

Алматы қаласы білім беру басқармасының

**«АЛМАТЫ МЕМЛЕКЕТТІК КӨЛІК ЖӘНЕ
КОММУНИКАЦИЯЛАР КОЛЛЕДЖІ»**

Мемлекеттік коммуналдық қазыналық кәсіпорыны



Государственное коммунальное казенное
предприятие
**«АЛМАТИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
КОЛЛЕДЖ ТРАНСПОРТА И
КОММУНИКАЦИЙ»**

Управление образования города Алматы

Жұмыс оқу бағдарламасы Пән/модуль/өндірістік оқыту және кәсіптік практика бойынша

Дене шынықтыру

Мамандық 10410200 Темір жолкөлігінде тасымалдауды ұйымдастыру және қозғалысты басқару

Біліктілік 3W10410201 4-ші және 5-ші кластардың темір жолстансасының кезекшісі

Оқыту формасы күндізгі базасы орта білім

Жалпы сағат саны 120, кредиттер 5

Дайындаған _____ Молдахметова Р.Ш.

Түсіндірме жазба

Пән/модуль сипаттамасы	Дене шынықтыру
Қалыптастырылатын құзыреттілік	білім алушыларды жеке және жас ерекшеліктерін ескере отыра, өз физикалық және психикалық денсаулықтарын нығайтуға ынталандыру, бойда қалыптасқан арнайы спорттық дағдылар мен сапаларды қолданып, сол арқылы олардың дене қабілеттерінің дамуларына ықпал ету.
Постреквизиттер	Кәсіби пәндер
Пререквизиттер	Қазақстан тарихы, Дүниежүзі тарихы, алғашқы әскери дайындық
Қажетті оқу құралдары, жабдықтар	Секундомер, ядро, диск, волейбол добы, баскетбол добы, футбол добы, қол добы, теннис ракеткасы мен добы, дейбас тақтасы, шахмат тақтасы, швед қабырғасы, тренажерлар, пресс –машина, обруч, секіргіш, керме
Оқытушының байланыс ақпараты:	
Аты-жөні.	тел.: 87079070177
Молдахметова Рауан Шахаровна	e-mail: rauka_mold@mail.ru

Семестр бойынша сағаттарды бөлу

Пән / модуль коды және атауы	Модульдегі барлық сағат	Оның 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	120	72	48						
Барлығы	120	72	48						
Барлығы (пән\ модуль бойынша)	120	72	48						

Жұмыс оқу бағдарламасының мазмұны

№	Бөлімдер/оқыту нәтижелері, бағалау критериялары)	Тақырып\бағалау критериялары	Барлық сағат саны	Оның ішінде			Студенттің педагогпен бірлесе орындайтын өзіндік жұмысы	Студенттің өзіндік жұмысы	Сабақтың түрі
				Теориялық	Зертханалық-практикалық	Жекеленген			
1	1 Бөлім. Дене шынықтыру туралы білім.	Тақырып 1. Дене шынықтыру сабақтарындағы қауіпсіздік техникасы. Дене шынықтыру және спортпен шұғылдану кезінде өзін-өзі бақылау.	4	2					Дәріс сабағы
		Тақырып 2. Салауатты өмір салты және оның компоненттері.		2					Дәріс сабағы
2	2 Бөлім. Жеңіл атлетика.	Тақырып 1. Қауіпсіздік техникасы. Қысқа қашықтыққа жүгіру.	18		2				Жаңа материалды оқыту сабағы
		Тақырып 2. Төменгі старт.			2				Жаңа материалды оқыту сабағы
		Тақырып 3. Орта қашықтыққа жүгіру.			2				Жаңа материалды оқыту сабағы
		Тақырып 4. Жоғары старт. Ұзақ қашықтыққа жүгіру			2				Жаңа материалды оқыту сабағы
		Тақырып 5. Мәреге жету техникасы.			2				Жаңа материалды оқыту сабағы
		Тақырып 6. Ұзындыққа секіру техникасы.			2				Жаңа материалды оқыту сабағы
		Тақырып 7. Жүгіруден ұзындыққа секіру техникасы.			2				Жаңа материалды оқыту сабағы
		Тақырып 8. Граната лақтыру.			2				Жаңа материалды

								оқыту сабағы
		Тақырып 9. Эстафеталық жүгіру.			2			Жаңа материалды оқыту сабағы
3	3 Бөлім. Спорттық ойындар. Футбол.	Тақырып 1. Қауіпсіздік техникасы. Ойынның негізгі ережелері.	12		2			Жаңа материалды оқыту сабағы
		Тақырып 2 Ойыншылардың алаң бойымен қозғалысы. Допты иелену техникасының негізгі элементтерін дамыту.			2			Жаңа материалды оқыту сабағы
		Тақырып 3 Допты иелену.			2			Жаңа материалды оқыту сабағы
		Тақырып 4. Ойыншылардың шабуыл мен қорғаныстағы жеке әрекеттері.			2			Жаңа материалды оқыту сабағы
		Тақырып 5. Ойыншылардың командалық әрекеттері. Футболдағы ойыншылардың тактикалық әрекеттерінің негіздері.			2			Жаңа материалды оқыту сабағы
		Тақырып.6. Екі жақты ойын. Төрелік ойындар футбол.			2			Пысықтау сабағы
4	4 Бөлім. Спорттық ойындар. Волейбол.	Тақырып 1. Қауіпсіздік техникасы. Ойынның негізгі ережелері.	22		2			Жаңа материалды оқыту сабағы
		Тақырып 2. Ойыншылардың қозғалысы.			2			Жаңа материалды оқыту сабағы
		Тақырып 3. Волейболшының ұстанымы.			2			Жаңа материалды оқыту сабағы
		Тақырып 4. Допты жоғарыдан беру.			2			Жаңа материалды оқыту сабағы
		Тақырып 5. Допты төменнен беру.			2			Жаңа материалды

								оқыту сабағы
		Тақырып 6. Допты беру.			2			Жаңа материалды оқыту сабағы
		Тақырып 7. Допты берудегі қабылдау.			2			Жаңа материалды оқыту сабағы
		Тақырып 8. Шабуыл әрекеттері.			2			Жаңа материалды оқыту сабағы
		Тақырып 9. қорғаныстағы ойын.			2			Жаңа материалды оқыту сабағы
		Тақырып 10. допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау және беру дағдыларын жетілдіру. Оқу волейбол ойыны.			2			Пысықтау сабағы
		Тақырып 11. қозғалыс дағдыларын жетілдіру. Екі жақты ойын.			2			Пысықтау сабағы
5	5 Бөлім. Спорттық ойындар. Баскетбол.	Тақырып 1. Қауіпсіздік техникасы. Ойын ережелері.	14		2			Жаңа материалды оқыту сабағы
		Тақырып 2. Ойыншылардың қозғалысы.			2			Жаңа материалды оқыту сабағы
		Тақырып 3. Шабуылда ойнау техникасы.			2			Жаңа материалды оқыту сабағы
		Тақырып 4. Қорғаудағы ойын техникасы.			2			Жаңа материалды оқыту сабағы
		Тақырып 5. Допты қозғалыста беру.			2			Жаңа материалды оқыту сабағы
		Тақырып 6. Допты ұстап алу және қағу.			2			Пысықтау сабағы

		Тақырып 7. Айып добын лақтыру.			2			Жаңа материалды оқыту сабағы
6	6 Бөлім. Үстел теннисі.	Тақырып 1. Үстел теннисі. Қауіпсіздік техникасы. Ойын ережелері.	6		2			Жаңа материалды оқыту сабағы
		Тақырып 2. Ойын кезіндегі тұрыс пен қозғалыс.			2			Жаңа материалды оқыту сабағы
		Тақырып 3. Берулер мен қабылдаулар.			2			Жаңа материалды оқыту сабағы
7	7 Бөлім. Гимнастика.	Тақырып 1. Қауіпсіздік техникасы. 2.Саптық жаттығулардың элементтері	20		2			Жаңа материалды оқыту сабағы
		Тақырып 2. Жалпы дамыту жаттығулары. Гигиеналық гимнастиканы оқыту			2			Пысықтау сабағы
		Тақырып 3.Сауықтыру гимнастикасының элементтері.			2			Пысықтау сабағы
		Тақырып 4. Қолданбалы жаттығулар.			2			Пысықтау сабағы
		Тақырып 5. Акробатикалық жаттығулар.			2			Жаңа материалды оқыту сабағы
		Тақырып 6. Гимнастикалық құрал-жабдықтардағы жаттығулар.			2			Жаңа материалды оқыту сабағы
		Тақырып 7. Ритмикалық гимнастиканың элементтері.			2			Жаңа материалды оқыту сабағы
		Тақырып 8. Өндірістік гимнастиканың элементтері.			2			Пысықтау сабағы
		Тақырып 9. Атлетикалық гимнастика элементтері.			2			Жаңа материалды оқыту сабағы
		Тақырып 10. Сауықтыру гимнастикасының элементтері.			2			Жаңа материалды

								оқыту сабағы
8	8 Бөлім. Ұлттық спорт түрлері.	Тақырып 1. Тоғызқұмалақ. Қауіпсіздік техникасы. Ойын ережелері.	18		2			Жаңа материалды оқыту сабағы
		Тақырып 2. Тоғызқұмалақ шабуылдың техникалық-тактикалық әрекеттері.			2			Жаңа материалды оқыту сабағы
		Тақырып 3. Тоғызқұмалақ. Қорғаудың техникалық-тактикалық әрекеттері.			2			Жаңа материалды оқыту сабағы
		Тақырыбы 4. Асық ату. Қауіпсіздік техникасы. Ойын ережелері.			2			Жаңа материалды оқыту сабағы
		Тақырыбы 5. Асық ату. Техникалық-тактикалық іс-әрекеттер.			2			Жаңа материалды оқыту сабағы
		Тақырып 6. Бестас. Ойын ережелері.			2			Жаңа материалды оқыту сабағы
		Тақырып 7. Ашық ойындардағы Ұлттық ойындардың элементтері.			2			Жаңа материалды оқыту сабағы
		Тақырыбы 8. Қазақша-күрес. Негізгі ережелер.			2			Жаңа материалды оқыту сабағы
		Тақырыбы 9. Қазақша-күрес техникасы.			2			Жаңа материалды оқыту сабағы
11	11-Бөлім. Туризм.	Тақырып 1. Туризм ережелері. Түйіндер. Өткелдер.	6		2			Жаңа материалды оқыту сабағы
		Тақырып 2. Жарақаттарға алғашқы көмек. Шатырды орнату.			2			Жаңа материалды оқыту сабағы
		Тақырып 3. Карталар. Компас. От жағу түрлері.			2			Жаңа материалды оқыту сабағы

	Курстық жоба/жұмыс	-	-					
	Курстық жоба/жұмыс (егер жоспарланса)		-					
	Барлық сағаттар саны	120	4	116	-			

Дайындаған _____ Молдахметова Р.Ш.

Келісілді:

Колледж әдіскері

_____ Ахметжанова М.Г.

«_____» _____ 2023 ж.

Қаралды және мақұлданды:

ЦӘК төрайымы

_____ Молдахметова Р.Ш.

«_____» _____ 2023 ж.