**ӘЛ-ФАРАБИ АТЫНДАҒЫ ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ**

**ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРНЫНА ДЕЙІНГІ БІЛІМ БЕРУ ФАКУЛЬТЕТІ**

**КОЛЛЕДЖ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **КЕЛІСІЛДІ**Директорың ОӘЖ орынбасары \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Аппакова М.Н."\_\_1\_\_"\_\_9\_\_2022ж. |  | **БЕКІТЕМІН**Колледж директоры \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Нурканова Р.О."\_\_1\_\_" \_\_9\_\_2022ж. |

**ОҚУ ЖҰМЫС БАҒДАРЛАМАСЫ**

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

(пәннің атауы)

**Мамандық:** 020100 Құқықтану

**Біліктілік:**  Заңгер

**Оқыту нысаны:** күндізгі

Негізгі орта білім **базасында**

**Топ:** ПК 301

**Жалпы сағат/кредиттер** **саны:\_\_120\_\_\_\_4\_\_\_**

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

(қолы)

 Дене шынықтыру пінінен оқу жұмыс бағдарламасы қазақстан республикасының білім және ғылым министірлігінің техникалық және кәсіптік,орта білімнен кейінгі білім берудің республикалық оқу әдістемелік кеңесінде қаралған және мақұлдаған үлгілік оқу бағдарламасына сәйкес құрастырылды.

2022ж. "\_\_1\_\_" \_\_\_9\_\_№ \_1\_ хаттама

ПЦК төрайымы **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** Жазыкбаева 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 сағат бөлу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Пән/ коды  | Барлығы, 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 тәрбиесі | 120 | 60 | 60 |  |  |  |  |  |  |
|  Всего:  | 120 | 60 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| Пән / модуль бойынша оқытуға жиыны |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

     **Оқу жұмыс бағдарламасының мазмұны**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тараулар/ оқыту нәтижелеріТақырыптар/ бағалау өлшемдері | Барлық сағат |  Оның ішінде  |
| Теориялық | Зертханалық-практикалық | Сабақ түрі | Бағалау тапсырмалары |
|  | **1-семестр** |
|  | **1 бөлім. Дене шынықтыру туралы білім** |  |  |  |  |  |
|  | Тақырып 1. Дене тәрбиесі сабақтарында қауіпсіздікережелері. Адамның дене мәдениеті | 4 | 1 | 3 | Теория-практика | Дене шынықтыру сабағындаға қауыпсіздік ережелерін,дене мәдениеті түсінігін бағалау |
|  |  Тақырып 2. Қазіргі қоғамдағы спорт және дене шынықтыру | 4 | 1 |  3 | Теория-практика | Дене шынықтыру және спорттың адам денсаулығына деген пайдасы жайлы түсінігін бағалау |
|  | **2 Бөлім. Дене тәрбиесі құралдары****1 Бөлімше. Ұлттық спорт түрлері** |  |  |  |  |  |
|  | Тақырып 3. Тоғызқұмалақ. Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережесі. | 4 |  1 | 3 | Теория-практика | Тоғызқұмалақтың қауіпсіздік және Ойын ережесін бағалау |
|  | **СӨЖ 1:** Қазақстандағы спорт пен дене шынықтырудың даму тарихы |  |  |  |  | СӨЖ:рефарат түрінде  |
|  | Тақырып4. Тоғызқұмалақ. Шабуылдың техникалық және тактикалық әрекеті | 4 | 1 | 3 | Теория-практика | Тоғызқұмалақтағы шабуылдың техникалық және тактикалық әрекетін бағалау |
|  | Тақырып5.Тоғызқұмалақ. Қорғаныстың техникалық және тактикалық әрекеті | 4 | 1 |  3 | Теория-практика | Қорғаныстың техникалық және тактикалық әрекетін бағалау |
|  | Тақырып 6. Асық ату. Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережесі. | 4 | 1 |  3 | Теория-практика | Асық атудағы қауыпсіздік және ойын ережесін бағалау  |
|  | Тақырып 7. Асық ату. Шабуылдың техникалық және тактикалық әрекеті | 4 | 1 | 3 | Теория-практика | Асық атудағы шабулдың техникалық және тактикалық әрекетін бағалау |
|  | **СӨЖ 2:** Тоғызқұмалақ ойын ережесі. |  |  |  |  | СӨЖ:рефарат түрінде |
|  | **Барлығы** | **28** | **7** | **21** |  | **40** |
|  | **1-ші ағымдық бақылау** |  |  |  |  | Тоғызқұмалақ және асық атудағы ережелері тактикалық ,техникалық әрекеттерін бағалау |
| 8. | Тақырып 8. Асық ату. Қорғаныстың техникалық және тактикалық әрекеті | 4 | 1 | 3 | Теория-практика | Асық атудағы қорғаныстың әрекеттерін бағалау |
| 9. | Тақырып 9. Ұлттық ойындардың элементтері бар қозғалмалы ойындар | 4 | 1 | 3 | Теория-практика | Ұлыттық ойындардың элементі бар қозғалмалы ойындардың әрекеттерін, тнхникаларын бағалау |
|  | **2-Бөлімше. Жүзу** |  |  |  |  |  |
| 10. | Тақырып 10. Қауіпсіздік ережесі. Жүзушінің құрғақта орындалатын арнайы жаттығулары | 4 | 1 | 3 | Теория-практика | Жүзудің қауыпсіздік ережелері мен арнайы жаттығуларын бағалау |
| 11. | Тақырып 11. Құрғақ жүзу. Жүзу техникасын орнату | 4 | 1 | 3 | Теория-практика | Жүзудің техникасын бағалау  |
|  | **СӨЖ 3:**Жүзу түрлері және әдістері. |  |  |  |  | СӨЖ:рефарат түрінде |
| 12. | Тақырып 12. Айналу және тыныс алу. Сырғанау және тепе-теңдік | 4 | 1 | 3 | Теория-практика | Жүзудегі тыныс алу ,сырғанау және тепе теңдңдік сақтауды бағалау |
| 13. | Тақырып 13. Жүзу стилдері.Кеудемен құлаштап жүзу | 4 | 1 | 3 | Теория-практика | Кеудемен жүзу техникасын бағалау |
| 14. | Тақырып 14. Арқада құлаштап жүзу. | 4 | 1 | 3 | Теория-практика | Артқа құлаштап жүзудің техникасын бағалау |
| 15. | Тақырып 15. Брасс әдісі.Еркін стильде 50м жүзу. | 4 | 1 | 3 | Теория-практика | Брасс әдісін және еркін жүзу әрекетін бағалау |
|  | **Барлығы** | **32** | **8** | **24** |  | 40 |
|  | **2-ші Ағымдық бақылау** |  |  |  |  | Жүзудің түрлерін ,әдістерін ,техникаларын бағалау |
|  | **Аралық бақылау** |  |  |  |  | 50 |
|  | **2-семестр** |
|  | **3-Бөлімше. Қысқы спорт түрлері** |  |  |  |  |  |
|  | Тақырып 1. Шаңғы спорты. Қауіпсіздік ережесі. Бір мезгілді екі адымды жүріс | 4 | 1 |   3 | Теория-практика | Шаңғы спортындағы қауыпсіздік ережелерін, екі адымды жүріс әрекетін бағалау  |
|  | Тақырып 2. Шаңғы спорты. Жартылай шырша әдісі | 4 | 1 | 3 | Теория-практика | Шаңғыдағы жартылай шырша әдісін бағалау |
|  | Тақырып 3. Шаңғы спорты. Қолмен итермеи шырша әдісі .Ауыспалы шырша әдісі | 4 |  1 |  3 | Теория-практика | Шаңғыдағы қолмен итермеи және ауыспалы шырша әдісін бағалау |
|  | **СӨЖ1:** Шаңғы спорты .Сырғанау әдістері. |  |  |  |  | СӨЖ:рафарат түрінде |
|  | Тақырып 4. Шаңғы спорты. Бір мезгілді бір адымды шырша әдісі | 4 | 1 | 3 | Теория-практика | Шаңғыдағы бір адымды бір мезгілді әдісі техникасын бағалау |
|  | Тақырып 5. Коньки спорты. Қауіпсіздік ережесі. Сырғанаудың негізгі әдістері | 4 | 1 | 3 | Теория-практика | Коньки спортындағы қауыпсіздік ережесін және сырғанаудың негізгі әдістерін бағалау |
|  | Тақырып 6. Коньки спорты. Бұрылыстар . Тежеулер | 4 | 1 | 3 | Теория-практика | Конькидегі бұрылулар мен тежеулер техникасын бағалау  |
|  | Тақырып 7. Артқы жүріспен сырғанау. Алаңды бұрыла сырғанау | 4 | 1 | 3 | Теория-практика | Артқы жүріспен және алаңды айнала сырғанау әрекетін,техникасын бағалау |
|  | **СӨЖ 2:** Коньки спорты.Сырғанау әдістері. |  |  |  |  | СӨЖ:рафарат түрінде |
|  | **Барлығы** | **28** | **7** | **21** |  | **40** |
|  | **1-ші ағымдық бақылау** |  |  |  |  | Шаңғы спорты мен Коньки спортындағы сырғанау ,тежеу техникаларын бағалау |
|  | **4- Бөлімше.Туризм** |  |  |  |  |  |
|  | Тақырып 8. Жол қапшықтарын жинау және тасымалдау. | 4 | 1 | 3 | Теория-практика | Туризімдегі жол қапшықтарын жинау және тасымалдауды бағалау |
|  | Тақырып 9. Туризм.Қозғалу техникасы және қауыпсіздік шаралары | 4 | 1 | 3 | Теория-практика | Қауыпсіздік шаралары түсінігі мен қозғалу техникасын бағалау  |
|  | Тақырып 10. Жарақаттану және жазатайым оқиғаларда алғашқы медициналық көмек көрсету. | 4 | 1 | 3 | Теория-практика | Жазатайым оқиғалардағы жарақаттануларға алғашқы көмек білімдерін бағалау |
|  | **5 Бөлімше. Спорттық ойындар** |  |  |  |  |  |
|  | Тақырып 11. Фрисби спорты. Қауіпсіздік ережесі. Негізгі ойын ережесі | 4 | 1 | 3 | Теория-практика | Фрисбидің қауыпсіздік,негізгі ойын ережелерін бағалау |
|  | **СӨЖ 3:** Туризмге түсініктеме жасау. |  |  |  |  | СӨЖ:рефарат түрінде |
|  | Тақырып 12. Фрисби спорты.Лақтыру техникасы. | 4 | 1 | 3 | Теория-практика | Фрисбидағы лақтыру техникасын бағалау |
|  | Тақырып 13. Фрисби спорты.Ұстау техникасы. | 4 | 1 | 3 | Теория-практика | Фрисбидағы ұстау техникасын бағалау |
|  | **СӨЖ 4:** Фрисби спорты тәрихы. |  |  |  |  | СӨЖ:рефарат түрінде |
|  | Тақырып 14. Ойыншылардың шабуылда және қорғаныста орындалатын жеке әрекеті | 4 | 1 | 3 | Теория-практика | Фрисбидағы шабул ,қорғаныс әрекеттерін бағалау |
|  | Тақырып 15. Ойыншылардың Фрисбиды алып жүруі және ойынға қосуы. | 4 | 1 | 3 | Теория-практика | Фрисбиды ойында алып жүру және ойынға қосуын бағалау |
|  | **СӨЖ 5:**. Фрисби ойыны ережесі және ерекшеліктері. |  |  |  | Теория-практика | СӨЖ:рефарат түрінде |
|  | **Барлығы** | **32** |  **8** |  **24** |  | 45 |
|  | **2-ші ағымдық бақылау** |  |  |  |  | Фрисбидың ережелерін,ұстау,лақтыру техникаларын ,ойынға қосу әрекеттерін бағалау |
|  | Аралық бақылау |  |  |  |  |  50 |
|  | БАРЛЫҒЫ  | **120** |  **30** |  **90** |  |  |