

Ақмола облысы дене шынықтыру және спорт басқармасы
«Бөгенбай батыр атындағы олимпиада резервінің облыстық
мамандандырылған мектеп-интернат-колледжі» КММ



Рабочая учебная программа по дисциплине/ модулю/производственному обучению и профессиональной практике

Анатомия , физиология және дене шынықтыру гигиенасының негіздері

(модуль немесе пән атауы) /

Мамандық: 01140500 - " Дене тәрбиесі» және спорт "

Специальность: (коды және атауы) / (код и наименование)

Біліктілік: 4S01140503 – " Спорт жаттықтырушысы-оқытушы "

Квалификация (коды және атауы) / (код и наименование)

Оқыту нысаны: күндізгі жалпы орта білім базасында

Форма обучения: очная на базе общего среднего образования

Жалпы сағат саны: 82.

Общее количество часов:

Әзірлеуші (-лер) М.Сейтғалиев

Разработчик (-и) Т.А.Ә. (болған жағдайда) (қолы) / (подпись)

Ф.И.О. (при наличии)

Түсіндірме жазба

Бұл бағдарлама техникалық және кәсіптік білімнің үлгілік оқу жоспарлары мен білім беретін оқу жоспарларына сәйкес (Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің 2016 жылғы 22 қаңтардағы No 72 бұйрығы, 15-20 қосымша) 01140500 «Дене тәрбиесі және спорт менеджменті» мамандығы бойынша әзірленген.

Пәннің мақсаты - балалардың өсу заңдылықтары туралы, адам ағзасының құрылымы, функциясы және әрбір органның функциясын реттеу ерекшеліктері туралы білімді қалыптастыру, жеке гигиенаны қалыптастыру, салауатты өмір салтын сақтауға мүмкіндік беру.

«Анатомия, физиология және дене шынықтыру мен спорттың гигиеналық негіздері» пәні бойынша үлгілік оқу бағдарламасын іске асыру үшін оқытуды ұйымдастырудың мынадай нысандары ұсынылады: дәрістер, семинарлар, экскурсиялар, практикалық сабақтар.

Оқу материалы мазмұнының ерекшеліктері мен күрделілігін ескере отырып, оқытудың мынадай әдістері ұсынылған: әңгімелесу, пікірталас, ахуалдық міндеттерді шешу, өндірістік жағдайларды талдау, рөлдік және іскерлік ойындар, миға шабуыл жасау, материалды таныстыру, шағын топтардағы жұмыс және т.б.

Танымдық қызметті ұйымдастыру нысаны ұсынымдық сипатта болады. Бөлімдерді зерделеуге арналған сағаттар саны мазмұн минимумын сақтай отырып өзгертілуі мүмкін.

Қалыптастырылатын құзыреттер

Оқу пәнін меңгеру нәтижесінде білім алушы:

- дене мүшелері мен мүшелерінің топографиялық орналасуын және құрылымын анықтау;
- балалар, жасөспірімдер мен жастар ағзасы құрылысының жас ерекшеліктерін анықтау;
- кәсіптік модульдерді зерделеу кезінде және кәсіптік қызметте анатомия бойынша білімді қолдану;

- антропометриялық көрсеткіштерді анықтау, оларды білім алушылардың жасы мен жынысын ескере отырып бағалау, өзгерістер динамикасын қадағалау;

- дене шынықтырумен айналысу процесінде ағзаның конституциялық ерекшеліктерінің өзгеру динамикасын қадағалау;

Оқу пәнін меңгеру нәтижесінде білім алушы:

- цитологияның, гистологияның, эмбриологияның, морфологияның, адамның анатомиясы мен физиологиясы;

- сау адам ағзалары жүйесінің құрылымы мен функциялары: талдауыштары бар орталық нерв жүйесін (ОЖЖ) қоса алғанда, тірек-қимыл, қан айналымы, ас қорыту, тыныс алу, жабу, бөлу, жыныстық, эндокриндік, жүйке;

- адам ағзасының өсуі мен дамуының негізгі заңдылықтары;

- жастық морфологиясы, балалар мен жасөспірімдердің анатомиялық-физиологиялық ерекшеліктері

жастарға;

- физикалық жүктемелерге бейімделудің анатомиялық-морфологиялық тетіктері;

- қозғалысты қамтамасыз ету және реттеу жүйелерінің динамикалық және функционалдық анатомиясы;

балалар мен жасөспірімдердің функционалдық бұзылуларын түзету тәсілдері.

Денсаулықты сақтайтын технологияларды пайдалануға құзырлы болу

Жасөспірімдердің күн тәртібін және гигиенасы мен тамақтану ережелерін сақтауда

Таңдаған мамандануын ескере отырып, оқушылардың, спортшылардың жеке гигиенасының ерекшеліктерін айқындауда

Күнмен, ауамен, сумен шындау ережелерін жасауда.

Гигиеналық талаптарды ескере отырып, сабақтарды, сауықтыру іс-шараларын өткізуде

Пререквизиттер

Осы пәнді меңгеру үшін физика, химия, тарих, дене шынықтыру, биология пәндерін оқу кезінде алған білімдері, біліктері мен дағдылары қажет.

Постреквизиттер

Курста алынған білім келесі пәндерді оқу кезінде пайдаланылады: педагогика, биохимия, биомеханика, дене шынықтыру, психология, жаңа педагогикалық технологиялар.

Оқытудың қажетті құралдары мен жабдықтары

Пән бағдарламасын іске асыру анатомия, физиология және гигиена оқу кабинетінің болуын талап етеді

Оқу кабинетінің жабдықтары:

- білім алушылар саны бойынша жұмыс орындары;
- оқытушының жұмыс орны;
- оқу-әдістемелік материалдар жиынтығы;
- көрнекі құралдар (схемалар, кестелер, педагогтардың портреттері және т.б.)

Оқытудың техникалық құралдары: лицензиялық бағдарламалық қамтамасыз етуі бар компьютер, мультимедиялық құралдар, адам және жекелеген органдар скелетінің модельдері.

3.2. Оқытуды ақпараттық қамтамасыз ету

Ұсынылатын оқулық басылымдарының, Интернет-ресурстардың, қосымша әдебиеттердің тізбесі

Негізгі көздер:

Антропова М.В. Балалар мен жасөспірімдердің гигиенасы: Оқулық. - Мәскеу: Инфра-М, 2008

Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Дене тәрбиесі және спорт гигиенасы - Мәскеу 2002

Гуминский А.А. Мектеп гигиенасының негіздерімен балалар ағзасының анатомиясы және физиологиясы: Оқу құралы. - Мәскеу: Академия, 2009

Липченко В.Я., Самусев Р.П. Адамның қалыпты анатомиясының атласы. [Мәтін] .- М., Медицина, 1999.-211.

Сапин М.Р. Адамның анатомиясы және физиологиясы (балалар ағзасының жас ерекшеліктерімен) [Мәтін]. - М.А., Академия, 2013.-480с.

Сапин Ш.Р., Сивоглазов В.И. Анатомия және бала ағзасының жас ерекшеліктері бар адамның физиологиясы. [Мәтін]. - М., Академия, 2003.-250с.

Қосымша көздер

1. Кузнецова Т.Б. Балалар мен жасөспірімдердің жас ерекшеліктері. [Мәтін]. - М., Медицина, 1986.-125с

2. Леонова В.Г. Раппопорт Ж.Ж.

3. Леонтьева Н.Н., Маринова К.В. Балалар ағзасының анатомиясы және физиологиясы. [Мәтін]. - М., ағарту, 1986.-456с

Интернет-ресурстар: www.school.edu.ru; www.edu-all.ru.

Семестр бойынша сағаттарды бөлу

Пән /модульдің коды және атауы	Модульдегі барлық сағат саны Всего часов в модуле	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
Анатомия, физиология және дене шынықтыру	82	56	26	-	-	-	-	-	-

мен спорттың гигиеналық негіздері									
Барлығы:	82	56	26 2-семестр емтихан	-	-	-	-	-	-

Тақырыптық жоспарлау

№	Тақырыбы	Жалпы сағаттар	Теор.	практ
	1 СЕМЕСТР	56	36	20
1	Анатомия, физиология пәндерін зерттеу әдістері мен міндеттері. Негізгі анатомиялық ұғымдар	2	2	
2	Жасушаның құрылымы мен функциялары. Маталар.	4	2	2
3	Тірек-қозғалыс жүйесінің мәні мен функциялары	2	2	
4	Сүйектердің құрамы мен құрылымы	2		2
5	Скелет. Дененің қаңқасы. Аяқ скелеті	2		2
6	Бас қаңқасы. Бас сүйек-ми және бет бөлімдері	2	2	
7	Қаңқа бұлшық еттерінің жалпы анатомиясы. Бас пен мойын бұлшық еттері	4	2	2
7	Дененің, кеуденің, арқаның және іштің бұлшық еттері	2	2	
9	Аяқ-қолдың бұлшық еттері	2	2	
10	Нерв жүйесінің жалпы сипаттамасы. Жүйке жасушасының құрылымы	2	2	
11	Орталық нерв жүйесінің құрылымы мен функциялары. Ми құрылымы мен функциялары	2		2
12	Жұлынның құрылымы мен функциялары. Перифериялық нерв жүйесі. Вегетативті жүйке жүйесі	2		2
13	И.П.Павлов және И.М.Сеченов теориясы. Сөзсіз және шартты рефлекстер	4	2	2
14	Жоғары жүйке қызметінің түрлері. Ұйқы. Түсі. Гипноз	2	2	
15	Талдағыштардың жалпы сипаттамасы. Көру органдарының құрылымы мен функциялары	2	2	
16	Есту органдары және вестибулярлық аппарат. Есту мүшесінің құрылымы мен функциялары	2	2	
17	Тері. Бұлшық ет-буын талдағыштары. Дәмдік, иіс сезу анализаторлары	2	2	
18	Ішкі секреция бездерінің анатомиясы. Эпифиз, гипофиз, қалқан. темір	4	2	2
19	Айырлы темір. Бүйрек үсті бездері. Гормондар	2	2	
20	Тамыр жүйесінің жалпы сипаттамасы. Қан тамырларының түрлері. Қанның құрылымы мен функциялары. Лимфа жүйесі	2		2
21	Жүректің құрылысы мен қызметі. Қан айналым шеңберлері. Қан кету кезіндегі көмек	2	2	
22	Тыныс алудың жалпы сипаттамасы Жүйелер. Тыныс алу органдарының құрылымы мен функциялары	2	2	
23	Тыныс алу механизмдері. Тыныс алу жиілігі	2	2	

24	Бақылау жұмысы	2		2
	2 семестр	26	14	12
1	Органдардың құрылымы мен функциялары ас қорыту	2	2	
2	Ас қорыту органдары. Бауыр	2	2	
3	Зәр шығару органдарының құрылымы	2		2
4	Терінің құрылымы мен функциялары. Тері гигиенасы	2		2
5	Зат алмасу туралы түсінік. Белоктар, майлар, көмірсулар, минералды тұздар мен су алмасу.	2	2	
6	Дәрумендер	2		2
7	Міндеттер және гигиена заттары. Тарихы гигиена	2	2	
8	Салауатты өмір салты	2		2
9	Дене тәрбиесі мен спорт гигиенасының мәні. Спорт залдарына қойылатын гигиеналық талаптар	2	2	
10	Дене жаттығуларымен айналысатындар үшін гигиеналық қағидаттар	2	2	
11	Жеке гигиена. Ауыз қуысының гигиенасы, ұйқы	2	2	
12	Зиянды әдеттердің түрлері. Темекі шегу. Алкоголизм. Нашақорлық	2		2
13	Ұйымның гигиеналық талаптарымен дене шынықтыру жаттығулары. Гигиеналық жеңіл атлетикадан сабақ өткізу талаптары	2		2