**Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті**

**Колледж**

**0201000 Құқықтану**

**мамандығының білім беру бағдарламасы**

**Силлабус**

**«Дене шынықтыру»**

**2021-2022 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 | 4 | 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. Тақырып 1. Дене тәрбиесі сабақтарында қауіпсіздік ережелері. Адамның дене мәдениеті | 2 | 5 |
| 2 | Тақырып 2. Қазіргі қоғамдағы спорт және дене шынықтыру | 2 | 5 |
| 3 | Тақырып 3. . Тоғызқұмалақ. Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережесі. | 2 | 5 |
| **СӨЖ 1:** Қазақстандағы спорт пен дене шынықтырудың даму тарихы |  | 2 |
| 4 | Тақырып 4. Тоғызқұмалақ. Шабуылдың техникалық және тактикалық әрекеті | 2 | 5 |
| 5 | Тақырып 5. Тоғызқұмалақ. Қорғаныстың техникалық және тактикалық әрекеті | 2 | 5 |
| 6 | Тақырып 6. Асық ату. Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережесі. | 2 | 5 |
| 7 | Тақырып 7. Асық ату. Шабуылдың техникалық және тактикалық әрекеті | 2 | 5 |
|  | **СӨЖ 2:** Тоғызқұмалақ ойын ережесі. |  | 3 |
|  | **Ағымдық бақылау** |  | 10 |
| 8 | Тақырып 8. Асық ату. Қорғаныстың техникалық және тактикалық әрекеті | 2 | 5 |
| 9 | Тақырып 9. Ұлттық ойындардың элементтері бар қозғалмалы ойындар | 2 | 5 |
| 10 | Тақырып 10. Қауіпсіздік ережесі. Жүзушінің құрғақта орындалатын арнайы жаттығулары | 2 | 5 |
| 11 | Тақырып 11. Құрғақ жүзу. Жүзу техникасын орнату | 2 | 5 |
| **СӨЖ 3:** Жүзу түрлері және әдістері. |  | 5 |
| 12 | Тақырып 12. Айналу және тыныс алу. Сырғанау және тепе-теңдік | 2 | 5 |
| 13 | Тақырып 13. Жүзу стилдері.  Кеудемен құлаштап жүзу | 2 | 5 |
| 14 | Тақырып 14. Арқада құлаштап жүзу. | 2 | 5 |
| 15 | Тақырып 15. Брасс әдісі.Еркін стильде 50м жүзу. | 2 | 5 |
|  | **Аралық бақылау** |  | 5 |
|  | **2-семестр** |  |  |
| 1 | Тақырып 1. Шаңғы спорты. Қауіпсіздік ережесі. Бір мезгілді екі адымды жүріс | 2 | 5 |
| 2 | Тақырып 2. Шаңғы спорты. Жартылай шырша әдісі | 2 | 5 |
| 3 | Тақырып 3. Шаңғы спорты. Қолмен итермеи шырша әдісі .Ауыспалы шырша әдісі | 2 | 5 |
| **СӨЖ1:** Шаңғы спорты .Сырғанау әдістері. |  | 3 |
| 4 | Тақырып 4. Шаңғы спорты. Бір мезгілді бір адымды шырша әдісі | 2 | 5 |
| 5 | Тақырып 5. Коньки спорты. Қауіпсіздік ережесі. Сырғанаудың негізгі әдістері | 2 | 5 |
| 6 | Тақырып 6. Коньки спорты. Бұрылыстар . Тежеулер | 2 | 5 |
| 7 | Тақырып 7. Артқы жүріспен сырғанау. Алаңды бұрыла сырғанау | 2 | 4 |
| **СӨЖ 2:** Коньки спорты.Сырғанау әдістері. |  | 3 |
|  | **Ағымдық бақылау** |  | 10 |
| 8 | Тақырып 8. Жол қапшықтарын жинау және тасымалдау. | 2 | 4 |
| 9 | Тақырып 9. Туризм.Қозғалу техникасы және қауыпсіздік шаралары | 2 | 4 |
| 10 | Тақырып 10. Жарақаттану және жазатайым оқиғаларда алғашқы медициналық көмек көрсету. | 2 | 4 |
| 11 | Тақырып 11. Фрисби спорты. Қауіпсіздік ережесі. Негізгі ойын ережесі | 2 | 4 |
|  | **СӨЖ 3:** Туризмге түсініктеме жасау. | 2 | 3 |
| 12 | Тақырып 12. Фрисби спорты.Лақтыру техникасы. | 2 | 5 |
| 13 | Тақырып 13. Фрисби спорты.Ұстау техникасы. | 2 | 5 |
|  | **СӨЖ 4:** Фрисби спорты тәрихы. |  | 3 |
| 14 | Тақырып 14. Ойыншылардың шабуылда және қорғаныста орындалатын жеке әрекеті | 2 | 5 |
| 15 | Тақырып 15. Ойыншылардың Фрисбиды алып жүруі және ойынға қосуы. | 2 | 5 |
|  | **СӨЖ 5:** Фрисби ойыны ережесі және ерекшеліктері. |  | 3 |
|  | **Аралық бақылау** |  | 5 |

Факультеттің әдістемелік

бюро төрайымы Тилеужанова Г.Т.

Колледж директоры             Нурканова Р.О.

ПЦК төрайымы                         Жазыкбаева Р.Р.

Оқытушы Қуаныш Құралай