**ӘЛ-ФАРАБИ АТЫНДАҒЫ ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ**

**ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРНЫНА ДЕЙІНГІ БІЛІМ БЕРУ ФАКУЛЬТЕТІ**

**КОЛЛЕДЖ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **КЕЛІСІЛДІ**Директорың ОӘЖ орынбасары \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Аппакова М.Н.. "\_01\_"\_\_09\_\_2022ж |  | **БЕКІТЕМІН**Колледж директоры \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Нурканова Р.О. "\_01\_"\_\_09\_\_2022ж |

**ОҚУ ЖҰМЫС БАҒДАРЛАМАСЫ**

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

(пәннің атауы)

**Мамандық:** 1304000 Бағдарламалық қамтамасыз ету

**Біліктілік:**  Ақпараттық жүйелер технигі

**Оқыту нысаны:** күндізгі

Негізгі орта білім **базасында**

**Топ:** ПОК 206

**Жалпы сағат/кредиттер** **саны:\_\_144\_\_\_\_6\_\_\_**

**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.

"\_\_01\_\_" \_\_09\_\_2022ж. № \_01\_ 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 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 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 | Дәріс-практика | Дене шынықтыру сабағындағы қауыпсіздік ережелерін бағалау |
|  |  Тақырып 2. Қазіргі қоғамдағы спорт және дене шынықтыру | 4 | 1 |  3 | Дәріс-практика | Дене шынықтыру және спорттың пайдасы туралы тұсінігін бағалау |
|  | **СРС**.Дене шынықтыру сабағындағы қауыпсіздік ережелер ,тәртіп ережелері | 1 |  |  1 | практика | Қауыпсіздік және тәртіп ережесін бағалау |
|  | **2 Бөлім. Дене тәрбиесі құралдары****1 Бөлімше. Спорттық ойындар**  |  |  |  |  |  |
| 3. | Тақырып 3. Баскетбол. Қауіпсіздік ережесі.  | 4 |  1 | 3 | Дәріс-практика | Баскетболдағы қауыпсіздік және ойынның ережесін бағалау |
| 4. | Тақырып 4. Баскетбол. Негізгі ойын ережесі.  | 4 | 1 | 3 | Дәріс-практика | Баскетболда алаңдағы қозғалыстарын бағалау |
|  | **СРС.**Баскетбол ойынының тәрихы | 1 |  | 1 | практика | Баскетбол ойынының тәрихын бағалау |
| 5. | Тақырып 5. Баскетбол. Алаңда ойыншылардың қозғалуы  | 4 |  |  4 | Дәріс-практика | Баскетболда ойындағы шабул техникасын бағалау |
| 6. | Тақырып 6. Баскетбол. Ойынның шабуыл техникасы  | 4 | 1 | 3 | Дәріс-практика | Баскетболда ойындағы қорғаныс техникасын бағалау |
|  | **СРС**.Баскетбол спортының негізгі ойын ережесі | 1 |  | 1 | практика | Баскетболдың ойын ережесін бағалау |
| 7. | Тақырып 7. Баскетбол. Ойынның қорғаныс техникасы  | 4 | 1 | 3 | Дәріс-практика | Баскетболағы қозғалыста допты беру техникасын бағалау |
| 8. | Тақырып 8. Баскетбол. Қозғалыста допты беру | 4 |  | 4 | Дәріс-практика | Қозғалыста допты беруін бағалау |
|  | **СРС.**Баскетбол спортындағы қорғаныс және шабуыл ережелері | 1 |  | 1 | практика | Ойындағы қорғаныс жіне шабуыл ережелерін бағалау  |
|  | **Барлығы** | **36** | **6** | **30** |  | **40** |
|  | 1. **ші ағымдық бақылау**
 |  |  |  |  | Баскетболдың негізгі ойын ережесін,қозғалыс ережесін жіне допты беру, алу техникаларын бағалау |
| 9. | Тақырып 9. Баскетбол. Допты қағып алу және қағу. | 4 | 1 | 3 | Дәріс-практика | Допты алу және қағу техникасын бағалау |
| 10. | Тақырып 10. Баскетбол. Айып соққысы | 4 | 1 | 3 | Дәріс-практика | Ойындағы айып соққысын бағалау |
|  | **СРС.**Баскетболдағы допты алу және беру ережелері | 1 |  | 1 | практика | допты алу және беру ережелерін бағалау |
| 11. | Тақырып 11. Қол добы. Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережесі | 4 | 1 | 3 | Дәріс-практика | Қол добы қауыпсіздігін және ойын ережесін бағалау |
| 12. | Тақырып 12. Қол добы. Допты алып жүру техникасы | 4 | 1 | 3 | Дәріс-практика | Қол добындағы допты алып жүру техникасын бағалау |
|  | **СРС.** Қол добы спортының тәрихы | 1 |  | 1 | практика | Қол добы спортының тәрихын бағалау  |
| 13. | Тақырып 13. Қол добы. Алаңда ойыншылардың қозғалуы | 4 | 1 | 3 | Дәріс-практика | Қол добы спортындағы ойыншылардың алаңдағы қозғалысын бағалау |
| 14. | Тақырып 14. Үстел теннисі. Қауіпсіздік ережесі. Ойынережесі | 4 | 1 | 3 | Дәріс-практика | Үстел теннисі қауіпсіздік ережесі және ОйынЕрежесін бағалау |
|  | **СРС.** Қол добы спортының негізгі ойын ережелері | 1 |  | 1 | практика | Қол добы спортының негізгі ойын ережелерін бағалау  |
| 15. | Тақырып 15. Үстел теннисі. Тұрыс және орын ауыстыру | 4 |  | 4 | Дәріс-практика | Үстел теннисіндегі тұрысты және орын ауысу қозғалысын бағалау |
| 16. | Тақырып 16. Үстел теннисі. Допты ойынға қосу және қабылдау | 4 |  | 4 | Дәріс-практика | Үстел теннисіндегі допты ойынға қосу қозғалысын бағалау |
|  | **СРС.** Үстел теннисі тәрихы | 1 |  | 1 | практика | Үстел теннисі тәрихын бағалау  |
|  | **Барлығы** | **36** | **6** | **30** |  | 40 |
|  | **2-ші Ағымдық бақылау** |  |  |  |  | Баскетбол,қол добы,үстел теннисі ойын ережелерін және қозғалыс әрекеттерін.техникаларын бағалау |
|  | **Аралық бақылау** |  |  |  |  | 50 |
|  | **2-семестр** |
|  | **2-Бөлімше. Гимнастика** |  |  |  |  |  |
|  | Тақырып 1.Гимнастика қауіпсіздік ережесі. Гимнастика түрлері | 4 | 1 | 3 | Дәріс-практика | Гимнастикадағы қауыпсіздік ережелерін бағалау |
|  | Тақырып 2. Саптық жаттығулар | 4 | 1 | 3 | Дәріс-практика | Саптық жаттығуларды бағалау |
|  | **СРС.** Гимнастика спортының шығу тәрихы | 1 |  | 1 | практика | Гимнастика спортының шығу тәрихын бағалау |
|  | Тақырып 3. Жалпы дамыту жаттығулары | 4 |  | 4 | Дәріс-практика | Жалпы дамыту жаттығуларын бағалау  |
|  | Тақырып 4. Қолданбалы жаттығулар | 4 | 1 | 3 | Дәріс-практика | Қолданбалы жаттығулар қозғалысын бағалау |
|  | **СРС**.Гимнастиканың қауыпсіздік ережелері  | 1 |  | 1 | практика | қауыпсіздік ережелерін бағалау  |
|  | Тақырып 5. Акробатикалық жаттығулар | 4 | 1 | 3 | Дәріс-практика | Акробатикалық жаттығулар қозғалысын бағалау |
|  | Тақырып 6. Гимнастикалық құралдарда орындалатын жаттығулар | 4 |  | 4 | Дәріс-практика | Гимнастикалық құралдарда орындалатын жаттығулар қозғалысын бағалау |
|  | **СРС**.Гимнастикалық жаттығу түрлерінің ағзаға пайдасы  | 1 |  | 1 | практика | Гимнастикалық жаттығу түрлерін бағалау  |
|  | Тақырып 7. Ритмикалық гимнастиканың элементтері | 4 | 1 | 3 | Дәріс-практика | Ритмикалық гимнастиканың элементтерін бағалау |
|  | Тақырып 8. Өндірістік гимнастиканың элементтері | 4 | 1 | 3 | Дәріс-практика | Өндірістік гимнастиканың элементтерін бағалау |
|  | **СРС.** Ритмикалық және Өндірістік гимнастиканың элементтері | 1 |  | 1 | практика | Ритмикалық және Өндірістік гимнастиканың элементтерін бағалау  |
|  | **Барлығы** | **36** | **6** | **30** |  | **40** |
|  | **1-ші ағымдық бақылау** |  |  |  |  | Гимнастикалық жаттығулардың қозғалысын ,техникасын бағалау |
|  | Тақырып 9. Атлетикалық гимнастиканың элементтері | 4 | 1 | 3 | Дәріс-практика | Атлетикалық гимнастиканың элементтерін бағалау |
|  | Тақырып 10. Сауықтыру гимнастиканың элементтері | 4 | 1 | 3 | Дәріс-практика | Сауықтыру гимнастиканың элементтерін бағалау  |
|  | **СРС.** Гимнастикалық жаттығу түрлерінің айырмашылықтары  | 1 |  | 1 | практика | Гимнастикалық жаттығу түрлерін бағалау |
|  | Тақырып 11. Фрисби спорты. Қауіпсіздік ережесі | 4 | 1 | 3 | Дәріс-практика | Фрисбидің қауыпсіздік ережесін бағалау |
|  | Тақырып 11. Фрисби спорты. Негізгі ойын ережесі | 4 | 1 | 3 | Дәріс-практика | негізгі ойын ережелерін бағалау |
|  | **СРС.**Фрисби спортының шығу тәрихы  | 1 |  | 1 | практика | Фрисби спортының шығу тәрихын бағалау  |
|  | Тақырып 12. Фрисби спорты.Лақтыру техникасы. | 4 | 1 | 3 | Дәріс-практика | Фрисбидағы лақтыру техникасын бағалау |
|  | Тақырып 13. Фрисби спорты.Ұстау техникасы. | 4 | 1 | 3 | Дәріс-практика | Фрисбидағы ұстау техникасын бағалау |
|  | **СРС.Фрисбиді әртүрлі лақтыру және ұстау техникалары** | 1 |  | 1 | практика | Фрисбиді әртүрлі лақтыру және ұстау техникаларын бағалау  |
|  | Тақырып 14. Ойыншылардың шабуылда және қорғаныста орындалатын жеке әрекеті | 4 |  | 4 | Дәріс-практика | Фрисбидағы шабул ,қорғаныс әрекеттерін бағалау |
|  | Тақырып 15. Ойыншылардың Фрисбиды алып жүруі және ойынға қосуы. | 4 |  | 4 | Дәріс-практика | Фрисбиды ойында алып жүру және ойынға қосуын бағалау |
|  | **СРС.**Фрисбиді ойынға қосу,алып жүру және қрғаныста ,шабуылдағы әрекеттер  | 1 |  | 1 | практика | Фрисбиді ойынға қосу,алып жүру және қрғаныста ,шабуылдағы әрекеттерін бағалау  |
|  | **Барлығы** | **36** |  **6** |  **30** |  | 45 |
|  | **2-ші ағымдық бақылау** |  |  |  |  | Фрисбидың ережелерін,ұстау,лақтыру техникаларын ,ойынға қосу әрекеттерін бағалау |
|  | Аралық бақылау |  |  |  |  |  50 |
|  | БАРЛЫҒЫ  | **144** |  **24** |  **120** |  |  |