**ӘЛ-ФАРАБИ АТЫНДАҒЫ ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ**

**ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРНЫНА ДЕЙІНГІ БІЛІМ БЕРУ ФАКУЛЬТЕТІ**

**КОЛЛЕДЖ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **КЕЛІСІЛДІ** Директордың ОӘЖ орынбасары \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Аппакова М.Н20\_\_\_ ж. "\_\_\_"\_\_\_\_\_\_ |  | **БЕКІТЕМІН** Колледж директоры \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Еркебай Р.А20\_\_\_ 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:\_\_96/4\_\_\_\_\_\_\_**

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

(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    2023 жыл. Оқу жұмыс жоспарына 10% қосымша тақырыптар еңгізілді. (ПЦК ның отырысындақаралып 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: -** 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 | 96 |  |  |  |  | 72 | 24 |  |  |
| Барлығы: | 96 |  |  |  |  | 72 | 24 |  |  |
| 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 қауіпсіздікережелері. Адамның дене мәдениеті.Дене тәриесіндегі қауыпсіздік ережелерін түсіндіру Тақырып1. 2 Қазіргі қоғамдағы спорт және дене шынықтыру.қазіргі қоғам спортының дамуын айқындау. |  4  4 | 11 | 33 | Жаңа оқу материялдарын меңгеру сабағы Жаңа оқу материялдарын меңгеру сабағы  | Дене шынықтыру сабағындағы қауыпсіздік ережелерін бағалауДене шынықтыру және спорттың пайдасы туралы тұсінігін бағалау |
|  |  **2Бөлім. Ұлттық спорт түрлері .**       Асық ату. Бестас. Тоғызқұмалақ. Қазақша-күрес. Ұлттық ойындардың түрлері. Қауіпсіздік техникасы. Ойын ережелері. Ойын техникасы. Ойынның тактикалық әрекеттері.**3 Бөлім. Жүзу** Қауіпсіздік техникасы. Құрлықтағы жүзушілерге арналған арнайы жаттығулар. Құрғақ жүзу. Жүзу техникасын қою. Денені айналдыру және тыныс алу. Сырғанау және тепе-теңдік. Жүзу стильдері. Кеудемен алға жүзу. Артпен жүзу. Жүзу. Брасс. Жүзу. Еркін стильде 50 м. соңғы жүзу.**4-Бөлім. Қысқы спорт түрлері.**Шаңғы спорты. Конькимен жүгіру. Қауіпсіздік техникасы. Қозғалыс түрлері. Бұрылу түрлері. Көтерілу түрлері. Жартылай конькимен сырғанау. Қолмен итерусіз конькимен сырғанау. Ауыспалы конькимен сырғанау. Бір мезгілде бір сатылы конькимен сырғанау. Тиісті іс-шараларға арналған жылыту және қалпына келтіру әдістері. Қашықтықты өту тактикасының негіздері. Конькимен жүгіру. Қауіпсіздік техникасы. Сырғанаудың негізгі әдістері. Бұрылыстар. Тежеу. Артқа сырғанау. Сырғанау. | **2.1Ұлттық ойындардағы қауіпсіздік ережелері мен әдістері.**Тақырып 2.1.1 Тоғызқұмалақ. Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережесі. тоғызқұмалақың негізгі ойын ережесімен таныстыру Тақырып 2.1.2 Тоғызқұмалақ. Шабуылдың техникалық және тактикалық әрекеті .ойында қолданылатын түрлі шабуылдау тактика,әдістермен таныстыру Тақырып 2.1.3 Тоғызқұмалақ. Қорғаныстың техникалық және тактикалық әрекеті.ойында қолданылатын түрлі қорғаныс әдістерін үйрету.Тақырып 2.1.4 Асық ату. Қауіпсіздік техникасы. Ойын ережелері. Тақырып 2.1.5 Асық ату.Техникалық-тактикалық іс-әрекеттер.Тақырып 2.1.6 Бестас. Ойын ережелері. Ашық ойындардағы Ұлттық ойындардың элементтері.Тақырып 2.1.7 Қазақша-күрес. Негізгі ережелер. Қазақша-күрес техникасы.**3.1Жүзудегі негізгі ережелер.**Тақырып 3.1.1 Жүзу.Қауіпсіздік ережесі. Жүзушінің құрғақта орындалатын арнайы жаттығулары. жүзудің қауыпсіздік ережесі.және бастапқы арнайы жаттығуларымен таныстыруТақырып 3.1.2 Құрғақ жүзу. Жүзу техникасын орнату. Суға т.суден бұрын құрғақта техникасын үйрету  Тақырып 3.1.3 Айналу және тыныс алу. Сырғанау және тепе-теңдік.судағы дұрыс тыныс алу және алға қарай жылжу техникасын түсіндіруТақырып 3.1.4 Жүзу стилдері.Кеудемен құлаштап жүзу.жүзуде қолданылатын түрлі стилдермен таныстыру Тақырып 3.1.5 Арқада құлаштап жүзу.арқамен құлаштап жүзу техникасын үйретуТақырып 3.1.6 Брасс әдісі.Еркін стильде 50м жүзу.жүзудегі барсс әдісінің техникасын үйрету**4.1Қысқы спорт түрлеріндегі қауіпсіздік ережелері мен техникасы.**Тақырып 4.1.1 Шаңғы спорты. Қауіпсіздік ережесі. Бір мезгілді екі адымды жүріс.шаңғыдағы назар аударатын қауыпсіздікті және техникасынмен таныстыруТақырып 4.1.2 Шаңғы спорты. Жартылай шырша әдісі.шаңғыдағы жартылай шырша әдісімен таныстыруТақырып 4.1.3 Шаңғы спорты. Қолмен итермеи шырша әдісі .Ауыспалы шырша әдісі.шаңғыдағы қолдың көмегінсіз орындалатын шырша әдісі техникасымен таныстыру. | 44  4 4 4 4 4 4 444444 4 4 | 11 111 1 | 33 4 4 4 4 3 4 434443 43 | 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  |  Тоғызқұмалақтың қауіпсіздік және Ойын ережесіТоғызқұмалақтағы шабуылдың техникалық және тактикалық әрекетіҚорғаныстың техникалық және тактикалық әрекетінАсық атудағы қауыпсіздік және ойын ережесіАсық ату техника тактикаларыБестас ойын ережесі мен ұлттық ойындардың элементтеріҚазақша кұрес қауыпсіздік ережесі мен техникаларыЖүзудің қауыпсіздік ережелері мен арнайы жаттығулары Құрғақта жүзудің техникасыЖүзудегі тыныс алу ,сырғанау және тепе теңдңдік сақтауКеудемен жүзу техникасыАртқа құлаштап жүзудің техникасынБрасс әдісін және еркін жүзу техникасы Шаңғы спортындағы қауыпсіздік ережелерін, екі адымды жүріс әрекетіШаңғыдағы жартылай шырша әдісіШаңғыдағы қолмен итермеи және ауыспалы шырша әдісі |
| **2 Семестр 24 с.** |
|  |  **5- Бөлім.Туризм**Туризм ережелері. Түйіндер. Өткелдер. Жарақат кезіндегі алғашқы көмек. Шатыр орнату.**6 бөлім.** **Дене шынықтырудағы инновациялық технологиялар** Замануи фитнес технологиялар. Түсінігі, дамуы және арнайы ерекшеліктері. Фитнес индустриясы. | Тақырып 4.1.4 . Шаңғы спорты. Бір мезгілді бір адымды шырша әдісі.Бір адыммен орындалатын шырша ідісімен таныстыру Тақырып 4.1.5 Коньки спорты. Қауіпсіздік ережесі. Сырғанаудың негізгі әдістері.конькидің қауыпсіздік шарттары және әдістерімен таныстыруТақырып 4.1.6 Коньки спорты. Бұрылыстар . Тежеулер. Артқы жүріспен сырғанау. бұрыла сырғанау.конькидегі бұрылу жіне тежеу әдістерімен таныстыру **Тақырып** 5.1.1 Дене шынықтыру жүйесіндегі туризм.**Тақырып** 5.1.2 Туризм. Туризм ережелері. **Тақырып** 5.1.3 Түйіндер. Өткелдер **6.1. Замануи фитнес технологиялар****Тақырып** 6.1.1. Қазіргі заманғы фитнес технологиялар. Түсінігі, дамуы және арнайы ерекшеліктері.**Тақырып** 6.1.2. Фитнес индустриясы. | 333  333 33 | 11  11 | 2 32  23233 | 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  | Шаңғыдағы бір адымды бір мезгілді әдісі техникасыКоньки спортындағы қауыпсіздік ережесін және сырғанаудың негізгі әдістеріКонькидегі бұрылулар мен тежеулер техникасыТуризмдегі қауыпсіздік шаралары Туризім ережелеріТуризымдағы өткелдер мен түйіндерФитнес технологиялары мен қауыпсіздік ережелері Фитнес индустриясы. |
|  | БАРЛЫҒЫ  |  **96** | **12** | **84** |  |