ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ ЖӘНЕ ӘЛЕУМЕТТІК ДАМУ МИНИСТРЛІГІ

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

ҚОСТАНАЙ МЕДИЦИНАЛЫҚ КОЛЛЕДЖІ

КОСТАНАЙСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ

Бекітемін
ОЖ жөніндегі директордың
орынбасары Жарматова А.А.
20 16 ж. « 29 »

СТУДЕНТТЕР ҮШІН ПӘН БОЙЫНША ОҚУ ЖҰМЫС БАҒДАРЛАМАСЫ (СИЛЛАБУС)

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ (СИЛЛАБУС)

ПӘН

«ДЕНЕ ШЫҢЫҚТЫРУ»

ДИСЦИПЛИНА:

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ВАЛЕОЛОГИЯ»

Мамандық (-тар)
Специальность (-и)
0302000 «Мейіргер ісі»
0302000 «Сестринское дело»

Біліктілігі 0302033 «Жалпы практика мейіргері»
Квалификация 0302033 «Медицинская сестра общей практики»

Учебная программа дисциплины для студентов (силлабус) составлена на основе рабочей учебной программы, обсужденной на заседании педагогического совета Протокол №__ от «__» _____ 201__ года и утвержденной директором Костанайского медицинского колледжа.

Учебная программа дисциплины для студентов (силлабус) по дисциплине «Физическая культура и валеология» для обучающихся специальности (-ей) 0302000 «Сестринское дело», разработана преподавателем: Журперов А.С.

Учебная программа дисциплины для студентов (силлабус) обсуждена на заседании цикловой (предметной) методической комиссии _____ № 6.
Протокол № 1 от «29» авг 2016 года

Председатель ЦМК (ПМК) Сафронова Л.А.

ЖАЛПЫ МӘЛІМЕТТЕР

Аталған пәннің оқытушылары туралы мәлімет:

- Журперов А.С., бірінші

Байланыс ақпараты: (жертөле қабаты, 8.30 ден – 18.00 ге дейін)

Пәннің саясаты:

Студенттер міндетті:

- *Дене шынықтыру сабағына жүйелі және үнемі қатысуға.*
- *Облыста, қалада, колледж ішінде өткізілетін барлық спорттық шараларға белсенді қатысуға.*
- *Қаладағы, колледждегі спорттық секцияға қатысуға және өзінің спортт ық шеберлігін арттыруға.*
- *Оқу семестрінің (жылының) соңында тиісті бақылау нормативтерін тапсыруға (МБ, ҮТ).*
- *Жеке спорттық киімі болуы тиіс.*

Оқу уақытының бөлінуі

Барлық сағат	144		
Теориялық сабақтар	-		
Лабораториялық практикалық сабақтар	144		
Модульдер саны	4		
Дифференциалды сынақ (семестрді көрсету)	IIV семестр,		
Емтихан (семестрді көрсету)	-		
Мемлекеттік емтихан	-		
ОӨП (бөлімдер мен семестрді көрсету)	-		
ДӨП (бөлімдер мен семестрді көрсету)			
Семестр бойынша	**Барлығы**	**Теор.**	**Прак.**
I семестр	26	-	26
II семестр	38	-	38
III семестр	48	-	48
IV семестр	32	-	32
V семестр			
VI семестр			

2. БАҒДАРЛАМА

2.1 Кіріспе
2.2 Пәннің мақсаты
2.3 Пәннің міндеттері
2.4 Пәнаралық байланыстар (ретроспективті, перспективті)
2.5 Пәнді оқудағы жоспарланған нәтижелер
2.6 Пәннің қысқаша мазмұны
2.7 Тақырыптық жоспар
2.8 Әдебиеттер тізімі
2.9 Бақылау түрлері
2.10 Студенттердің білімін бағалау шарттары

2.1 КІРІСПЕ

0302000 «Мейіргер ісі» мамандығының 0302033 «Жалпы практикадағы мейіргер» біліктілігімен бойынша жаңа Мемлекеттік жалпы міндетті білім беру стандартының (әрі қарай МЖМБС) енгізілуіне байланысты «Дене шынықтыру» пәні бойынша жаңа жұыс жоспарын құрастыру қажет болды.

Дене шынықтыру орта арнайы оқу орнында қазіргі заманғы маманның жалпы және кәсіби мәдениетін, білім алушылардың гуманистік тәрбие жүйесін қалыптастырудағы негізгі бөлігі болып табылады. Барлық мамандықтарға міндетті басқа оқу пәндері сияқты дене шынықтыру пәні де физикалық дайындықты қамтамасыз етеді, тұлғаның жан-жақты дамуын қалыптастыру құралы ретінде, денсаулықты нығайту, кәсіби дайындық кезінде білім алушылардың психофизиологиялық және физикалық факторы ретінде әсер етеді.

Пәннің мақсаты

Дене шынықтырудың мақсаты білім алушылардың физикалық мәдениетін қалыптастыру және оны әлеуметтік-кәсіби, дене шынықтыру-спорттық қызметтерде жүзеге асыру қабілеті болып табылады.

Пәннің міндеттері

Дене шынықтырудың педагогикалық үрдісі тәрбиелік, жалпы білім беру, дамыту, сауықтыру сияқты міндеттерді қарастырады:

- Физикалық өзін өзі жетілдіру мен салауатты өмір салты қажеттілігіне тәрбиелеу;
- Дене шынықтыру саласында теориялық білім мен тәжрибелік дағдылар жүйесін қалыптастыру ;
- Физикалық дайындықты қажет ететін болашақ мамандардың кәсіби дайындығының қажетті деңгейін қамтамасыз ету, кәсіби қажетті физикалық қасиеттері мен психомоторлы қабілеттерін дамыту;
- Аурулардың алдын алу үшін, денсаулық сақтау мен нығайту үшін, дене шынықтыру-сауықтыру үрдістері мен спорттық көпшілік сабақтарында өзін өзі басқару қабілетін меңгеру үшін барлық дене шынықтыру құралдарын толыққанды пайдалану;
- Білім алушыларды дене шынықтырудың құндылықтарын меңгеру мен тәжірибе алып оны тұлғаны жан-жақты дамытуда қолдануға, белсенді дене шынықтыру-спорттық қызметке жұмылдыру.

2.4. ПӘНАРАЛЫҚ БАЙЛАНЫСТАР (РЕТРОСПЕКТИВТІ, ПЕРЕСПЕКТИВТІ)

«Дене шынықтыру» пәнінің оқу бағдарламасы келесі пәндермен байланысады: анатомия, физиология – валеологияда, адам өмір тіршілігі мен қауіпсіздігі негізінде білімдерін кең қолданады.

2.5 ПӘНДІ ОҚУДАҒЫ ЖОСПАРЛАНҒАН НӘТИЖЕЛЕР

Базалық құзіреттілік:

БК-2	Әдеп	
	БК-2.1	Қоғамдық өмір:қоғамдық өмірде белсене қатысу.
БК-3	Коммуникациялық және тобпен жұмыс	
	БК-3.2	Топпен жұмыс: жауапкершілікті көрсетеді, әр топпен жұмыс істеу

2.6 Пәннің қысқаша мазмұны
Модуль № 1

1 бөлім. Дене шынықтырудың теориясы.

Сабақ № 1. «Дене шынықтыру» пәніне кіріспе

Оқу ақпараты: *Қозғалыс белсенділігінің тәртібі. Қозғалыс белсенділігі – денсаулықты сақтап нығайтудың маңызды факторы (дене жаттығуларының сауықтыру және емдік әсері); қозғалыс белсенділігі мен жұмысқа қабілетіліктің тәртібі; дене шынықтырумен айналасудың студенттер ағзасына әсері; студентті дене дайындығын анықтап, бағалау үшін бақылау нормативтері мен президенттік сынамаларды пайдалану.*

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс
- Қозғалыс белсенділігінің тәртібі. Қозғалыс белсенділігі – денсаулықты сақтап нығайтудың маңызды факторы (дене жаттығуларының сауықтыру және емдік әсері); қозғалыс белсенділігі мен жұмысқа қабілетіліктің тәртібі; дене шынықтырумен айналасудың студенттер ағзасына әсері; студентті дене дайындығын анықтап, бағалау үшін бақылау нормативтері мен президенттік сынамаларды пайдалану.	- алынған білімдерін күнделікті өмірде қолдану.

2. бөлім. Жеңіл атлетика.

Сабақ № 2. Орыннан ұзындыққа секіру.

Оқу ақпараты: *Орыннан секіру екі аяқтың талпынысынан, қолдың серпілісімен орындалады. Екі аяқпен бірдей жерге қону керек. Екі әрекетте көрсетілген үздік нәтиже сантиметрлік көрсеткіште жазылады. Сыналушы секіру кезінде еденге кез-келген денесінің мүшесітіп кетсе, әрекеті есептелмей, қайтадан секіру ұсынылады. Секіруге дейін еденден аяқтарды көтеруге болмайды.*

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс
- техниканы меңгергенде дейін оқыту кезеңдерін: - талпыныс, ұшу фазалары, қону;	- техниканы дұрыс меңгеру: Орыннан ұзындыққа секіру;

Сабақ№ 3. Қарқыннан жүгіріп, ұзындыққа секірулер.

Оқу ақпараты: *Секірушінің ұзындыққа секіруінің арнайы жаттығулары.* ***Секірудің таңдалған*** *түріне дайындық жаттығулары. «Аяқты бүгіп» тәсілі арқылы секірудің техникасын жетілдіру. «Бүгілу» тәсілі секірудің техникасымен танысу*

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс
- жүгіру, талпыныс, ұшу, қону фазалары;	- техниканы дұрыс меңгеру: Қарқыннан ұзындыққа секіру;

Сабақ № 4. Қарқыннан жүгіріп, биіктікке секіру.

Оқу ақпараты: *Секірушінің биіктікке секіруінің арнайы жаттығулары. «Аттап өту» тәсілі арқылы секіру техникасын жетілдіру. «Аспалы» тәсілі арқылы секіру техникасымен танысу. Жағдайлар мен қажеттік жабдықтар болған жағдайда «фосбюри-флоп» тәсілімен танысу ұсынылады. Секірудің таңдалған түріне дайындық жаттығулары.*

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс
- жүгіру, талпыныс, ұшу, қону фазалары	техниканы дұрыс меңгеру: Қарқыннан биіктікке секіру;

Сабақ № 5. Қысқа қашықтықтарға жүгіру.

Оқу ақпараты: *Қысқа қашықтықтарға жүгіру /100,200,400 м./ Жүгіру техникасы: төменгі старт, старттық жүгіру, қашықтықтарға жүгіру, мәреге жету. Жүгірушінің арнайы жаттығулары: адымды жылдамдату арқылы жүгіру, жоғары старттан төменгі стартқа. Ауыспалы жүгіру, қайталама жүгіру. Эстафеталы жүгіру, эстафеталық таяқшаны беру және қабылдау.*

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс
- төменгі стартты, старттан шығуды, старттық жүгіруді, қашықтыққа жүгіруді, мәреге жетуді;	Техниканы дұрыс меңгеру: Қысқа қашықтықтарға жүгіру;

Сабақ № 6. Орташа қашықтықтарға жүгіру.

Оқу ақпараты: *Орташа қашықтықтарға жүгіру /500 м., 800 м ,1000м., 1500 м./ Жүгіру техникасы: төменгі старт, старттық жүгіру, қашықтықтарға жүгіру, мәреге жету. Жүгірушінің арнайы жаттығулары: адымды жылдамдату арқылы жүгіру, жоғары старттан төменгі стартқа. Ауыспалы жүгіру, қайталама жүгіру.*

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс
-төменгі стартты, старттан шығуды, старттық жүгіруді, қашықтыққа жүгіруді, мәреге жетуді;	Техниканы дұрыс меңгеру: орташа қашықтықтарға жүгіру;

Сабақ № 7. Ұзын қашықтықтарға жүгіру.

Оқу ақпараты: *Ұзын қашықтықтарға жүгіру /2000,3000, м./ Жүгіру техникасы: төменгі старт, старттық жүгіру, қашықтықтарға жүгіру, мәреге жету. Жүгірушінің арнайы жаттығулары: адымды жылдамдату арқылы жүгіру, жоғары старттан төменгі стартқа. Ауыспалы жүгіру, қайталама жүгіру.*

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс
-төменгі стартты, старттан шығуды, старттық жүгіруді, қашықтыққа жүгіруді, мәреге жетуді;	Техниканы дұрыс меңгеру: орташа қашықтықтарға жүгіру;

Сабақ № 8. Ядроны итеру

Оқу ақпараты: *Ядроны ұстау техникасына, секіру мен соңғы күш техникасына үйрету. Ядроны итерудегі арнайы жаттығулар.*

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс
ядроны ұстау, секіруге дайындық, секіру, соңғы күш;	Техниканы дұрыс меңгеру: Ядроны итеру;

Сабақ № 9. Президенттік тесттердің сынамалық түрлері

Оқу ақпараты: *Орыннан секіру екі аяқтың талпынысынан, қолдың серпілісімен орындалады. Екі аяқпен бірдей жерге қону керек. Екі әрекетте көрсетілген үздік нәтиже сантиметрлік көрсеткіште жазылады. Сыналушы секіру кезінде еденге кез-келген денесінің мүшесітіп кетсе, әрекеті есептелмей, қайтадан секіру ұсынылады. Секіруге дейін еденден аяқтарды көтеруге болмайды. 100 м қашықтыққа жүгіру жоғарғы старттан.*

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс
Президенттік тесттер сынамаларының түрін білу: орыннан ұзындыққа секіру, 100 м жүгіру	Техниканы дұрыс меңгеру: Орыннан ұзындыққа секіру; 100 м жүгіру.

Сабақ № 10. Президенттік тесттердің сынамалық түрлері

Оқу ақпараты*: Ойлы-қырлы жерлермен жүгіру. Жүгіру техникасы: старт, старттық жылдамдату; тегіс жерлермен жүгіру, қатты, жұмсақ, таңғақ құммен жүгіру, тауға және төмен*

жүгіру, ойлы-қырлы жерлермен жүгіру,мәреге жету. Жоғары турникке тартылу тесті: 15-ұлтық деңгей, 18- президенттік деңгей болып орындалады.

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс
президенттік тесттер сынамаларының түрін білу: - кросс; - тартылу (Ұ);	Техниканы дұрыс меңгеру: - кросстың; - тартылудың (Ұ);

3. бөлім. Баскетбол.

Сабақ № 11. Шабуылдағы ойын техникасы.

Оқу ақпараты: *Шабуылдағы ойын техникасы: тура сызық бойымен жүгіру, бағыт пен жылдамдықты өзгерту, секірулер, кідірістер, бұрғылулар. Допты меңгеру техникасы: допты бір орыннан және қозғалыс барысында қағып алу және басқаға беру; допты бір орыннан және қозғалыс барысында оң және сол қолмен жүргізу; себетке лақтыру.*

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс
- шабуылдағы ойынның техникалық амалдарын орындау әдісін: - қозғалыстар (жүгіру, кідірістер, бұрылулар мен секірулер); - допты меңгеру (қағып алу, беру, лақтыру, допты жүргізу, финт); - қозғалыстар (тұрыстар, жүгірулер, кідістер мен секірулер);	- техниканы дұрыс меңгеру: - шабуылдағы ойындар;

Сабақ № 12. Қорғаныстағы ойын техникасы.

Оқу ақпараты*: қозғалулар , қорғаныс тұрысы, қарапайым қадамдармен әртрлі бағыттарда жүру, арқамен алдыға қарай жүру.*

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс
- қорғаныстағы ойынның техникалық амалдарын орындау әдісін: - допты меңгеру (алдын алу, допты соғу, допты алу, қорғаныс қою);	- техниканы дұрыс меңгеру: - қорғаныстағы ойындар;

Сабақ № 13. Шабуылдағы ойын тактикасы

Оқу ақпараты: *Себеттен немесе қалқаннан допты алу кезінде допты меңгеру, допты қағып әкету, допты алу; себетке лақтырудағы кедергілер әдістері; ойыншының доппен немесе допсыз*

шабуылдағы ойын тактикасының 6 жеке тактикалық әрекеттері, «қарсылассыз» екі енесе үш ойыншының өзара ойнауы, шабуылдағы техникалық жүйелердің нұсқалары.

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс
- ойыншылардың өзара ойнауы, тосқаулар, қарапайым комбинациялар	- техниканы дұрыс меңгеру: Шабуылдағы жеке, топтық және командалық әрекеттерді;

Сабақ№ 14. Қорғаныстағы ойын тактикасы

Оқу ақпараты: *Қорғаушының доппен немесе допсыз ойыншыға қарсы әрекеттері; қорғаныстағы екі, үш немесе одан да көп ойыншылардың өзара ойнауы; командалық әрекеттер;қорғаныстағы тактикалық жүйелердің нұсқалары. Жаттығу және екі жақты ойын.*

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс
- ойыншылардың өзара ойнауы, жеке және зоналық қорғаныс; - баскетболдағы ойын ережелері.	- техниканы дұрыс меңгеру: - ойыншылардың өзара ойнауы, жеке және зоналық қорғаныс; - баскетболдағы ойын ережелері.

Сабақ № 15.Шабуыл мен қорғаныстағы ойын техникасы мен тактикасын жетілдіру

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс
- шабуыл мен қорғаныстағы екі-үш ойыншылардың өзара ойындары, қарапайым комбинациялар	- техниканы және шабуыл мен қорғаныстағы екі-үш ойыншылардың өзара ойындары тактикасын дұрыс меңгер

<u>4. бөлім Қол доптары</u>

Сабақ № 16. Шабуылдағы ойын техникасы.

Оқу ақпараты: *Шабуыл; тура сызық бойымен жүгіру, бағыт пен жылдамдықты өзгерту секірулер, кідірістер, бұрғылулар. Допты бір орыннан қағып алу, секіру кезіндегі қозғалыс; допты бір қолмен астынан, үстінен, допты тіреліп тұрып беру. Допты бір орында алып жүру, тура сызық бойымен жүгіру, бағыт пен жылдамдықты өзгерту. Допты қақпаға бір қолмен астынан және үстінен, айыпты, ерікті лақтыру.*

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс
- Шабуылдағы ойынның техникаларын орындау әдісін: - қозғалыстар, қағып алулар, допты беру және қағып алу, қақпаға соғу.	- техниканы дұрыс меңгеру: - шабуылдағы ойындар;

Сабақ № 17. Қорғаныстағы ойын техникасы.

Оқу ақпараты: *Қозғалулар, қорғаныс тұрысы, қарапайым қадамдар, алдыға және артқа жүру. «Қарсыласты» доппен немесе допсыз тосқауылдау. Допты алу. Қақапашының ойын техникасы: тұрыс, қозғалыстар, қағып алу, кідіріс және допты лақтру.*

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс
- тұрыстар, қозғалыстар, қағып алу, тосқауыл.	- техниканы дұрыс меңгеру: - қорғаныстағы ойын;

Сабақ № 18. Шабуылдағы ойын техникасы

Оқу ақпараты: *Жеке, топтық және командалық әрекеттер, «тез бұзу» шабуылының дамуы және жасалуы.*

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс
Шабуылдағы ойынның техникаларын орындау әдісін: - ойыншылардың өзара ойындары, тосқауылдар, Әртүрлі лақтырулар, ойынның қарапайым комбинацияларын;	- техниканы дұрыс меңгеру: Шабуылдағы жеке, топтық және командалық іс әрекеттер;

Сабақ № 19. Қорғаныстағы ойын техникасы

Оқу ақпараты: *Жеке, топтық және командалық әрекеттер**,** ойыншылардың өзара ойындары, допты беруге қарсы әрекет, қақпашы мен қорғаушылардың өзара әрекеті. Екі жақты ойын*

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс
- ойыншылардың өзара ойыны, жеке және зоналық қорғаныс, қақпадағы ойындар; - қол добы ойынының ережесі.	- техниканы дұрыс меңгеру: - ойыншылардың өзара ойыны, жеке және зоналық қорғаныс;

Сабақ № 20. Қорғаныс пен шабуылдағы техника мен тактиканы жетілдіру

Оқу ақпараты: *Допты дұрыс устау; бір орында және қозғалыста допты оң және сол қолмен алып жүру; қорғаушыны допсыз айналдыру; допты тіреліп тұрып бір қолмен жоғарыдан және секіріп 7м-ден айыпты лақтыру;*

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс

- допты дұрыс ұстау; бір орында және қозғалыста допты оң және сол қолмен алып жүру; ; қорғаушыны допсыз айналдыру; допты тіреліп тұрып бір қолмен жоғарыдан және секіріп 7м-ден айыпты лақтыру	- техниканы дұрыс меңгеру: бір орында және қозғалыста допты оң және сол қолмен алып жүру; ; қорғаушыны допсыз айналдыру; допты тіреліп тұрып бір қолмен жоғарыдан және секіріп 7м-ден айыпты лақтыру

5. бөлім Волейбол

Сабақ № 21. Шабылдағы ойын техникасы.

Оқу ақпараты: *тұрыс және қозғалулар; допты меңгеру техникасы; допты беру; қарсыласу соққылары.*

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс
- шабуылдағы ойынның техникалық амалдарын орындау әдісін: - қозғалулар (жүру, жүгіру, секіру,тұру); - допты меңгеру (допты беру, допты алу, қарсылас соққы);	- техниканы дұрыс меңгеру: - ойындағы шабуылдар;

Сабақ № 22. Қорғаныстағы ойын техникасы.

Оқу ақпараты: *тұрыс және қозғалулар; допты меңгеру техникасы; допты алу, тосқауыл қою.*

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс
- қозғалулар (жүру, жүгіру, секіру,тұру); - допты меңгеру (допты беру, допты алу, қарсылас соққы);	- техниканы дұрыс меңгеру: - ойындағы қорғаныстар;

Сабақ№ 23. Шабуылдағы ойын тактикасы

Оқу ақпараты: *шабуылдағы «Крест», «Обратный крест», «Эшелон», «Вдогонку», «Морита», «Возврат» ойын комбинацияларына үйрету*

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс
Шабуылдағы тактикалық амалдарды орындау техникасын: - ойыншылардың допсыз әрекеті (алаң бойынша жүру, екінші допты беруге, қарсы соққыларға орын таңдау, допты беруді орындау.	- техниканы дұрыс меңгеру: Шабуылдағы жеке, топтық және командалық әрекеттерді;

Сабақ № 24. Қорғаныстағы ойын тактикасы

Оқу ақпараты: *жеке, топтық және командалық іс-әрекеттер, жаттығу және екі жақты ойын.*

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс
Қарсыластың ойын алдын алу, қозғалыс белсенділігі (допты беруді, екінші допты беруді, қарсы соққыларды); - ойыншылардың өзара әрекеті, ойыншыларды және командалық әрекеттерді орналастыру; - ойындағы қорғаушылардың тосқауылшылармен өзара әрекеті, орынды таңдау ; - волейбол ойынының ережесі.	- техниканы дұрыс меңгеру: - жеке және зоналық қорғаныстағы ойыншылардың өзара іс әрекеті; - баскетбол ойынының ережесі.

Сабақ № 25.Шабуыл мен қорғаныстағы ойын техникасы мен тактикасын жетілдіру

Оқу ақпараты: *Допты дұрыс ұстау; допты қағып алу және беру; қарсы соққы; допты беру; алаңда ойыншыларды орналастыру*

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс
- Допты дұрыс ұстау; допты қағып алу және беру; қарсы соққы; допты беру; алаңда ойыншыларды орналастыру	- техниканы дұрыс меңгеру: Допты дұрыс ұстау; допты қағып алу және беру; қарсы соққы; допты беру; алаңда ойыншыларды орналастыру

<u>6 бөлім. Футбол</u>

Сабақ № 26. Шабуылдағы ойын техникасы.

Оқу ақпараты*: футбол ойынының ережесі, доппен соққы жасау; допты қабылдау және ойынсерікке беру; қақпаға соққы жасау*

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс
- шабуылдағы ойынның техникалық амалдарын орындау әдісін: - қозғалыстар, пас және допты алу жүру, қақпаға соққы жасау.	- техниканы дұрыс меңгеру: - қозғалыстар, пас және допты алу жүру, қақпаға соққы жасау.

Сабақ № 27. Қорғаныстағы ойын техникасы.

Оқу ақпараты: *Ойыншылардың тұрыстары; қозғалыстар; допты бір аяқпен және денемен қабылдау; допты кеудемен, аяқпен тоқтату.*

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс
- қозғалыстар; допты бір аяқпен және денемен қабылдау; допты кеудемен, аяқпен тоқтату	- техниканы дұрыс меңгеру: - тұрыстар, қозғалыстар; допты бір аяқпен және денемен қабылдау; допты кеудемен, аяқпен тоқтату

Сабақ № 28. Шабуылдағы ойын тактикасы

Оқу ақпараты: *Жеке, топтық және командалық әрекеттер; допты қабылдауға және қақпаға соғуға орын таңдау*

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс
-жеке,топтық және командалық әрекеттер; - допты қабылдауға және қақпаға соғуға орын таңдау	- техниканы дұрыс меңгеру: - жеке,топтық және командалық әрекеттер; - допты қабылдауға және қақпаға соғуға орын таңдау

Занятие № 29. Қорғаныстағы ойын тактикасы

Оқу ақпараты: *қарсылас ойыншыларын бақылау түсінігі*

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс
- қарсылас ойыншыларын бақылау түсінігі	- техниканы дұрыс меңгеру: - қарсылас ойыншыларын бақылау түсінігі

Сабақ № 30.Шабуыл мен қорғаныстағы ойын техникасы мен тактикасын жетілдіру

Оқу ақпараты: *қорғаныс пен шабуылдағы екі-үш ойыншының өзара әрекеті*

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс
- қорғаныс пен шабуылдағы екі-үш ойыншының өзара әрекеті	- техниканы дұрыс меңгеру: - қорғаныс пен шабуылдағы екі-үш ойыншының өзара әрекеті

7. бөлім. Қазақтың ұлттық және қимыл-қозғалыс ойындары

Сабақ № 31 . Арнайы ойындар.

Оқу ақпараты: *Үйрету «Тапқыш» /находчивый/, «Аңшылар» /охотники/, «Доп ҰРУ» /попади в мяч/, «Қазан мен доп» /лунка и мяч/*

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс
Арнайы бағдардағы ойындардың ережесін.	- арнайы ойындардың техникасы мен тактикасын дұрыс меңгеру

Сабақ № 32 . Қосымша ойындар.

Оқу ақпараты: *Үйрету «Ешкі, чоп, касқыр» /задача-шутка/, «дауыста, атыңды айтам » /угадай имя/, «Ұшты-ұшты» /летит-летит/, «Соқырртеке» /вернись на свое место/,*

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс
Қосымша бағдардағы ойын ережесін.	- қосымша ойындардың техникасы мен тактикасын дұрыс меңгеру

Сабақ № 33. Дамытатын ойындар.

Оқу ақпараты: *«Жаяу тартыс» /кто сильнее?/, «Тымак ҰРУ» /сбей шапку/, «Бельбеу тастау» /ремешок/, «Аударыспак» /кто сбросит/, «Итеріспек» /вытолкни из круга/, «Орныңды тап» /найди свое место/, «Арқан ойын» /перепрыгни через веревку/.*

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс
Дамыту ойындарының ережелерін	- дамыту ойындардың техникасы мен тактикасын дұрыс меңгеру

Сабақ № 34. Әлем халықтарының ойыны.

Оқу ақпараты: *белорус халқының затсыз ойындары («Шегіртке» , «бақташы мен қасқар»); заттармен(«картоп ұру»);орыс халқының заттарсыз ойындары («үшінші артық» , «бұрыштар»); заттармен («Аңшы мен үйрек» , «дөңгелек лапта»)*

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс
Белорус және орыс халқы ойындарының ережелерін	- белорус және орыс халқы ойындардың техникасы мен тактикасын дұрыс меңгеру

8. бөлім Гимнастика

Сабақ № 35. Қатардағы және жалпы дамыту жаттығулар.

Оқу ақпараты: *орта мектепке өткен гтимнастиканың қатардағы орында және қозғалыстағы жаттығуларын, жеке және оппен жасалынатын жаттығулар жиынтығын орындау тәжірибесі мен қағидаларын қайталау және бекіту*

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс
-техниканы орындау әдісін: -қатардағы амалдар, сапқа тұру, қозғалыстар, сапты қайтадан түзу, серпілу және қабысу; - жаттығулар жиынтығын құрастыру қағидасы	- техниканы дұрыс меңгеру: - қатардағы және жалпы дамыту жаттығулар;

Сабақ № 36. Қолданбалы жаттығулар

Оқу ақпараты: *Гимнастикалық орындыққа, швед қабырғасына, арқанға әртүрлі тәсілдермен* ***өрмелеу. Ат. козел, гимнастикалық бөрене арқылы әртүрлі тәсілдермен өрмелеу.***

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс
- араласқан асылулар, өрмелеу, өрмелеп шығу	- техниканы дұрыс меңгеру: - өрмелеудегі жаттығулар;

Сабақ № 37. Акробатикалық жаттығулар.

Оқу ақпараты: *Домалау: алдыға, артқа, жанына; домалау:топпен әртүрлі қалыпта алдыға және артқа ; алдыға секіру, бүйіріне домалау /доңғалақ/; орыннан, ақырын қозғалып. Тұрыстар:қабырғаға тіреліп көмекшімен жауырынмен, баспен, қолмен тұру.*

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс
- топтасулар (негізгі тұрыстан, отырыстан және жату қалпында); - домалау (алдыға, артқа, жанына, бұрылыстармен және секірулермен); - домалау (алдыға , артқа); - тұрыс (қолмен, баспен, жауырынмен);	- техниканы дұрыс меңгеру: - длмалау, топтасу, тұрыстар;

Сабақ № 38. №1 модуль бойынша бақылау.

Модуль 2.

9. бөлім Шаңғы дайындығы.

Сабақ № 39. Шаңғыларда жылжу тәсілдері: «басу» және «сырғанау» кадамның техникасы.

Оқу ақпараты: *дайындық жаттығулары – шаңғыда тұру әдісін көп рет орыдау. Шаңғының таяғынсыз кезек бойынша басу және сырғанау әдісі бойынша қозғалу, таяқсыз басу және сырғану әдісімен қозғалу, таяқты ортасынан ұстап басу және сырғану әдісі арқылы қозғалу.*

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс
«басу» және «сырғанау» қадамының техникасын,	- «басу» және «сырғанау» қадамының техникасын дұрыс орындау,

Сабақ № 40. Шаңғыларда жылжу тәсілдері: бір уақытта жасалатын жүрулер.

Оқу ақпараты: *бір уақыттағы қадамсыз, бір қадамды, екі қадамды техникасына үйрету.*

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс
- бір уақытта жасалынатын жүрулер техникасын	бір уақытта жасалынатын жүрулер техникасын дұрыс орындау

Сабақ № 41. Шаңғыларда жылжу тәсілдері: бірінен бірі жасалатын жүрулер.

Оқу ақпараты: *бірінен бірі жасалынатын екі қадамды жүріс техникасын үйрету.*

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс
- бірінен бірі жасалынатын жүрулер техникасын	бірінен бірі жасалынатын жүрулер техникасын дұрыс орындау

13. бөлім Қазақтың ұлттық және қимыл-қозғалыс ойындары

Сабақ № 42. Арнайы ойындар.

Оқу ақпараты: *Үйрету «Тапқыш» /находчивый/, «Аңшылар» /охотники/, «Доп ҰРУ» /попади в мяч/, «Қазан мен доп» /лунка и мяч/*

Сабақ № 43. Қосымша ойындар.

Оқу ақпараты: *Үйрету «Ешкі, чоп, касқыр» /задача-шутка/, «дауыста, атыңды айтам » /угадай имя/, «Ұшты-ұшты» /летит-летит/, «Соқырртеке» /вернись на свое место/,*

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс
Қосымша бағдардағы ойын ережесін.	- қосымша ойындардың техникасы мен тактикасын дұрыс меңгеру

Сабақ№ 44. Дамытатын ойындар.

Оқу ақпараты: *«Жаяу тартыс» /кто сильнее?/, «Тымак ҰРУ» /сбей шапку/, «Бельбеу тастау» /ремешок/, «Аударыспак» /кто сбросит/, «Итеріспек» /вытолкни из круга/, «Орныңды тап» /найди свое место/, «Арқан ойын» /перепрыгни через веревку/.*

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс
Дамыту ойындарының ережелерін	- дамыту ойындардың техникасы мен тактикасын дұрыс меңгеру

Сабақ № 45. Әлем халықтарының ойындары.

Оқу ақпараты: *белорус халқының затсыз ойындары («Шегіртке» , «бақташы мен қасқар»); заттармен(«картоп ұру»);орыс халқының заттарсыз ойындары («үшінші артық» , «бұрыштар»); заттармен («Аңшы мен үйрек» , «дөңгелек лапта»)*

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс
Белорус және орыс халқы ойындарының ережелерін	- белорус және орыс халқы ойындардың техникасы мен тактикасын дұрыс меңгеру

Сабақ № 46. Ұзын қашықтықтарға жүгіру.

Оқу ақпараты: *Ұзын қашықтықтарға жүгіру /2000,3000, м./ Жүгіру техникасы: төменгі старт, старттық жүгіру, қашықтықтарға жүгіру, мәреге жету. Жүгірушінің арнайы жаттығулары: адымды жылдамдату арқылы жүгіру, жоғары старттан төменгі стартқа. Ауыспалы жүгіру, қайталама жүгіру.*

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс
-төменгі стартты, старттан шығуды, старттық жүгіруді, қашықтыққа жүгіруді, мәреге жетуді;	Техниканы дұрыс меңгеру: орташа қашықтықтарға жүгіру;

Сабақ №47 . №2 модуль бойынша бақылау

Модуль № 3

<u>ДШ құралдары</u>

Сабақ № 48. Жеңіл атлетика. Қысқа қашықтықтарға жүгіру техникасын жетілдіру.

Оқу ақпараты: *секірушінің ұзындыққа секірудің арнайы жаттығулары.* ***Секірудің таңдалған*** *әдісіне қолданылатын дайындық жаттығулары. «Аяқты бүгу» әдісі арқылы секіру техникасын жетілдіру. «Бүгіліп» секіру техникасымен танысу.*

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс
- серпілу, ұшу фазалары, қону;	Техниканы дұрыс меңгеру: Жүгіріп ұзындыққа секіру;

Сабақ № 49. Орташа қашықтықтарға жүгіру.

Оқу ақпараты: *Орташа қашықтықтарға жүгіру /500 м., 800 м ,1000м., 1500 м./ Жүгіру техникасы: төменгі старт, старттық жүгіру, қашықтықтарға жүгіру, мәреге жету. Жүгірушінің арнайы жаттығулары: адымды жылдамдату арқылы жүгіру, жоғары старттан төменгі стартқа. Ауыспалы жүгіру, қайталама жүгіру.*

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс
-төменгі стартты, старттан шығуды, старттық жүгіруді, қашықтыққа жүгіруді, мәреге жетуді;	Техниканы дұрыс меңгеру: орташа қашықтықтарға жүгіру;

Сабақ № 50. Ұзақ қашықтықтарға жүгіру.

Оқу ақпараты: *Орташа қашықтықтарға жүгіру /2,3 км./ Жүгіру техникасы: төменгі старт, старттық жүгіру, қашықтықтарға жүгіру, мәреге жету. Жүгірушінің арнайы жаттығулары: адымды жылдамдату арқылы жүгіру, жоғары старттан төменгі стартқа. Ауыспалы жүгіру, қайталама жүгіру.*

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс
-төменгі стартты, старттан шығуды, старттық жүгіруді, қашықтыққа жүгіруді, мәреге жетуді;	Техниканы дұрыс меңгеру: орташа қашықтықтарға жүгіру;

Сабақ № 51.Баскетбол. Шабуылдағы ойын техникасын жетілдіру.

Оқу ақпараты: *тура сызық бойымен жүгіру, бағыт пен жылдамдықты өзгерту, секірулер, кідірістер, бұрғылулар. Допты меңгеру техникасы: допты бір орыннан және қозғалыс барысында қағып алу және басқаға беру; допты бір орыннан және қозғалыс барысында оң және сол қолмен жүргізу; себетке лақтыру.*

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс
- шабуылдағы ойынның техникалық амалдарын орындау әдісін: - қозғалыстар (жүгіру, кідірістер, бұрылулар мен секірулер); - допты меңгеру (қағып алу, беру, лақтыру, допты жүргізу, финт); - қозғалыстар (тұрыстар, жүгірулер, кідістер мен секірулер);	- техниканы дұрыс меңгеру: - шабуылдағы ойындар;

Занятие № 52. Баскетбол. Қорғаныстағы ойын техникасын жетілдіру.

Оқу ақпараты*: қозғалулар , қорғаныс тұрысы, қарапайым қадамдармен әртрлі бағыттарда жүру, арқамен алдыға қарай жүру.*

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс
- қорғаныстағы ойынның техникалық амалдарын орындау әдісін: - допты меңгеру (алдын алу, допты соғу, допты алу, қорғаныс қою);	- техниканы дұрыс меңгеру: - қорғаныстағы ойындар;

Сабақ № 53. Қол добы. Шабуылдағы ойын техникасын жетілдіру.

Оқу ақпараты: *Шабуыл; тура сызық бойымен жүгіру, бағыт пен жылдамдықты өзгерту секірулер, кідірістер, бұрғылулар. Допты бір орыннан қағып алу, секіру кезіндегі қозғалыс; допты бір қолмен астынан, үстінен, допты тіреліп тұрып беру. Допты бір орында алып жүру, тура сызық бойымен жүгіру, бағыт пен жылдамдықты өзгерту. Допты қақпаға бір қолмен астынан және үстінен, айыпты, ерікті лақтыру.*

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс
- Шабуылдағы ойынның техникаларын орындау әдісін: - қозғалыстар, қағып алулар, допты беру және қағып алу, қақпаға соғу.	- техниканы дұрыс меңгеру: - шабуылдағы ойындар;

Сабақ № 54. Қол добы. Қорғаныстағы ойын техникасын жетілдіру.

Оқу ақпараты: *Қозғалулар, қорғаныс тұрысы, қарапайым қадамдар, алдыға және артқа жүру. «Қарсыласты» доппен немесе допсыз тосқауылдау. Допты алу. Қақапашының ойын техникасы: тұрыс, қозғалыстар, қағып алу, кідіріс және допты лақтру.*

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс
- тұрыстар, қозғалыстар, қағып алу, тосқауыл.	- техниканы дұрыс меңгеру: - қорғаныстағы ойын;

Сабақ№ 55. Волейбол. Шабуылдағы ойын техникасы.

Оқу ақпараты: *тұрыс және қозғалулар; допты меңгеру техникасы; допты беру; қарсыласу соққылары*

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс

- шабуылдағы ойынның техникалық амалдарын орындау әдісін: - қозғалулар (жүру, жүгіру, секіру,тұру); - допты меңгеру (допты беру, допты алу, қарсылас соққы);	- техниканы дұрыс меңгеру: - ойындағы шабуылдар;

Сабақ № 56. Волейбол. Қорғаныстағы ойын техникасы.

Оқу ақпараты: *тұрыс және қозғалулар; допты меңгеру техникасы; допты алу, тосқауыл қою.*

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс
- қозғалулар (жүру, жүгіру, секіру,тұру); - допты меңгеру (допты беру, допты алу, қарсылас соққы);	- техниканы дұрыс меңгеру: - ойындағы қорғаныстар;

Сабақ № 57. Футбол. Шабуылдағы ойын техникасы.

Оқу ақпараты*: футбол ойынының ережесі, доппен соққы жасау; допты қабылдау және ойынсерікке беру; қақпаға соққы жасау*

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс
- шабуылдағы ойынның техникалық амалдарын орындау әдісін: - қозғалыстар, пас және допты алу жүру, қақпаға соққы жасау.	- техниканы дұрыс меңгеру: - қозғалыстар, пас және допты алу жүру, қақпаға соққы жасау.

Сабақ № 58.Футбол. Қорғаныстағы ойын техникасы.

Оқу ақпараты: *Стойки игроков; перемещения; приемы мяча одной ногой и корпусом; остановки мяча грудью, ногами*

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс
- қозғалыстар; допты бір аяқпен және денемен қабылдау; допты кеудемен, аяқпен тоқтату	- техниканы дұрыс меңгеру: - тұрыстар, қозғалыстар; допты бір аяқпен және денемен қабылдау; допты кеудемен, аяқпен тоқтату

Сабақ № 59. № 3 модуль бойынша бақылау

Модуль № 4

<u>ДШ құралдары. Шаңғы дайындығы.</u>

Сабақ № 60. Шаңғыларда және шаңғылармен негізгі қатар элементтерінің техникасы.
Оқу ақпараты: *шаңғыларда және шаңғылармен негізгі қатар элементтерін қайталау; орнында шаңғылармен бұрылыстарды қайталау: аттап басу, сермеу, секіру.*

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс
- шаңғылармен және шаңғыларда орнында тұрып және қатарда жүру арқылы жаттығулар мен қатардағы амалдар;	- шаңғылармен және шаңғыларда орнында тұрып және қатарда жүру арқылы жаттығулар мен қатардағы амалдарды орындау;

Сабақ № 61. Шаңғыларда жылжу тәсілдері: «басу» және «сырғанау» кадамның техникасы.

Оқу ақпараты: *дайындық жаттығулары – шаңғыда тұру әдісін көп рет орыдау. Шаңғының таяғынсыз кезек бойынша басу және сырғанау әдісі бойынша қозғалу, таяқсыз басу және сырғану әдісімен қозғалу, таяқты ортасынан ұстап басу және сырғану әдісі арқылы қозғалу.*

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс
«басу» және «сырғанау» қадамының техникасын,	- «басу» және «сырғанау» қадамының техникасын дұрыс орындау,

Сабақ № 62. Шаңғыларда жылжу тәсілдері: бір уақытта жасалатын жүрулер.

Оқу ақпараты: *бір уақыттағы қадамсыз, бір қадамды, екі қадамды техникасына үйрету.*

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс
- бір уақытта жасалынатын жүрулер техникасын	бір уақытта жасалынатын жүрулер техникасын дұрыс орындау

Сабақ №63. Қысқа қашықтықтарға жүгіру.

Оқу ақпараты: *Қысқа қашықтықтарға жүгіру /100,200,400 м./ Жүгіру техникасы: төменгі старт, старттық жүгіру, қашықтықтарға жүгіру, мәреге жету. Жүгірушінің арнайы жаттығулары: адымды жылдамдату арқылы жүгіру, жоғары старттан төменгі стартқа. Ауыспалы жүгіру, қайталама жүгіру. Эстафеталы жүгіру, эстафеталық таяқшаны беру және қабылдау.*

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс
- төменгі стартты, старттан шығуды, старттық жүгіруді, қашықтыққа жүгіруді, мәреге жетуді;	Техниканы дұрыс меңгеру: Қысқа қашықтықтарға жүгіру;

Сабақ № 64. Орташа қашықтықтарға жүгіру.

Оқу ақпараты: *Орташа қашықтықтарға жүгіру /500 м., 800 м ,1000м., 1500 м./ Жүгіру техникасы: төменгі старт, старттық жүгіру, қашықтықтарға жүгіру, мәреге жету. Жүгірушінің*

арнайы жаттығулары: адымды жылдамдату арқылы жүгіру, жоғары старттан төменгі стартқа. Ауыспалы жүгіру, қайталама жүгіру.

Студенттер білуі тиіс	Студент істей білуі тиіс
-төменгі стартты, старттан шығуды, старттық жүгіруді, қашықтыққа жүгіруді, мәреге жетуді;	Техниканы дұрыс меңгеру: орташа қашықтықтарға жүгіру;

Сабақ № 65. № 4 модуль бойынша бақылау
Сабақ № 66. Дифференцалды сынақ

ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР

Модуль	Сабақ-тың №	Күні	Сабақтың тақырыбы	Сабақтың түрі	Оқу сағатын ың саны	Сабақтың жабдықталуы	Үй жұмысы
I семестр.76 сағат.Дене тәрбиесінің теориясы							
Модуль №1	1		«Дене тәрбиесі» пәніне кіріспе	тәжірибе	2	Әдістемелік құралдар	Реферат
Жеңіл атлетика							
	2		Орыннан ұзындыққа секірулер	тәжірибе	2	Резеңке жол	Орыннан ұзындыққа секірулер
	3		Каркыннан жүгіріп, ұзындыққа секірулер	тәжірибе	2	ұзындыққа секіру үшін сектор (секіретін шұңқыр)	Техниканы жетілдіру
	4		Каркыннан жүгіріп, биіктікке секірулер	тәжірибе	2	Гимнастикалық зал, биіктікке секіру үшін сектор	Техниканы жетілдіру
	5		Кыска қашықтыққа жүгіру	тәжірибе	2	Жүгіру жол, ысқырық	Жүгіру 100м,200м,400м
	6		Орта қашықтыққа жүгіру	тәжірибе	2	Жүгіру жол, секундомер	Жүгіру 500м,800м,1000м
	7		Ұзын қашықтыққа жүгіру	тәжірибе	2	Жүгіру жол, жалаулар	2 км; 3 км жүгіру
	8		Теміршарды итеру	тәжірибе	2	Теміршар, өлшеуіш, ыскырық	Техниканы жетілдіру
	9		Президенттік сынамалардың турлері: орыннан ұзындыкка секіру, кашыктык бойынша жүгіру 100 м.	тәжірибе	2	Резеңке жол , жүгіру жол	100 м.
	10		Президенттік сынамалардың түрлері: кросс, тартылу	тәжірибе	2	Биік белтемір, жүгіру жол, секундомер	1000 м.

Спорттық ойындар – Баскетбол							
	11		Шабуыл жасағанда ойынның техникасы . Жүру, тоқтаулар,бұрылыстар	тәжірибе	2	Б/ доптары, ыскырық, жалаулар	Допты бір біріне беру
	12		Қорғаныстағы ойын техникасы. Жүру, ойыншылардың тұру жерлері	тәжірибе	2	Б/ доптар, ыскырық	Допты алып жүру
	13		Шабуыл жасағанда ойынның тактикасы, ойыншылардың әрекеттесуі, жабу, қарапайым комбинациялар	тәжірибе	2	Б/ доптар, ыскырық	Корзинаға лактырулар
	14		Қорғаныстағы ойынның тактикасы жеке және аймактық қорғаныс	тәжірибе	2	Б/ доптар, ыскырық	Бір біріне лақтыру ұстау
	15		Қорғаныс пен шабуылдағы ойынның техникасы мен тактикасын жетілдіру	тәжірибе	2	Б/ доптар, ыскырық	Допты беру қағып алу
Қол добы							
	16		Шабуылдағы ойын техникасы: қозғалу, допты беру-қағып алу, қақпаға лақтыру.	тәжірибе	2	Гандбол қақпасы, доптар	Отырып тұру 4х30
	17		Қорғаныстағы ойын техникасы: ойыншының тұрысы, қағып алу, қорғаныс	тәжірибе	2	Гандбол қақпасы, доптар, ысқырық	Пресс 4х30
	18		Шабуылдағы ойын техникасы: «Тез жүгіру»	тәжірибе	2	Гандбол қақпасы, доптар, ысқырық	Секіртпемен секіру
	19		Қорғаныстағы ойын техникасы: жеке және аталған қорғаныс, ойын ережесі	тәжірибе	2	Гандбол қақпасы, доптар, ысқырық	Жүгіру 3х10 м
	20		Қорғаныс пен шабуылдағы ойынның техникасы мен тактикасын жетілдіру	тәжірибе	2	Гандбол қақпасы, доптар, ысқырық	Жылдамдату 4х10 м

Волейбол							
	21		Шабуылдағы ойын техникасы: кідірулер, секірулер, бұрғылулар.	тәжірибе	2	В/ доптар тор, ыскырық	секірулер
	22		Қорғаныстағы ойын техникасы допты қабылдау, жүру, қорғаныс.	тәжірибе	2	В/ доптар тор, ыскырық	отыру
	23		Шабуылдағы ойын техникасы: допты беруге және ұруға орын таңдау	тәжірибе	2	В/ доптар тор, ыскырық	пресс
	24		Ойын тактикасындағы қорғаныс	тәжірибе	2	В/ доптар тор, ыскырық	Қолды бүгу 4х15
	25		Қорғаныс пен шабуылдағы ойынның техникасы мен тактикасын жетілдіру	тәжірибе	2	В/ доптар тор, ыскырық	Секіртпемен секіру
Футбол							
	26		Шабуылдағы ойынның техникасы допты беру, қағып алу және қақпаға соғу	тәжірибе	2	ф/доптары, ысқырық	Орындыққа секіру
	27		Қорғаныстағы ойын техникасы тұрыстар мен қозғалыстар, допты қағып алу, тосқауыл қою	тәжірибе	2	ф/доптары, ысқырық	Отырып тұру 4х30
	28		Шабуылдағы ойын техникасы: допты қағып алуға орын таңдау және қақпаға соғу	тәжірибе	2	ф/доптары, ысқырық	пресс 4х30
	29		Қорғаныстағы ойын тактикасы: қарсы ойыншылардың қорғанысы түсінігі	тәжірибе	2	ф/доптары, ысқырық	Қолды бүгу 4х15
	30		Қорғаныс пен шабуылдағы ойынның техникасы мен тактикасын жетілдіру	тәжірибе	2	ф/доптары, ысқырық	Секіртпемен секіру
Қазақтың ұлттық, халықтық және қозғалу ойындары							

	31		Қазақтың арнайы ойындары	тәжірибе	2	Ысқырық, таспалар, резеңке доптар бор	Орыннан ұзындыққа секірулер
	32		Қосымша ойындар	тәжірибе	2	Спорт зал	Отыру 4х30
	33		Дамыту ойындары	тәжірибе	2	Спорт зал	Қарқындап жүгіру
	34		Әлем халықтарының ойындары	тәжірибе	2	Спорт зал	Парадағы ЖДЖ
Гимнастика							
	35		Қатардағы және жалпы дамыту жаттығулар.	тәжірибе	2	Гимнастикалық зал, жалаулар, тұрақтар, ысқырық	Гантельдермен ЖДЖ
	36		Қолданбалы жаттығуларды (өрмелеп шығулар және секіріп түсулер)	тәжірибе	2	Гимнастикалық орындыктар, баспалдақ, маттар	доптар жинағымен ЖДЖ
	37		Акробатикалық жаттығулар (домалап өтулер, бүрісі, тоңқалап асу)	тәжірибе	2	Гимнастикалық маттар	Құрсаулармен ЖДЖ
	38		№ 1 модуль бойынша бақылау	тәжірибе	2	Скакалка, секіру жолы, жүгіру жолы, белтемір,гимнастикалық маттар	Жүгіру, секірулер, пресс, отыру
II семестр.24 сағат.Шаңғы дайындығы							
	1		Шаңғыларда жылжу тәсілдері: басу және сырғанау кадамның техникасы	тәжірибе	4	Тобол ө. шаңғы трассасы, таяқтармен шаңғы, жалаулар	2 км дейін қашықтықты өту .
	2		Шаңғыларда жылжу тәсілдері: бір уақытта жасалатын жүрулер	тәжірибе	4	Тобол ө. шаңғы трассасы, таяқтармен шаңғы,кішкентай жалаулар	3 км дейін қашықтықты өту.
	3		Шаңғыларда жылжу тәсілдері: бірінен бірі жасалатын жүрулер	тәжірибе	4	Тобол ө. шаңғы трассасы, таяқтармен шаңғы,кішкентай жалаулар	4 км дейін қашықтықты өту.

Қазақтың ұлттық, халықтық және қозғалу ойындары							
	4		Қазақтың арнайы ойындары	тәжірибе	2	Ысқырық, таспалар, резеңке доптар бор	Орыннан ұзындыққа секірулер
	5		Қосымша ойындар	тәжірибе	2	Спорт зал	Отыру 4х30
	6		Дамыту ойындары	тәжірибе	2	Спорт зал	Қарқындап жүгіру
	7		Әлем халықтарының ойындары	тәжірибе	2	Спорт зал	Парадағы ЖДЖ
	8		№ 2 модуль бойынша бақылау	тәжірибе	2	Гимнастикалық зал, секіру жолы, рулетка	Орыннан ұзындыққа секіру, отырып тұру, секіртпемен секіру
	9		Дифференциалды сынақ	тәжірибе	2	Гимнастикалық, жүгіру жолы, жалаулар, секундомер	Жүгіру 100 м, 500 м, 1000 м, тартылу, денені көтеру
III семестр.34 сағат.ДШ құралдары							
Модуль №3	10		Өзін-өзі бақылау мен қалыпқа келу әдістері.	тәжірибе	2		
	11		Жеңіл атлетика. Қысқа дистанцияларға жүгіру техникасын жетілдіру	тәжірибе	2	Жүгіру жол, ысқырық	жүгіру 100м,200м,400м
	12		Жеңіл атлетика. Орташа дистанцияларға жүгіру техникасын жетілдіру	тәжірибе	2	Жүгіру жол, секундомер	жүгіру 500м,800м,1000м
	13		Баскетбол. Шабуыл жасағанда ойынның техникасы . Жүру, тоқтаулар,бұрылыстар	тәжірибе	2	Б/ доптары, ыскырьқ, жалаулар	Допты бір біріне беру
	14		Қорғаныстағы ойын техникасы. Жүру, ойыншылардың тұру	тәжірибе	2	Б/ доптар, ыскырық	Допты алып жүру

			жерлері				
	15		Қол добы. Шабуылдағы ойын техникасы: тура сызық бойымен жүгіру, допты беру-қағып алу, қақпаға лақтыру	тәжірибе	2	Гандбол қақпасы, доптар	Отырып тұру 4х30
	16		Қол добы. Қорғаныстағы ойын техникасы: ойыншының тұрысы, қағып алу, қорғаныс	тәжірибе	2	Гандбол қақпасы, доптар, ысқырық	Пресс 4х30
	17		Волейбол. Шабуылдағы ойын техникасын жетілдіру: допты беру, шабуыл соққысы.	тәжірибе	2	В/ доптар тор, ыскырық	секірулер
	18		Волейбол. Қорғаныстағы және қозғалудағы. Допты қабылдаудағы ойын техникасын жетілдіру	тәжірибе	2	В/ доптар тор, ыскырық	Отырып тұру
	19		Футбол. Шабуцылдағы, допты қабылдаудағы, бұрыштан соғудағы ойын техникасын жетілдіру	тәжірибе	2	ф/доптар, ысқырық	Орыдыққа секіру
	20		Футбол. Қорғаныс пен қозғалудағы, допты қабылдаудағы, тосқауыл қоюдағы ойын техникасын жетілдіру	тәжірибе	2	ф/доптар, ысқырық	Отырып тұру 4х30
	21		Қазақтың арнайы ойындары	тәжірибе	2	Ысқырық, таспалар, резеңке доптар бор	Орыннан ұзындыққа секірулер
	22		Қосымша ойындар	тәжірибе	2	Спорт зал	Отыру 4х30
	23		Гимнастика. Қатардағы және	тәжірибе	2	Гимнастикалық зал,	Батпанмен ЖДЖ

			жалпы дамыту жаттығуларды жетілдіру.			жалаулар, тұрақтар, ысқырық	
	24		Гимнастика. Қолданбалы жаттығуларды (өрмелеп шығулар және секіріп түсулер)	тәжірибе	2	Гимнастикалық орындықтар, баспалдақ, маттар	доптар жинағымен ЖДЖ
	25		КҚДД. Физикалық қасиеттерді дамыту Күшті дамыту үшін жаттығулардың арнайы жинағы	тәжірибе	2	Гимнастикалық зал, жаттықтыру залы, батпандар, батпантастар, зілтемір, нығыз. доптары	Батпандармен ЖДЖ
	26		№3 модуль бойынша бақылау	тәжірибе	2	Гимнастикалық зал	Бақылау нормативтерді тапсыру
IV семестр№34 сағат.ДШ құралдары							
Модуль №4	1		Шаңғыларда және шаңғылармен негізгі қатар элементтерінің техникасы. Қатар әдістерді және жаттығуларды жетілдіру	тәжірибе	4	Шаңғы трасса Тобол ө., шаңғылар, ысқырық, жалаулар	1000 м.дейін қашықтыққа өту
	2		Шаңғыларда жылжу тәсілдері: басу және сырғанақ қадамдар техникасын жетілдіру	тәжірибе	4	Шаңғы трасса Тобол ө., шаңғы таяқшаларымен, жалаулар, ыскырық	2 км. қашықтықты өту
	3		Шаңғыларда жылжу тәсілдері: бір уакытта жүрілетін қадамдар техникасын жетілдіру	тәжірибе	4	Шаңғы трасса Тобол ө., шаңғы таяқшаларымен, жалаулар	3 км. қашықтықты өту
	4		Шаңғыларда жылжу тәсілдері: бірінен бірі жасалатын жүрулерді жетілдіру	тәжірибе	4	Шаңғы трассасы Тобол ө., жалаулар, шаңғы таяқшалармен	4 км. дейін қашықтықты өту
	5		Шаңғыларда негізгі элементтерінің техникасы: бұрылу және тежеу техникасын	тәжірибе	4	Шаңғы трассасы Тобол ө., жалаулар, шаңғыы таяқшалармен	5 км. дейін қашықтықты өту

			жетілдіру				
	6		Шаңғыларда негізгі элементтерінің техникасы: көтерілу және түсу техникасын жетілдіру	тәжірибе	4	Тобол ө. жағасында көтерілу және түсу , шаңғы, жалаулар	қашықтықты өту 3 км.-Қ, 5 км.-Е
	7		КҚДД. Физикалық қасиеттерді дамыту Күшті дамыту үшін жаттығулардың арнайы жинағы	тәжірибе	2	Гимнастикалық зал, жаттықтыру залы, батпандар, батпантастар, зілтемір, доптар жин.	Батпандармен ЖДЖ
	8		Физикалық, қасиеттерді дамыту Шыдамдылықты дамыту үшін жаттығулардың арнайы жинағы	тәжірибе	2	Гимнастикалық зал, спорт алаңы	Отыру 4х30
	9		Физикалық қасиеттерді дамыту Ептілікті дамыту үшін жаттығулардың арнайы жинағы	тәжірибе	2	Гимнастикалық, зал, спорт алаңы	тосқауылмен жүгіру 3х10
	10		Жаттығулар арқылы физикалық қасиеттерді дамыту.	тәжірибе	2	Тренажер залы	Кезең бойынша жұмыс
	11		№4 модуль бойынша бақылау	тәжірибе	2	Гимнастикалық зал	Бақылау нормативтерін тапсыру

2.8 ҰСЫНЫЛАТЫН ӘДЕБИЕТ ЖӘНЕ ОҚЫТУ ҚҰРАЛДАРЫ

НЕГІЗГІ:

1. Бутин И.М., «Лыжный спорт», - М: «Просвещение», 1983 г.
2. Макаренко Л.П., «Плавайте на здоровье!», - М: “Физкультура и спорт”,1988 г.
3. Макаров А.Н., «Книга тренера по легкой атлетике», - М: “Физкультура и спорт”,1987 г.
4. Орлов Р.В., «Справочник по легкой атлетике», - М: “Физкультура и спорт”,1983 г.
5. Смолевский В.М., «Гимнастика», - М: “Физкультура и спорт”, 1986 г.
6. «Педагогика», Учебное пособие для институтов физической культуры, - М: «Физкультура и спорт», 1997 г.
7. «Легкая атлетика», Учебник для институтов физической культуры – М: «Физкультура и спорт» 1979 г.

ҚОСЫМША:

1. Дубровская И.В. «Физвоспитание»
2. Жетписбаев А.С. «Валеология и здоровье»
3. Приходько И.С. «Валеология и физическая культура»
4. Джарылкапова А.Т. «Физическая культура»
5. Чумаков П.Д. «Физвоспитание и проблемы ЗОЖ»
6. Биомеханика. «Физкультура и спорт», М., 1998, С.242.
7. Учебное пособие «Теория и методика физического воспитания»

ОҚЫТУ ҚҰРАЛДАРЫ:

1. Колледж білім алушыларының физикалық дайындық деңгейін анықтау тестері.
2. Үлгілік оқу бағдарламаның бөлімдері бойынша бақылау және оқу нормативтері.
3. Гимнастикалық құрал.
4. Шаңғы құрал саймандары.
5. Спорт және қозғалыс ойындарына арналған құрал-сайман.
6. Треножерлер,гимнастика үшін арналған жаттығулар.
7. Құралдар мен ЖДЖ кешендері (гантель,г3р тастары,штанга,доп,ше4бер)
8. Жеңіл атлетикасымен айналысатын құрал-саймандар (гранат,ядра,диск,резеңке доптар)

2.9 ОҚЫТУ НӘТИЖЕСІНІҢ ЖОСПАРЛАНҒАН БАҚЫЛАУЫ

Мамандықтың аталуы	Пәнді оқығандағы семестрлер	Бақылау нысандары
Мейіргер ісі	**I**	**КМ**
	II	**КМ**
	III	**КМ**
	VI	**КМ, Дифф сынақ**

2.10 ТЕОРИЯЛЫҚ ЖӘНЕ ПРАКТИКАЛЫҚ САБАҚТАРДА БІЛІМ АЛУШЫЛАРҒА ҚОЙЫЛАТЫН БАҒАЛАР ШАРТТАРЫ

№	Жаттығу түрлері	жынысы	1 курс			II курс		
			3	4	5	3	4	5
1	100 метрге жүгіру (сек.)	ұлдар	15,00	14,20	13,70	14,20	13,70	13,00
	3000 метрге жүгіру (мин. сек.)		14,30	13,30	13,00	13,30	13,00	12,20
	5000 метрге жүгіру	Уақыт есептелмейді						
2	2000 метрге жүгіру	қыздар	13,00	11,30	10,30	11,30	11,00	10,40
	3000 метрге жүгіру	Уақыт есептелмейді						
3	Орыннан ұзындыққа секіру	ұлдар	215	225	235	225	235	245
		қыздар	155	165	180	165	175	185
4	Жүгіріп ұзындыққа секіру	ұлдар	400	440	460	440	460	480
		қыздар	300	320	340	320	340	360
5	Жүгіріп биіктікке секіру (см.)	ұлдар	115	125	130	120	130	135
		қыздар	90	105	ПО	100	ПО	115
6	гранат лақтыру700 грамм (м.)	ұлдар	30	35	38	35	38	42
	гранат лақтыру500 грамм (м.)	қыздар	16	18	20	18	22	24
7	Кермеде тартылу	ұлдар	7	8	11	8	10	12
	Арқада жату қалпында денені көтеру, қолдар басқа қойылған	қыздар	20	35	45	40	45	50
8	Шаңғымен жүгіру 5 км, (мин. сек.)	ұлдар	28,15	25,20	24,30	27,00	24,40	23,30
	Шаңғымен жүгіру 10 км. (мин. сек.)		60,00	56,00	52,00	55,00	53,00	50,00
	Шаңғымен жүгіру 15 км. (мин. сек.)		Уақыт есептелмейді					
9	Шаңғымен жүгіру 3 км. (мин. сек.)	қыздар	21,00	19,30	18,30	20,00	19,00	18,00
	Шаңғымен жүгіру 5 км. (мин. сек.)		37,00	35,00	34,00	37,77	33,30	31,00
	Шаңғымен жүгіру 10 км. (мин. сек.)		Уақыт есептелмейді					
10	Жүзу 50м. (мин. сек.)	ұлдар	Уақыт есептелмейді	0,76	0.43	Уақыт есептелмейді	0.48	0,40
		қыздар		1,18	1,14		1,11	1,08
11	Аймақта спорттық бағдарлау 8 км. (мин.)	Ұлдар қыздар	75	65	60	65	60	50
12	Тур. дағдыларын тексеру мақсатында табиғатқа шығу	20 километге бір күндік саясат						
13	Кәсіби қолданбалы физикалық дайындық	Мамандықтың бағытын ескере отырып, дене шынықтырудың оқытушылары жаттығулар мен нормативтерді құрастырады						