңіл атлетика** |  |  |  |  |  |  |
|  | Тақырып 3. Қауіпсіздік ережесі. Жүгіру техникалары. | 4 |  1 | 3 | Теориялықпрактикалық |  4  | жүгіру техникаларын бағалау  |
|  | Тақырып 4. Қысқа қашықтыққа жүгіру. | 4 | 1 | 3 | Теориялықпрактикалық | 4 |  Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын бағалау  |
|  | **СРС**.Жеңіл атлетиканың тәрихы  | 1 |  | 1 | практикалық | 2 | Жеңіл атлетиканың тәрихын бағалау |
|  | Тақырып 5. Төменгі сөре. |  4 |   |  4 | практикалық | 4 | Төменгі сөре әрекетін бағалау |
|  | Тақырып 6. Орта қашықтыққа жүгіру. | 4 | 1 | 3 | Теориялықпрактикалық | 4 | Орта қашықтыққа жүгіру техникасын бағалау  |
|  | **СРС**.Жылдамдықты арттыру жаттығулары | 1 |  | 1 | практикалық | 2 | Жылдамдықты бағалау  |
|  | Тақырып 7. Жоғарғы сөре  | 4 | 1 | 3 | Теориялықпрактикалық |  4 | Жоғарғы сөре техникасын бағалау |
|  | Тақырып 8. Ұзақ қашықтыққа жүгіру | 4 |  | 4 | практикалық |  4 | Ұзақ қашықтыққа жүгіру техникасын Төзімділікті бағалау |
|  | **СРС.** Шыдамдылықты арттыру техникалары | 1 |  | 1 | практикалық | 2 | Шыдамдылықты бағалау  |
|  | **Барлығы** | **36** | **6** | **30** |  |  | **40** |
|  | **1-ші ағымдық бақылау** |  |  |  |  | 10 | Жеңіл атлетикадағы төменгі сөре,жоғарғы сөре техникасын және жылдамдығын бағалау |
| 9. | Тақырып 9. Мәрені орындау техникасы | 4 | 1 | 3 | Теориялықпрактикалық | 4 | Мәрені орындау техникасы |
| 10. | Тақырып 10. Орыннан ұзындыққа секіру техникасы | 4 | 1 | 3 | Теориялықпрактикалық | 4 | Ұзындыққы секіру техникасын және секірген қашықтықты бағалау  |
|  | **СРС.**Түрлі қашықтыққа жүгірудегі жылдамдық,төзімділік техникалары  | 1 |  | 1 | практикалық | 2 | жылдамдық,төзімділік техникалары |
| 11. | Тақырып 11. Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру | 4 | 1 | 3 | Теориялықпрактикалық | 4 | Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру техникасын және секірген қашықтықты бағалау |
| 12. | Тақырып 12. Граната лақтыру | 4 | 1 | 3 | Теориялықпрактикалық | 4 | Гранат лақтыру техникасы және лақтырған қашықтығын бағалау |
|  | **СРС.**Секіру техникаларын дамыту | 1 |  | 1 | практикалық |  2 | Секіру техникалары |
| 13. | Тақырып 13. Ядро итеру | 4 |  | 4 | практикалық | 4 | Ядро итеру техникасы және лақтыру қашықтығын бағалау |
|  | **2 Бөлімше. Спорттық ойындар** |  |  |  |  |  |  |
| 14. | Тақырып 14. Футбол. Қауіпсіздік ережесі.  | 4 | 1 | 3 | Теориялықпрактикалық | 4 | Футболдағы қауыпсіздік ережелері мен ойынның ережесін бағалау |
|  | **СРС**.Футбол спортының тәрихы | 1 | 1 |  | Теориялық |  2 | Футбол спортының тәрихы |
| 15. | Тақырып 15. Футбол. Негізгі ойынережесі  | 4 |  | 4 | практикалық | 4 | Ойыншылардың алаңдағы қозғалуын бағалау |
| 16. | Тақырып 16. Футбол. Ойыншылардың алаңда қозғалуы  | 4 |  | 4 | практикалық | 4 | Допты алып жүру техникасын бағалау |
|  | **СРС**. Футболда қолданылатын негізгі техникалар  | 1 |  | 1 | практикалық | 2 | Футболда қолданылатын негізгі техникалар |
|  | **Барлығы** | **36** | **6** | **30** |  |  | 40 |
|  | **2-ші Ағымдық бақылау** |  |  |  |  | 10 | Жылдамдықты,төзімділікті бағалау |
|  | **Аралық бақылау** |  |  |  |  |  | 50 |
|  |  | **2-семестр** |
|  | Тақырып 1. Футбол. Допты алып жүру  | 4 | 1 | 3 | Теориялықпрактикалық | 3 | Футбол ойынындағы шабул ,қорғаныс әрекеттерін бағалау |
|  | Тақырып 2. Футбол.Ойыншылардың шабуылда орындалатын жеке әрекеті  | 4 |  | 4 | практикалық | 3 | Футболдағы қауіпсіздік және негізгі ойын ережесін бағалау |
|  | **СРС.**Футболдағы түрлі доп алып жүру техникалары  | 1 |  | 1 | практикалық | 2 | Футболдағы түрлі доп алып жүру техникалары |
|  | Тақырып 3. Футбол. Ойыншылардың қорғаныста орындалатын жеке әрекеті  | 4 |  | 4 | практикалық | 3 | Футболдағы ойыншылардың қозғалыс әрекетін бағалау |
|  | Тақырып 4. Волейбол. Қауіпсіздік ережесі.  | 4 | 1 | 3 | Теориялықпрактикалық | 3 | Валейболдағы қауыпсіздік ережені бағалау |
|  | Тақырып 5. Волейбол. Негізгі ойын ережесі  | 4 | 1 |  3 | Теориялықпрактикалық | 3 | Волейболдың ережелерін бағалау |
|  | **СРС.**Волейбол спортының тәрихы | 1 |  |  1 | практикалық | 2 | Волейбол спортының тәрихы |
|  | Тақырып 6. Волейбол. Ойыншылардың тұрысы  | 4 | 1 | 3 | Теориялықпрактикалық | 3 | Допты төменнен беру техникасын бағалау |
|  | Тақырып 7. Волейбол . Ойыншылардың қозғалысы  | 4 |  | 4 | практикалық | 3 | Ойыншылардың тұрысын бағалау |
|  | Тақырып 8. Волейбол. Допты төменнен беру | 4 |  | 4 | практикалық | 3 | Допты төменнен беруін бағалау |
|  | **СРС**.Волейболдағы доп берудің түрлі техникалары  | 1 |  | 1 | практикалық | 2 | Волейболдағы доп берудің түрлі техникалары |
|  | Тақырып 9. Волейбол. Допты жоғарыдан беру | 4 |  | 4 | практикалық | 3 | Допты жоғарыдан беруін бағалау |
|  | Тақырып 10.Волейбол.Допты ойынға қосу | 4 | 1 | 3 | Теориялықпрактикалық | 3 | Допты ойынға қосу техникасын бағалау |
|  | Тақырып 11.Волейбол. Допты қабылдау | 4 | 1 | 3 | Теориялықпрактикалық | 3 | Допты қабылдауы |
|  | **СРС.**Волейболда доп қабылдаудағы түрлі техникалары  | 1 |  | 1 | практикалық | 1 | Волейболда доп қабылдаудағы түрлі техникалары |
|  | **Барлығы** | **48** | **6** | **42** |  |  | **40** |
|  | **1-ші ағымдық бақылау** |  |  |  |  | 10 | Валейболдың ережелерін ,төменнен ,жоғарыдан беру техникаларын бағалау. |
|  | Тақырып 12. Шабуыл әрекеттері | 4 |  | 4 | практикалық | 3 | Допты қабылдау техникасын бағалау |
|  | Тақырып 13.Қорғаныс әрекеттері | 4 |  | 4 | практикалық | 3 | Волейболдағы шабул әрекетін бағалау |
|  | Тақырып 14. Фрисби спорты. Қауіпсіздік ережесі | 4 | 1 | 3 | Теориялықпрактикалық | 3 | Волейболдағы қорғаныс әрекетін бағалау. |
|  | **СРС**.Фрисби спортының шығу тәрихы  | 1 |  | 1 | практикалық | 2 | Фрисби спортының шығу тәрихы |
|  | Тақырып 15.Фрисби спорты. Негізгі ойын ережесі | 4 | 1 | 3 | Теориялықпрактикалық | 3 | Фрисбидің қауыпсіздік,негізгі ойын ережелері |
|  | Тақырып 16. Фрисби спорты.Лақтыру техникасы. | 4 | 1 | 3 | Теориялықпрактикалық | 3 | Фрисбидағы лақтыру техникасын бағалау |
|  | **СРС.**Фрисби берудің түрлі техникалары  | 1 |  | 1 | практикалық | 2 | Фрисби берудің түрлі техникалары |
|  | Тақырып 17. Фрисби спорты.Ұстау техникасы. | 4 | 1 | 3 | Теориялықпрактикалық | 3 | Фрисбидағы ұстау техникасын бағалау |
|  | Тақырып 18. Ойыншылардың шабуылда орындалатын жеке әрекеті | 4 |  | 4 | практикалық | 3 | Фрисбидағы шабул ,қорғаныс әрекеттерін бағалау |
|  | Тақырып 19. Ойыншылардың қорғаныста орындалатын жеке әрекеті | 4 |  | 4 | практикалық | 3 | Фрисбиды ойында алып жүруін бағалау |
|  | **СРС**.Фрисби ұстаудың түрлі техникалары  | 1 |  |  | практикалық | 2 | Фрисби ұстаудың түрлі техникалары |
|  | Тақырып 20.Ойыншылардың ойында фрисбиді қабылдау әрекеттері. | 4 |  | 4 | практикалық | 3 | Қабылдауын бағалау |
|  | Тақырып 21. Ойыншылардың Фрисбиды ойынға қосуы. | 4 | 1 | 3 | Теориялықпрактикалық | 3 | Фрисбиды ойынға қосуын бағалау |
|  | Тақырып 22. Ойыншылардың Фрисбиді алып жүруі | 4 | 1 | 3 | Теориялықпрактикалық | 3 |  Фрисбиді алып жүруін бағалау |
|  | **СРС.**Фрисбиды алып жүру,ойынға қосу,шабуыл,қорғаныс техникалары  | 1 |  | 1 | практикалық | 1 | Фрисбиды алып жүру,ойынға қосу,шабуыл,қорғаныс техникалары |
|  | **Барлығы** | **48** | **6** | **42** |  |  | 40 |
|  | **2-ші ағымдық бақылау** |  |  |  |  |  10 | Фрисбидың ережелерін,ұстау,лақтыру техникаларын ,ойынға қосу әрекеттерін бағалау |
|  | Аралық бақылау |  |  |  |  |  |  50 |
|  | БАРЛЫҒЫ  | **168** | **24** | **144** |  |  |  |