**ӘЛ-ФАРАБИ АТЫНДАҒЫ ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ**

**ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРНЫНА ДЕЙІНГІ БІЛІМ БЕРУ ФАКУЛЬТЕТІ**

**КОЛЛЕДЖ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **КЕЛІСІЛДІ**  Директордың ОӘЖ орынбасары  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Аппакова М.Н 20\_\_\_ ж. "\_\_\_"\_\_\_\_\_\_ |  | **БЕКІТЕМІН**  Колледж директоры  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Еркебай Р.А 20\_\_\_ ж. "\_\_\_"\_\_\_\_\_\_ |

**ОҚУ ЖҰМЫС БАҒДАРЛАМАСЫ**

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

(пәннің атауы)

**Мамандық:** 04210100 Құқықтану

**Біліктілік:** 4s04210101 Заңгер

**Оқыту нысаны:** күндізгі

Негізгі орта білім **базасында**

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

**Әзірлеуші(-лер): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**   **\_\_\_Шақат Қайнар\_\_\_**

(қолы)

Құқықтану 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 отырысында  қаралып 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 .** дене шынықтырудың маңыздылығы мен қауыпсіздігін және дене мәдениетін ,спорттың дамуын түсіндіру | Тақырып 1.1 Дене тәрбиесі сабақтарында қауіпсіздік  ережелері. Адамның дене мәдениеті.Дене тәриесіндегі қауыпсіздік ережелерін түсіндіру  Тақырып1. 2 Қазіргі қоғамдағы спорт және дене шынықтыру.қазіргі қоғам спортының дамуын айқындау.  Тақырып1.3 Дене шынықтыру сабағындағы тәртіп ережелері.сабақтағы тәртіп ережемен мәдениетті түсіндіру. | 4  4  1 | 1  2  1 | 3  2 | Жаңа оқу материялдарын меңгеру сабағы  Жаңа оқу материялдарын меңгеру сабағы  Жаңа оқу материялдарын меңгеру сабағы | Дене шынықтыру сабағындағы қауыпсіздік ережелерін бағалау  Дене шынықтыру және спорттың пайдасы туралы тұсінігін бағалау  Қауыпсіздік және тәртіп ережесіне түсінігін бағалау |
|  | **2 Бөлім. Спорттық ойындар баскетбол**  Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережесі. Ойыншылардың алаңдағы қозғалысы. Шабуыл техникасы. Қорғаныс техникасы. Қозғалыста допты беру. Допты ұстап алу және соғу. Еркін лақтыру. Баскетбол ойынына төрешілік ету. | **2.1 Баскетбол ойынның негізгі ережелері**  Тақырып 2.1.1 Баскетбол ойынының тәрихы .баскетбол спортының шығу тәрихын түсіндіру  Тақырып 2.1.2 Баскетбол. Қауіпсіздік ережесі.ойынның қауіпсіздік ережесін түсіндіру.    Тақырып 2.1.3 Баскетбол. Негізгі ойын ережесі.ойынның жалпы ойын ережесін үйрету  Тақырып 2.1.4 Баскетбол. Алаңда ойыншылардың қозғалуы.ойындағы қозғалыстың қағидасын түсіндіру  Тақырып 2.1.5 Баскетбол. Ойынның шабуыл техникасы.ойындағы шабуылдаудың ережлерін түсіндіру  Тақырып 2.1.6 Баскетбол. Ойынның қорғаныс техникасы.ойындағы қорғаныста қолданылатын ережесін түсіндіру  Тақырып 2.1.7 Баскетбол. Қозғалыста допты беру.ойында қозғалыс кезіндегі допты беруді түсіндіру  Тақырып 2.1.8 Баскетбол спортындағы қорғаныс және шабуыл ережелері.ойында қолданылатын қорғаныс және шабуылдау техникасын үйрету  Тақырып 2.1.9 Баскетбол. Допты қағып алу және қағу.Ойын кезіндегі допты қағу әрекетін үйрету  Тақырып 2.1.10 Баскетбол. Айып соққысы. айып соққысының ережесін түсіндіру  Тақырып 2.1.11 Баскетболдағы допты алу және беру ережелері.ойын барысында допты қалай алып жүру және беру ережесін түсіндіру .  Тақырып 2.1.12 Қол добы. Қауіпсіздік ережесі. қол добы спортындағы көңіл бөлетін ережелерді түсіндіру  Тақырып 2.1.13 Қол добы спортының тәрихы .қол добы спортының шығу тәрихын түсіндіру  Тақырып 2.1.14 Қол добы негізгі ойын ережесі.ойынның негігі ережелерін түсіндіру  Тақырып 2.1.15 Қол добы. Допты алып жүру техникасы.Ойында допты алып жүру техникасын үйрету  Тақырып 2.1.16 Қол добы. Алаңда ойыншылардың қозғалуы.ойын барысында қозғалыстың қағйдасын түсіндіру | 4  4  1  4  4  1  4  4  1  4  4  1  4  4  1  4 | 1  1  1  1  1 | 3  3  1  4  3  4  4  4  4  1  4  4  1  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 | Баскетбол спортының тәрихы  Баскетболдағы қауыпсіздік және ойынның ережесін бағалау  Баскетболдың негізгі ойын ережесі  Баскетболда алаңдағы қозғалыстары  Баскетболда ойындағы шабул техникасын бағалау  Баскетболда ойындағы қорғаныс техникасын  Қозғалыста допты беру  Ойындағы қорғаныс жіне шабуыл ережелері  Допты алу және қағу техникасы  Ойындағы айып соққысы  допты алу және беру ережелерін  Қол добы қауыпсіздігін және ойын ережесі  Қол добы спортының тәрихын  Қол добының негізгі ойын ережесі  Қол добындағы допты алып жүру техникасын  Қол добы спортындағы ойыншылардыңалаңдағы қозғалысы |
|  | **3 бөлім. Спорттық ойындар. Үстел теннисі.** Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережесі. Ойын кезіндегі тұрыс пен қозғалыс. Беру және алу. Ойынның Тактикалық әрекеттері. | **3.1 Үстел теннисінің негізгі ережелер.**  Тақырып 3.1.1 Үстел теннисі. Қауіпсіздік ережесі. Ойын  ережесі.үстел теннисінің негізгі ережесі мен қауыпсіздігін түсіндіру  Тақырып 3.1.2 Үстел теннисі. Ойындағы тұрыс .Ойында дұрыс тұруды түсіндіру  Тақырып 3.1.4 Үстел теннисі. Ойындағы орын ауыстыру.ойын барысындағы орынды дұрыс әрі жылдам ауыстыруды түсіндіру  Тақырып 3.1.5 Үстел теннисі. Допты ойынға қосу .допты ойынға қалай қосу әрекетін түсіндіру  Тақырып 3.1.6 Үстел теннисі. Допты қабылдау .ойындағы допты қалай қабылдау керектігін ,техникасын түсіндіру . | 4  1  4  4  1 | 1  1  1 | 3  4  3  1 | Сабақты жүйелеу және жалпылау  Сабақты жүйелеу және жалпылау  Сабақты жүйелеу және жалпылау  Сабақты жүйелеу және жалпылау  Сабақты жүйелеу және жалпылау | Үстел теннисі қауіпсіздік ережесі және Ойын  Ережесі  Үстел теннисіндегі тұрысы  Үстел орын ауысу қозғалысы  Үстел теннисіндегі допты ойынға қосу қозғалысын  Үстел теннисіндегі допты ойынға қосу қозғалысын |
| **2 Семестр 72 с.** | | | | | | | |
|  | **4 Бөлім. Гимнастика**  Қауіпсіздік техникасы. Жаттығуларды орындаудағы сақтандырудың рөлі. Гимнастика түрлері. Саптық жаттығулардың элементтері. Жалпы дамыту жаттығулары. Гигиеналық гимнастиканы оқыту (таңертеңгі гимнастика, дене шынықтыру минуты, дене шынықтыру паузасы). Сауықтыру гимнастикасының элементтері. Жұмыс күні режимінде қолданылатын арнайы гимнастикалық жаттығулар кешені. Гигиеналық гимнастиканы үйрету (таңертеңгі гимнастика, дене шынықтыру минуты, дене шынықтыру паузасы). Спорттық құралдарды (гимнастикалық таяқ, құрсау, фитбол) қолдана отырып жалпы дамыту жаттығулары. Сауықтыру гимнастикасының элементтері. Акробатикалық жаттығулар. Гимнастикалық снарядтардағы жаттығулар. Ритмикалық гимнастиканың элементтері. Түрлері фитнес - тренинг бағыттары (йога, созылу, пилатес, табата және тағы басқалар). Атлетикалық гимнастиканың элементтері. Тепе-теңдік және вестибулярлық тұрақтылық жаттығулары.  **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. | **4.1 Гимнастикалық жаттығулар**  Тақырып 4.1.1.Гимнастика қауіпсіздік ережесі. Гимнастика түрлері.Гимнастикада назар аударатын қауіпсіздік ережелерін түсіндіру  Тақырып 4.1.2 Гимнастика спортының шығу тәрихы .гимнастика тәрихын түсіндіру  Тақырып 4.1.3 Саптық жаттығулар.саптық жаттғудың әрекеттерімен таныстыру.  Тақырып 4.1.4 Жалпы дамыту жаттығулары.жалпы дамыту жаттығуының маңыздылығын түсіндіру  Тақырып 4.1.5 Қолданбалы жаттығулар.қолданбалы жаттығудағы қағидаларды түсіндіру  Тақырып 4.1.6 Акробатикалық жаттығулар.Ережелерімен таныстыру.  Тақырып 4.1.7. Гимнастикалық құралдарда орындалатын жаттығулар.құралдарды дұрыс қолдануға жетелеу.  Тақырып 4.1.8 Ритмикалық гимнастиканың элементтері.элементтерімен таныстыру  Тақырып 4.1.9 Өндірістік гимнастиканың элементтері.ерекшеліктерімен таныстыру  Тақырып 4.1.10 Атлетикалық гимнастиканың элементтері.ерекшеліктерімен таныстыру  Тақырып 4.1.11 .Сауықтыру гимнастиканың элементтері.адам ағзасына қажеттілігін түсіндіру .  Тақырып 4.1.12 Гимнастикалық жаттығу түрлерінің айырмашылықтары.гимнастиканың барлық түрлерінің бір-бірінен айрмашылығын түсіндіру  Тақырып 5.1.1. Фрисби спорты. Қауіпсіздік және негізгі ойын ережесі.қауіпсіздік ережесімен таныстыру  Тақырып 5.1.2. Фрисби спорты.Лақтыру және ұстау техникасы. лақтыру және ұстау техникасын түсіндіру  Тақырып 5.1.3. Ойыншылардың шабуылда орындалатын жеке әрекеті.шабуылда орындалатын техникамен таныстыру  Тақырып 5.2.4. Ойыншылардың қорғаныста орындалатын жеке әрекеті.қорғаныста орындалатын техникамен таныстыру  Тақырып 5.1.5.Ойыншылардың ойында фрисбиді қабылдау және ойынға қосуы әрекеттері.қабылдауда және ойынға қалай қосу техникасын түсіндіру  Тақырып 5.1.6 Ойыншылардың Фрисбиді алып жүруі.алып жүрудегі ережелермен 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 | Гимнастикадағы қауыпсіздік ережелері  Гимнастиканың шығу тәрихы  Саптық жаттығуларды бағалау  Жалпы дамыту жаттығуларын бағалау  Қолданбалы жаттығулар қозғалысын бағалау  Акробатикалық жаттығулар қозғалысын бағалау  Гимнастикалық құралдарда орындалатын жаттығулар қозғалысын бағалау  Ритмикалық гимнастиканың элементтерін бағалау  Өндірістік гимнастиканың элементтері  Атлетикалық гимнастиканың элементтері  Сауықтыру гимнастиканың элементтерін бағалау  Гимнастикалық жаттығу түрлерін бағалау  Фрисбидің қауыпсіздік,негізгі ойын ережелері  Фрисбидағы лақтыру және ұстау техникасы  Фрисбидағы шабул әрекеттері  Фрисбидағы қорғаныс әрекеттері  Фрисбиді қабылдау және ойынға қосуы  Фрисбиды ойынға қосуыжәне алып жүруі |
|  | БАРЛЫҒЫ | **144** | | **24** | **120** |  | |