

Түсіндірме жазба

Пән /модуль сипаттамасы

Бұл модуль жеке қасиеттерді және олармен байланысты қабілеттерді жетілдіру үшін қажетті білімдерді, икемдер мен дағдыларды сипаттайды.

Модульді зерделеу кезінде бітім алушылар қозғалыс қабілеттері мен дағдыларды ұдайы жетілдіру жағдайында денсаулықты нығайтуы;
кәсіби тұрғыда маңызды физикалық және психомоторлық қабілеттерді дамытуы;
өзін-өзі бақылау және ағзаның функционалдық жай-күйін бағалау дағдыларын меңгеруі тиіс.

- 1.Салауатты өмір салты негіздері мен мәдениетін ұғынады.
- 2.Бұлшық етке жүктеме түскен кездегі тыныс алу, қан айналым және энергиямен қамтамасыз ету жүйелері қызметінің физиологиялық негіздерін сипаттайлы.
- 3.Жалпы дене дайындығы бойынша жаттығулар кешенін орындайды, салауатты өмір салтының негіздерін меңгеруі тиіс.
- 4.Күнделікті өмірде салауатты өмір салты мәдениетін сақтайды.

Постреквизиттер:

Оқытуға қажетті құралдар, жабдықтар:
Проектор, оқулықтар, суреттер және слайдтар, бейнематериалдар

Қолданылатын әдебиеттер тізімі:

Негізгі әдебиеттер:

Қосымша әдебиеттер:

Оқытушының байланыс құралдары:

Тел: 87711818874

Оқу жұмыс бағдарламасының мазмұны

№	Тараулар/ оқыту нәтижелері	/ Бағалауөлшем шарттары немесе/және сабақ тақырыптары, тапсырмалары	Барлық сағат саны	Оның ішінде			Студенттің педагог пен өзіндік жұмысы	Студенттік өзіндік жұмысы	Сабақтүрі	Бағалау тапсырмалары
				Теориялық	Зертханалық тәжірибелік	Жеке				
1.бөлім Дене шынықтыру туралы білім										
1	Дене тәрбиесі сабақтарында жеңіл атлетиканың қауіпсіздік ережелерін білу. Адамның дене мәдениеті	Дене тәрбиесі сабақтарында жеңіл атлетиканың қауіпсіздік ережелерін білу. Адамның дене мәдениеті Дене тәрбиесі және спорттың жағдайы	2	1	1				Жаңа білімді меңгеру. Теория, практика	Спорт туралы әңгімелеу
2	Қазақстандағы спорт пен денешынықтырудың даму тарихы	Қазақстандағы спорт пен денешынықтырудың даму тарихы	2	1	1				Аралас сабақ	Сұрақ-жауап
3	және оның жағдайы .	Қазіргі қоғамдағы спорт және денешынықтыру	2	1	1				Аралас сабақ	Сұрақ жауап
2 бөлім Дене тәрбиесі құралдары										
4	Жеңіл атлетика.	Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа	2		2				Жаңа білімді меңгеру	Сұрақ жауап

		жүгіру			2				сабағы	
5	Орта және ұзақ қашықтыққа жүгірудегі жеке техникалық және тактикалық дайындықты меңгеру. Бір орыннан және жүгіріп келіп ұзындыққа секіру техникасын меңгеру	Төменгі сөре	2		2				Аралас сабақ	
6		Орта қашықтыққа жүгіру	2		2				Аралас сабақ	
7		Жоғары сөре	2		2				Практика	
8		Ұзақ қашықтыққа жүгіру	2		2				Практика	
9		Мәрені орындау техникасы	2		2				Практика	
10		Орыннан ұзындыққа секіру техникасы	2		2				Практика	
11		Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру	2		2				Практика	
12		Граната лақтыру	2		2				Практика	

3 бөлім. Спорттық ойындары

13	Шаңғы спорты. Қауіпсіздік ережесі. Бір мезгілгі екі адымды жүріс.	Қысқы спорт тарихы. Шаңғы спорты. Алма кезек адымдап жүру Сырғанап жүру	2	1	1				Практика	Қысқы спорт түрінен сұрақ жауап Адымдап жүру техникасын игеру Сырғанау
14	Жартылай шырша әдісі. Ауыспалы шырша әдісі. Бір мезгілді бір адымды шырша әдісі.	Шаңғымен бұрылу әдістері Тауға шығу тәсілдері	2		2				Практика	Бұрылу жаттығуларды орындау
15		Шаңғымен өрге көтерілу және түсу тәсілдері	2		2				Практика	Өрге көтерілу Тауға шығу әдістерін игеру

									Практика	
16	Гимнастикадағы қауіпсіздік ережелері. Гимнастиканың түрлері. Саптық жаттығулары. Жалпы дамыту жаттығулары.	Саптық жаттығулар Акробатикалық жаттығулар /алға, артқа домалау/	2		2				Практика	Саптық жаттығуларды есте сақтау
17		Тіреліп тұрулар /жауырын мен баспен тұру, көпір жасау/ Кермеге тартылу	2		2				Практика	Гимнастикалық жаттығуларды орындау
18		Тепе – теңдік жаттығулар	2		2				Практика	Гимнастикалық жаттығуларды орындау
19	Волейбол. Қауіпсіздік ережесі. Ойынның негізгі ережелері. Ойыншылардың қозғалуы. Волейбол ойыншысының негізгі тұрысы. Допты жоғарыдан беру. Допты ойынға қосу. Допты қабылдау. Шабуыл жасау әрекеттері. Қорғаушының ойыны.	Допты беру әдістерін игеру	2		2				Практика	Әдістерді игеру
20		Шабуылдаушының алдаушы қимылдары, екінші сызықтан шабуылдау	2		2				Практика	Шабуылдаушылардың жаттығуларын меңгеру
21		Қорғаныстың техникалық қимылдары	2		2				Практика	Техниканы игеру
22		Допты қос қолмен төменнен қабылдау	2		2				Практика	Қабылдау жаттығуларды меңгеру
23		Тосқауыл қою техникасы	2		2				Практика	Тосқауыл қою жаттығуларды жетілдіру
24		Ойын барысында орындалатын бұрылыстар	2		2				Практика	Ойын
25		Жарыс сабақ	2		2				Практика	Ойын

26	Үстел теннисінде техникалық, так	Ойынның жалпы ережелері, түсінігі	2		2			Практика	Ережені меңгеру
27	тикалық дайындыққа ие болу.	Ракетканы ұстау әдістері	2		2			Практика	Ойын
28	Баскетбол. Қауіпсіздік ережесі. Ойынның негізгі ережелері.	Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережесі. Алаңда ойыншылардың қозғалуы.	2		2			Практика	Ойын
29	Ойыншылардың қозғалуы. Баскетбол ойыншысының	Баскетбол. Ойынның шабуыл техникасы. Айып соққысы.	2		2			Практика	Ойын
30	шабуыл, қорғаныс техникасы. Допты	Баскетбол. Ойынның қорғаныс техникасы.	2		2			Практика	Ойын
31	беру, қағып алу және алып жүру техникасы.	Қозғалыста допты беру қағып алу және алып жүру.	2		2			Практика	Ойын
32	Ұлттық спорт түрлерінен /тоғызқұмалақ, асық ату/ ойын ережелерін түсіндіріледі. Ұлттық спорт түрлерінің	Тоғызқұмалақ. Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережесі. Отау аттарын үйрену Тұздықтың атқаратын қызметі	2	1	1			Практика	Тоғызқұмалақ ойынды меңгеру
33	тарихы мен даму кезендерінің ашады.	Санау және жүрісті есептеу	2		2			Практика	Тоғызқұмалақ ойынды меңгеру
34	Ұлттық спорт түрлеріндегі қателіктерді алады	Асық ойыны. Қауіпсіздік ережесі. Ату ережесі	2		2			Практика	Асық ойынды меңгеру
35		Ұлттық ойындардан жарыс	2		2			Практика	Тоғызқұмалақ пен асық ойындарын меңгеру
Барлығы			72	5	67				

