**ӘЛ-ФАРАБИ АТЫНДАҒЫ ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ**

**ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРНЫНА ДЕЙІНГІ БІЛІМ БЕРУ ФАКУЛЬТЕТІ**

**КОЛЛЕДЖ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **КЕЛІСІЛДІ**Директорың ОӘЖ орынбасары \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Аппакова М.Н.\_\_02\_\_"\_\_09\_\_"2022ж. |  | **БЕКІТЕМІН**Колледж директоры \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Нурканова Р.О.\_\_\_\_02\_\_"\_09\_\_"2022ж. |

**ОҚУ ЖҰМЫС БАҒДАРЛАМАСЫ**

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

(пәннің атауы)

**Мамандық:** 04210100 Құқықтану

**Біліктілік:** 4s04210101 Заңгер

**Оқыту нысаны:** күндізгі

Негізгі орта білім **базасында**

**Топ**: ПК 101

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

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

(қолы)

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

\_\_\_01\_\_\_"\_\_09\_\_" 2022ж. № \_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 02.09.2021ж.)    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:**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:** 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 | Фрисби спорты. Қауіпсіздік ережесі |
|  | **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** |  |  |  |