

Казакстан Республикасының Оку - агарту министрлігі
Алматы қаласы Білім баскарамасы

«Алматы электрмеханикалық колледжі» КМКС



бекітілді

Кошегек жаһнұмы

20 20 жылды

Келісілді
Басшының оғы ісі жөніндегі орынбасары
А.Ш. Байдилдаева

Техникалық жөне кәсіптік білім беру үйымдарының ариналған
ОҚУ ЖҰМЫС БАЛДАРЛАМАСЫ

«Дене тәрбиесі» пәні
(модуль атауы)

Мамандық, біліктілік	3W07130102 – «Электр жабдықтарын жөндеу жөніндегі электр слесарі»
07130100 – «Электрмеханикалық жабдықтарга техникалық қызмет көрсету, жөндеу және пайдалану»	3W07130701 – «Электр жабдықтарын монтаждаушы»
07130700 – «Электрмеханикалық жабдықтарга техникалық қызмет көрсету, жөндеу және пайдалану»	4S07130704 – «Техник-электромеханик»
07150500 – «Дәнекерлеу ісі	3W07150501 – «Электргазымен дәнекерлеуші»
07161300 – «Автомобиль көлігіне техникалық қызмет көрсету, жөндеу және пайдалану	3W07161301 – «Автомобиль слесарі»
	3W07161302 – «Автомобиль электр жабдықтарын жөндеу жөніндегі электрик»
	3W07161303 – «Автомобиль көлігін жөндеу шебері»

Окыту ысансы 1 негізгі орга білім базасында

Жалпы сағат саны 120, кредиттер саны - 5

Әзірлеуші: А.Ш. Ж.А.Шаяхметова
(көлік)

Коледждің әдістемелік кеңесінде бескінде ұсынылады және макуудады. № ханшама, 20 жыл

Терага И.Б. Ордагулов
(көлік) Т.А.Ә (болған жандайда)

Сараптымен тәжерілді П.Т.Ізимова
(көлік)

АЛМАТЫ

Нысан 06.2-10. Басылым 1

Түсінірме жазба

Пән/модуль сипаттамасы: Жапы адамзаттык мәлениет саласында белсенді шыгармашылық өзін-өзі жүзеге асыруға дайын тұрғаны калыптастырыуга, окупилардың дene және психикалық деңсаулығын нығайтуға деген ынтасын арғыруға, спорттық-ерекше киммел дағдыларын алуға және дene кабілеттерін дамытуға ықпал етеді. Оку пәнінің мазмұны көлесі белімдерден тұрады: «Дене шынықтыру туралы», «Женіл атлеттика», «Спорттық ойындар», «Гимнастика», «Ұлттық спорт түрлері», «Жүзү», «Туризм», «Заманауи фитнес-технологиялар».

Калыптастырылатын қызыртқыштар: Жұмыс оку бағдарламаларын дайындау барысында жергілікті аударайы жаддайларын ескере отыра қысқы спорт түрлерінін орына жапы төзімділіктерін дамытуға сауықтыру жүгіру сабактары мен басқа да аэробты жүктеме жалғызуларын колдану үсінілділі.

Жүзу спорт түрлері сабагын откізу мүмкін болмаган жағдайда, бағдарламаның жузу болімін іске асыруға арналған уақытты спортық дагдыларын жетілдіру үчін, педагогикалық көнсөш шешімімен онын орына дene шынықтырудың спорттық ойын түрлерін колдану үсінілділі.

Пререквизиттер: Бұл пәнде үйрепу казак тілі, орыс тілі, азылыштың тілі, физика. А. Ә.Д. биология пәндерінен алғыланған белімдерге негізделеді.

Постреквизиттер: Ақынора және анық бастамалары, геометрия үзинідіктері, бикіншілік, жынысадамдықтары, қашықтықтары, ұзындықтары, тозақжұмалар, асық, кедеңгілер, үстем төмнісінің жағдайлары

Оқытуға қажетті құралдар, жабдықтар: Оқылқұмар, плакаттар жәсиви тығызы, доп, ысқарық, гимнастикадың тосеніштер, азии атташты, тозақжұмалар, асық, кедеңгілер, үстем төмнісінің жағдайлары

Педагогтік(герлік) байланыс құралдары:

Т.А.Ә. (болған жағдайда):

тел.:

Семестр бойынша сагаттарды болу

Сонъя ішінде

Пән/модульдің колы және атавы барлық сагат (кредит) саны	Семестр бойынша сагаттарды болу							
	Сонъя ішінде				Семестр бойынша сагаттарды болу			
	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
Дене тәрбиеци	120							
<i>Дене тәрбиеци</i>	120 (5)							
Барлығы:								
Пән/модуль бойынша оқытуға берілген жалпы сағат саны теориялық сабактар: 10 зертханалық-практикалық сабактар: 110								

Оқу жұмыс бағдарламасының мағазыны

№	Тараулар/оқыту нәтижелері	Баганau өлшемшарттары және/немесе сабак такырыптары	Барлық сагат саны	Оның ішінде	Студенттің педагогтен өзіндік жұмысы	Студенттің өзіндік жұмысы	Сабак түрі
1	Дене шынықтыру туралы білім	"Дене шынықтыру" пәндері кауіпсіздік техникасы.	1	1			
		Кәсіби-көлданбалы физикалық дайындық.	1	1			
		Жаман әдегер. Олардың адам денсаулығына әсері.	1	1			
		Дене шынықтырудын рекреациялық және оналу құралдары.	1	1			
2	Жеңіл атлетика	Кауіпсіздік техникасы. Қыска кашыктықка жүгіру.	1	1			
		Теменгі старт.	1	1			
		Теменгі середен жүгіруді үйрету жылдамдыкты дамыту 30-60м.	1	1			
		Орга кашыктықка жүгіру.	1	1			
		Жоғары старт.	1	1			

Ойыншылардың шабуыл мен корғаныстагы жеке эрекеттері.	1	1	
Каклагда лопты тебу техникасын үйрету(Аяктың ұшымен, кылп тебу, тұрган лопты аяктың үстіндегі жағымен тебу, жүгіріп келіп аяктың ішкі жағымен тебу).	1	1	
Каклагда лопты тебу техникасын түйіндеу.	1	1	
Ойыншылардың командалық әрекеттері. Футболданы ойнишылардың тактикалық әрекеттерінің негіздері.	1	1	
Екі жакты ойын. Төрелік ойындар футбол.	1	1	
Кауцісізлік техникасы. Ойынның негізгі ережелері.	1	1	
Ойыншылардың козғалысы.	2	2	
Волейболшының үстанымы.	1	1	
Долпты жогарыдан беру.	2	2	
Долпты төменин беру.	2	2	
Долпты беру	1	1	

Долты берудегі кабылдау.	1	1		
Шабуылл арекеттері.	2	2		
Корғаныстагы ойын.	2	2		
Долты жогарыдан екі котмен кабылдау және беру дагдыларын жетілдіру. Оку волейбол ойыны	2	2		
Кыска және ұзын пасты үйрету.	1	1		
Козгалыс дагдыларын жетілдіру. Екі жакты ойын. төрелік.	1	1		
Волейбол ойындарына төрелік.	1	1		
5 Спортық ойындар. Баскетбол.Баскетбол оіниниң негізгі ережелері.				
Кауіпсіздік техникасы. Ойын ережелері.	1	1		
Ойыншылардың козгалысы.	1	1		
Шабуылда ойнау техникасы.	2	2		
Корғаулғы ойын техникасы.	2	2		
Тосқауыл кою жаттығуы. Ойын барысында колдану «Чиптік».Козгалыста долты керзенкеге лактыру	1	1		
Долты козгалыста беру.	1	1		

	Долпы үстәл алу және қағу.	1	1		
	Долты жүргізу техникасын менгеру.	1	1		
	Еркін лактыру.	1	1		
	Баскетбол ойынына торепілік ету.	1	1		
6	Спорттық ойындар. Үстел тенисі. Үстел тенисінің негізгі ережелер.				
	Үстел тенисі. Кауіпсіздік техникасы. Ойын ережелері.	1	1		
	Ойын кезіндегі тұрыс пен козгалыс.	1	1		
	Долпы ойынға косу	1	1		
	Берулер мен қабылдаулар.	1	1		
	Шабуылдаудың ойын техникасы	1	1		
	Корғаныстығы ойын техникасы	1	1		
	Үстел тенисі. Ойынын ойнау	1	1		
7	Гимнастика. Гимнастикадың жағттыгулар				
	Кауіпсіздік техникасы. Гимнастика түрлері.	1	1		
	Салтық жағттыгулардың элементтері.	1	1		

Жалпы ламыту жаттыгулары. Гигиеналық гимнастиканы оқыту (танертегі гимнастика, дене шыныктыру минуты, дене шыныктыру паузасы).	1	1		
Сауыктыру гимнастикасының элементтері. Жұмыс күні режимінде колданылатын арнайы гимнастикалық жаттыгулар көшпені.	1	1		
Гигиеналық гимнастиканы үйрету (танертегі гимнастика, дене шыныктыру минуты, дене шыныктыру паузасы).	1	1		
Спорттык куралдарды (гимнастикалық тақық, курсау, фитбол) колдана отырып жалпы ламыту жаттыгулары.	1	1		
Сауыктыру гимнастикасының элементтері. Акробатикалық жаттыгулар.	1	1		
Гимнастикалық снарядтардагы жаттыгулар.	1	1		
Ритмикалық гимнастиканың элементтері. Фитнес -	1	1		

	тренинг түрлерінің багыттары (йога, созылу, пилатес, табата және таты басқалар).			
Алғысқыштық гимнастиканың элементтері.	1		1	
Тепе-тендік және вестибулярлық тұрактылық жеткізулер.	1		1	
Акробатика: Арқа мен айналып жауарынга тік тұру.Арқа және іш бүлшілк еттеріне күш түсіретін жаттыгулар.	1		1	
Акробатика: Тепе-тендік сактау (Карлығап) алдыла айналып артқа көпір жасау. Айналу иықлен бір тізеге тұру.	1		1	
Такырып. Акробатикалық жаттыгулар. Домалау, тіреліп түрулар	1		1	
Такырып. Акробатикалық жаттыгулар. Жартылай шпагат, он және сол жақ шпагат	1		1	
Комбинации орындау багалау № 1. Бөренемен	1		1	

	бұлшык етті дамыту (гимнастикалық орындау). Үйрениң комбинациины орындау, айналу, билеу, шапалактау, журу аякты жогары көтеру. Гелетендікті сактау жаттыгулары.		
	Орындау № 1 комбинацияны өренделе бага алу. Ағаш аттан секіруді үйргу «аякты бүгіп».	1	1
	Акробатика комбинация № 2 (үйрету) Ағаш аттан «аякты бүгіп» секіру, бага алу.	1	1
8	Акробатикалық комбинацияны орындау. Ағаш аттан секіруді үйрету аякты ашип. Іш және арка бұлшык еттеріне күш түсіретін жаттыгулар (денені бүгіп жазу, баға). Гимнастика сабыны корту.	1	1
	Төзімділік тәсілдерін мен айналу жүйесін түрлері. Үйрелілік тәсілдерін мен айналу жүйесін түрлері. Ойындарды мен айналу жүйесін түрлері.	1	1
	Тогызқұмалак. Кауіпсіздік техникасы. Ойын ережелері. Тогызқұмалак шабуылдың техникалық-тактикалық әрекеттері.	1	1
	Тогызқұмалак. Көргаудың техникалық-тактикалық	1	1

	әрекеттері.			
	Асық атту. Кауіпсіздік техникасы. Ойын ережелері.	1	1	
	Асық атту.Техникалық-тактикалық іс-әрекеттер.	1	1	
	Бестас. Ойын ережелері.	1	1	
9	Спортық ойындар.Футбол			
	Футбол. Кауілсіздік ережесі. Негізгі ойни ережесі	1	1	
	Футбол. Ойыншылардың алапта аудысуы, допка ие болу сиякты тұракты дагдыларды калыптастыруға бағытталған арнаны дene жатынулады (допка ие болу, допты алып жүтіру, допты тебу) техникасын уйрету.	1	1	
	Футболисттің орын аудыстырып уйрету (допчен жүгіру, орнекті ойындар, спортық журіспен және	1	1	

тоттау). Қымыл икемдігін дамытуға арналған арнай жаттынулар футбол элементтері. бар кол жалғау.			
Футбол. Долка ие болу. Оқу үйрену ойыны	1	1	
Футбол. Долты алып журу. Оқу Уйрену ойыны	1	1	
Футбол. Ойыншылдардың шабуылда және көрганыста орындалатын жеке әрекеті	2	2	
Қактага долты тебу техникасын уйрету (аяқтың үшімден, киыл тебу, тұран долты аяқтын үстінігі жагымен тебу; жүгіріп келіп аяқтың ішкі жагымен тебу). Оқу Уйрену ойыны.	1	1	
Қактага долты тебу техникасын түйінлеу. Жаттыгу ойыны	1	1	
Шабуыл мен көрганыс кезінде ойыншыны жеке іс-әрекеті.	1	1	
Футбол. Өрнекті ойындар. Оқу Уйрену ойыны	1	1	

10	Женіл атлетика	Жалпы төзімділікте артыру. Біркелкі, ауыспалы каркынмен жүгіру 20'-25', секірпемен секіру. Қымыл ойындар.	1	1
	Жалпы төзімділікті әрі қарай дамыту. Кросс біркелкі 20'- 25'. Күш жұмсау жаттығуы және дамыту. Қымыл ойындар.	1	1	
	Алыс кашыктықка жүгіруді түйнлеу. Кросстан норматив кабылдау (У) 3000 км (к) 2000 м. Қымыл ойындар.	1	1	
	Кыска кашыктықта жүгіруді кайталау 30-60 м. Орнынан секіру. Қымыл ойындар.	1	1	
	Кыска кашыктықтан норматив алу 30-60 м. Ұзындықта секіруді кайталау. Секірпемен секіру	1	1	
	Ұзындықта секіруден норматив алу. Кыска кашыктықта жүгіруді кайталау 100 м. Ядро тасын итеру.	1	1	
	Кыска кашыктықтан норматив алу 100 м.	1	1	

	Эстафета 4x100.Кимылл ойындары.				
11	Ядро тасын итеруді түйіпсөу жылдамдық күлпін дамыту кайташап жүгіру (чын бег) 5x20. Кимылл ойындары.	1	1		
12	Ядро тасын итеруді кайтанау норматив алу. Кимылл козгалысын дамыту кимылл ойындары.	1	1		
	Туризм. Туризм ережелері. Түйіндер. Өткелдер. Жаракттарға апташқы комек. Шатырды орнату	1	1		
	Казіргі заманғы фитнес технологиялар. Түсінігі, дамуы және арнаны ерекшеліктері.	1	1		
	Фитнес индустриясы.	1	1		
	Президенттік көпсайыстар бакылау	2	2		
	Күрестік жоба/жұмыс (егер жоеспарланған болса)				
	Барлық саят саны:	120	10	110	

1-ерекше білім беру кажеттілігі бар адамдарды оқыту кезінде жеке сабак сағаттарын көздейтін оқытудағы "Білім беру" және "Өнер" бағыттары бойынша білім беру бағдарламаларын іске асыратын үйимдар толтырады.

Оқу сабагының осы тармактары міндетті болып табылады. Косымша элементтерді енгізу тиисті білім беру деңгейінің мемлекеттік жалпыға міндетті стандартының талаптарын сактай отырып және пәннің немесе модульдің ерекшеліктері мен білім алушылардың кажеттіліктерін ескере отырып айқындалады.