

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



**Пән/модуль/өндірістік оқыту мен кәсіптік практика бойынша оқу жұмыс
бағдарламасы**

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

**Тандалған спорт түрінен жалпы және арнайы дене дайындығы
(модуль немесе пән атауы) / (наименование модуля или дисциплины)**

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 орта білім базасында
Форма обучения на базе среднего образования

Жалпы сағат саны 131
Общее количество часов

Әзірлеуші (-лер) Якупов М.Х.
Разработчик (-и) Т.А.Ә. (болған жағдайда) (қолы) / (подпись)
Ф.И.О. (при наличии)

Түсіндірме жазба

Осы Үлгілік оқу бағдарламасы 01140500 "Дене тәрбиесі және спорт" мамандығы бойынша техникалық және кәсіптік білім берудің үлгілік оқу жоспарлары мен білім беретін оқу бағдарламаларына (ҚР БҒМ 2016 жылғы 22 қаңтардағы №72 бұйрығы, 19.20 – қосымша) сәйкес әзірленді, біліктілігі 4S01140503 – "Спорт жаттықтырушысы-оқытушы". Пәннің негізгі мақсаты-білім алушыларды таңдалған спорт түрінің техникасында негізгі әдістерге үйрету, қарапайым тактикалық әрекеттермен және негізгі техникалық әдістерге оқыту әдістемесімен, ойынның жалпы ережелерімен таныстыру.

Міндеттері:

- оқушылардың денсаулығын нығайту, олардың дұрыс дене дамуына ықпал ету;
- өмірлік-қажетті қозғалыс дағдыларына, дағдыларға ие болуға ықпал ету;
- балаларға қажетті моральдық-ерік және физикалық қасиеттерді тәрбиелеу;
- білім алушыларға ұйымдастыру қабілеттерін, дағдыларын, жүйелі түрде өз бетінше ойын ойнау әдетін дарыту;
- таңдаған спорт түрі бойынша кәсіби дағдыларды беру.

Пререквизиттер: оқытылатын курс келесі пәндерді білуге негізделген: гимнастика, коньки тебу спорты, спорттық ойындар, ашық ойындар, шаңғы дайындығы, дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі, жүзу.

Постреквизиттер: курста алынған білім келесі пәндерді оқытуда қолданылады: педагогика, психология, дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі, гигиена, спорттық физиология, Адам анатомиясы.

Қажетті Оқыту құралдары мен жабдықтар:

1. Ғылыми-әдістемелік әдебиет.
2. Спорт залы.
3. Құрал-саймандар: (гір, гантельдер, секіртпелер, секундомер, маттар, аркан, швед қабырғасы).

Біледі:

- спорт секцияларын, жаттығуларды ұйымдастыру әдістері мен формалары;
- таңдалған спорт түрі бойынша жарыстардың төрешілік негіздері;
- таңдалған спорт түрі бойынша спорттық жарыстарды ұйымдастыру ережелері;
- спорттық жұмысты ұйымдастырудың әдістері мен принциптері;
- таңдаған спорт түрі бойынша оқыту түрлерін, әдістерін, құралдарын дұрыс қолдану

Біледі:

- бұқаралық спорттық және сауықтыру іс-шараларын өткізу;
- таңдалған спорт түрінен жарыстар өткізу.
- жас ерекшеліктерін ескере отырып, жүктемелерді таңдау.
- спорттық жаттығулар өткізу, сабақты бақылау.

Дағдыларды меңгердік:

- техникалық-тактикалық дайындықты жетілдіру.
- педагогикалық, шығармашылық қабілеттерін жүзеге асыруда.
- физикалық белсенділіктің адам ағзасына таратуы.

Құзыретті:

- педагогикалық және дәрігерлік бақылау жүргізу.
- жарыстардың жоспарын жасауда және спорттық іс-шараларды өткізуде

Семестр бойынша сағаттарды бөлу
Распределение часов по семестрам

Пән/модульдің коды және атауы Дисциплина/ код и наименование модуля	Модульдегі барлық сағат Саны Всего часов в модуле	Соның ішінде В том числе							
		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
Тандалған спорт түрінен жалпы және арнайы дене дайындығы	131	28	26 сынақ	33	44				
Барлығы:									
Всего:									
		Барлық сағат		Теория		Тәжірибе		Емтихан	
		131		52		79		4 семестр	

Жалпы және арнайы дене дайындығының күнтізбелік тақырыптық жоспары

№	Тақырыбы	Жалпы сағат саны	Теориялық тапсырма.	Практикалық тапсырма.
	І семестр	28	6	22
	1-Бөлім Таңдалған спорт түрі бойынша жалпы теориялық негіздері			
1	1.1 тақырып Мамандыққа кіріспе.	2	2	
2	1.2 тақырып Спортқа қатысты негізгі ұғымдар.	2	2	
3	1.3 тақырып Спорт түрлерінің жіктелуі.	2	2	
4	Тәжірибелік тапсырма №1. Таңдалған спорт түрі бойынша ақпарат анықтау. Таңдалған спорт түрі бойынша презентация дайындау және таныстыру.	2		2
5	Тәжірибелік тапсырма №2. Таңдалған спорт түрі бойынша атақты спортшылар туралы ақпарат жинақтау. Таңдалған спорт түрі бойынша Қазақстан Республикасының атақты спортшылары туралы презентация дайындау және таныстыру.	2		2
6	Тәжірибелік тапсырма №3. Жеңіл атлетика жаттығуларын орындау. төменгі сөре, жоғарғы сөре, жүгіру жаттығулары, орта қашықтыққа жүгіру.	2		2
7	Тәжірибелік тапсырма №4. Жеңіл атлетика жаттығуларын орындау, 100, 2000, 3000, 5000 м жүгіру.	2		2
8	Тәжірибелік тапсырма №5. Икемділікті дамыту жаттығуларын орындау. Бұлшық етті созуға арналған жаттығуларды орындау.	2		2
9	Тәжірибелік тапсырма №7. Икемділік деңгейін анықтайтын бақылау жаттығуларды, тестілер тапсыру.	2		2
10	Тәжірибелік тапсырма №6. Акробатикалық жаттығуларды орындау.	2		2
11	Тәжірибелік тапсырма №8. Жалпы төзімділікті дамытатын жаттығуларды орындау.	2		2
12	Тәжірибелік тапсырма № 9. Таңдалған спорт түрі бойынша арнайы төзімділікті дамытатын қозғалыс әрекетін орындау.	2		2
13	Тәжірибелік тапсырма №10. Таңдалған спорт түрі бойынша жылдамдық төзімділігін дамытатын қозғалыс әрекеттерді орындау.	2		2
14	Бақылау жұмысы	2		2

	Барлығы:	28	6	22
	2 семестр	26	8	18
	2-Бөлім Спорттық жаттығу сабақтарының негіздері			
15	1.4 тақырып Спорттың әлеуметтік функциялары.	2	2	
16	1.5 тақырып Жаттықтырушылық жарысқа дайындық жүйесінің сипаттамасы.	4	4	
17	Тәжірибелік тапсырма №11. Таңдалған спорт түрі бойынша күш төзімділін дамытатын қозғалыс әрекеттерін орындау.	2		2
18	Тәжірибелік тапсырма №12. Таңдалған спорт түрі бойынша координациялық төзімділікті дамытатын қозғалыс әрекеттерін орындау.	2		2
19	Тәжірибелік тапсырма №13. Төзімділік деңгейін анықтайтын бақылау жаттығуларды тест, тапсыру.	2		2
20	Тәжірибелік тапсырма №14. Бұлшық еттерді дамытуға арналған ауыр салмақты құралдар арқылы жаттығуларды орындау, әртүрлі салмағы бар дисктерден құралған батпан , құрастырмалы батпанастар , зілтемірлер , нығыздалған доптар , адам салмағы және т.б.	2		2
21	Тәжірибелік тапсырма №15. Оз салмағынан ауыр жаттығуларды орындау , кермеге тартылу , тіректен колды жазып , бүгу , тіректен , асылулардан тепе-теңдікті сақтау.	2		2
22	1.6 тақырып Таңдалған спорт түрінің әлемде және Қазақстанда даму тарихы.	2	2	
23	Тәжірибелік тапсырма №16. Тренажер құралдары арқылы жаттығуларды орындау.	2		2
24	Тәжірибелік тапсырма №17. Сыртқы органы қолданып орындалатын жаттығулар , дымқыл күм мен жүгіру , секіру , тауға жүгіру , секіру , желге қарсы жүгіру және т.б.	2		2
25	Тәжірибелік тапсырма №18. Созылғыш құралдар арқылы орындалатын жаттығулар , эспаандерлер резина жүгттар , нығыздалған доптар және т.б	2		2
26	Тәжірибелік тапсырма №19. Қарсылас адамның әрекетіне орындалатын жаттығулар.	2		2
	Барлығы:	26	8	18
	3 семестр	33	8	25
	3-Бөлім Спортшы дайындығын есепке			

	алу және кешенді бақылау			
27.	Тәжірибелік тапсырма №20. Күш денгейін анықтайтын бақылау жаттығуларды тест тапсыру.	2		2
28.	Тәжірибелік тапсырма №21. Бөлек компоненттердің жылдамдығын дамытуға арналған жаттығуларды орындау , 1.жылдамдық реакциясы , 2.бөлек қимылдардың орындау жылдамдығы , 3. қозғалыс жылдамдығын жақсарту, 4.сорелік жылдамдықты жақсарту, 5.қимыл әрекеттерді толық жылдамдықпен орындау.	2		2
29.	Тәжірибелік тапсырма №22. Жылдамдық әрекеттердің жан-жақты комплексті әсерін негізгі компоненттерінің жаттығуларын орындау мысалы, қимыл – қозғалыс ойындар , спорттық ойындар , эстафеталар , жекпе- жектер және т.б.	2		2
30.	Тәжірибелік тапсырма №23. Жылдамдықты анықтайтын бақылау жаттығуларды тест тапсыру.	2		2
31.	Тәжірибелік тапсырма №24. Таңдалған спорт түрі бойынша қозғалысты толық оқыту көрсетілімі. Қимыл әрекетті толық меңгеру.	2		2
32.	Тәжірибелік тапсырма №25. Таңдалған спорт түрінің техникасының қателіктерін түзету.	2		2
33.	Тәжірибелік тапсырма №26. Таңдалған спорт түрінің жарысқа қажетті жаттығуларын орындау.	2		2
34.	1.7 тақырып Таңдалған спорт түрінің қауіпсіздік ережесін.Сақтау.	2	2	
35.	1.8 тақырып Таңдалған спорт түріндегі спорт қызметінің объективті шарттары.	2	2	
36.	2.1 тақырып Спорттық жаттығу сабақтарының мақсат-міндеттері.	2	2	
37.	Тәжірибелік тапсырма №27.Таңдалған спорт түрінің арнайы – дайындық жаттығуларын орындау.	2		2
38.	Тәжірибелік тапсырма №28. Таңдалған спорт түрінің жалпы дайындық жаттығуларын орындау.	2		2
39.	Тәжірибелік тапсырма №29. Таңдалған спорт түрінің қимыл қасиеттерін жетілдіру , ерік- жігерін сапасын тәрбиелеу.Практикалық тәжірибе жинау.	2		2
40.	Тәжірибелік тапсырма №30. Бөліктер бойынша бәсекелестік әрекеттерді қалыптастыруға бағытталған жаттығуларды орындау	2		2

41.	Тәжірибелік тапсырма №31. Тандалған спорт түрінен тактикалық міндеттерді шешуге бағытталған жаттығуларды орындау.	2		2
42.	2.2 тақырып Техниканың тиімді жүйесі. Бақылау жұмысы.	2	2	
43.	Сынақ	1		1
	Барлығы:	33	8	25
	4 семестр	44	30	14
	4-Бөлім дайындық үрдісін құру			
44.	Тәжірибелік тапсырма №36. Шаңғы дайындығы: 1) Шаңғымен биікке көтерілу, түсу тәсілдері, 2) Шаңғымен бір орында, қозғалыста бұрылу тәсілдері, 3) Жаттығу қашықтығын жүріп өту.	2		2
45.	Тәжірибелік тапсырма №37. Жүзу: 1) Су ортасымен танысуға арналған арнайы жаттығулар. 2) Брасс, кеудемен кролімен, арқамен кролімен жүздегі аяқ, колдың қимылдары және т.б. Жүзудің бір әдіс түрімен қашықтықты өту	2		2
46.	Тәжірибелік тапсырма №38. Тандалған спорт түрінен айға жоспарланған оқу-жаттықтыру сабақтарының күнтізбелік – тақырыптық жоспарын құру.	2		2
47.	Тәжірибелік тапсырма №39. Өзін өзі бақылау күнделігін құру. Денсаулық жағдайын күнделікті бақылау. Жыл бойы дене қабілеті жағдайын бақылау.	2		2
48.	Тәжірибелік тапсырма №40. Хронометраж хаттамасын құру және талдау. Оқу – жаттықтыру сабақтарының моторлық тығыздығын анықтау. Оқу- жаттықтыру сабақтарының моторлық тығыздығын арттыру факторлары. Оқу-жаттықтыру сабақтарында қан қысымын өлшеу.	2		2
49	Тәжірибелік тапсырма №41. Тандалған спорт түрінен жарыс ережесін құру. Төрешілікті ұйымдастыру.	2		2
50.	Тәжірибелік тапсырма №42. Тандалған спорт түрінен жарыс ұйымдастыру, өткізу, есеп беру. Жарыстың мақсат-міндеттері, команда жинау, өткізу әдістемесі, марапаттау.	2		2
51.	2.3 тақырып Спорттық жаттығу сабақтарының құралдары	2	2	
52.	2.4 тақырып Спорттық жаттығу сабақтарының әдістері.	2	2	
53.	2.5 тақырып Спорттық жаттығу сабақтарының принциптері.	2	2	
54.	2.6 тақырып Спорттық жаттығу негізгі жақтары.	2	2	

55.	2.7 тақырып Спорттық техникалық дайындық.	2	2	
56.	2.9 тақырып Дене дайындығы.	2	2	
57.	2.10 тақырып Психикалық дайындық.	2	2	
58.	2.11 тақырып Спорттық жаттығу сабақтарының , жарыстардың жүктемелері.	2	2	
59.	3.1 тақырып Жаттығу сабақтарының, жарыстардың әсерлерін бақылау.	2	2	
60.	3.2 тақырып Спортшының дайындық деңгейін бақылау.	2	2	
61.	3.3 тақырып Жаттықтырушының жоғарғы дәрежелік спортшыларымен жұмысты ұйымдастыру ерекшеліктері.	2	2	
62.	3.4 тақырып Сыртқы орта факторларын бақылау.	2	2	
63.	3.5 тақырып Спорттық жаттығу үрдісінде есепке алу.	2	2	
64.	3.6 тақырып Команда дайындау үрдісінде техникалық құралдарды қолдану.	2	2	
65.	Бақылау жұмысы.	2	2	
	Барлығы:	44	30	14

Теориялық курстың мазмұны

Жалпы және арнайы дене шынықтыру дайындығының мақсаты, міндеттері таңдалған спорт түрі. Ұғымдар, анықтамалар. Таңдалған спорт түріндегі дене шынықтыру мазмұны. Мақсаты және жалпы дене шынықтыру міндеттері. Арнайы дене шынықтырудың мақсаты мен міндеттері. Физикалық қасиеттердің сипаттамасы. Физикалық қасиеттерді дамытудың құралдары, әдістері және функционалдық дайындықты оңтайландыру. Жалпы дене шынықтыру құралдары. Даму әдістері мен физикалық қасиеттері. Жылдамдық қабілеттерін дамыту әдістемесі. Құрылымы, төзімділік, икемділік және үйлестіру қабілеттері. Тестілеу, физикалық даму динамикасын бағалау қасиеттері (жылдамдық, күш, икемділік, төзімділік, ептілік, қозғалыстарды үйлестіру). Қозғалтқыш (мотор) сынақтарының жіктелуі. Жылдамдықты бағалау және күш қабілеттілігі. Төзімділікті бағалау. Қалыптасу заңдылықтары физикалық қасиеттері: даму сатысы. Арнайы физикалық дамудың құралдары мен әдістері бойынша дайындық. Арнайы дене шынықтыру құралдарының түсінігі мен анықтамалары. Арнайы дене шынықтыру әдістемесі, алдын - ала және негізгі СДД. Арнайы дене шынықтыруды жетілдіру әдістемесі. Жалпы және арнайы дене шынықтырудың байланысы. Таңдалған спорт түріндегі дене шынықтыруды тестілеу. Физикалық қасиеттер арасындағы байланыс. Ортақ және ортақ бірлік арнайы дайындық. Жалпы және арнайы физикалық бөлінбеушілік дайындық. Жалпы және арнайы мазмұнның өзара тәуелділігі бойынша дайындық. Жалпы және арнайы дайындықтың оңтайлы үйлесімі және арнайы дайындықтың ерекшеліктері әр түрлі дайындық кезеңдері. Бастапқы дайындық кезеңі. Алдын ала базалық дайындық кезеңі. Мамандандырылған базалық дайындық кезеңі. Максималды іске асыру кезеңі жеке мүмкіндіктер. Жетістіктерді сақтау кезеңі.

Практикалық сабақтардың мазмұны

Жалпы және арнайы дене шынықтыру дайындығының мақсаты, міндеттері таңдалған спорт түрі. Ұғымдар, анықтамалар. Жалпы дамыту жаттығулары. Арнайы дайындық және бәсекеге қабілетті жаттығулар. Жалпы дене шынықтыру мазмұны. Арнайы дене шынықтыру дайындығының мазмұны. Физикалық қасиеттерді дамытудың құралдары, әдістері және функционалдық дайындықты оңтайландыру. Ауызша, көрнекі және практикалық әдістер. Физикалық қасиеттер: жылдамдық, күш, икемділік, төзімділік, ептілік. Даму әдістері, әдістемесі жетілдіру. Изометриялық, изотоникалық және изокинетикалық режимдер. Тестілеу, физикалық қасиеттердің даму динамикасын бағалау. Мотор сынақтарының қалыптасу заңдылықтары. Өлшеуге арналған тесттер төзімділік. Жылдамдық пен күш қабілеттерін өлшеуге арналған тесттер, икемділік. Үйлестіру қабілеттерін бағалау әдістері мен критерийлері. Жалпы дене шынықтыруды дамытудың құралдары мен әдістері. Жанама және тікелей әсер ететін ЖДД жаттығулары. Тұтас және бөлінген жаттығу, біркелкі, ауыспалы және қайталанатын әдістер, аралық, ойын және бәсекеге қабілетті әдістер. Арнайы физикалық дамудың құралдары мен әдістері дайындық. Құрылымы жағынан үксас спорт түрінің жаттығулары жарыс әрекеттерімен байланысы. Техникалық құралдардың көмегімен орындалған іс-әрекеттер туралы ақпарат. Техникалық құралдар бойынша спортшының іс-әрекеті мен мінез-құлқын бағдарламалау. Жаттығу құрылғылары.

Әдебиеттер мен оқу құралдарының тізбесі

Негізгі

1. Ашмарин Б.А. Дене тәрбиесіндегі педагогикалық зерттеулердің теориясы мен әдістемесі. - Мәскеу: Дене шынықтыру және спорт, 2003.
2. Гришина Ю. И. Жалпы дене шынықтыру. - Ростов н / ж: Финике, 2010.
3. Матвеев Л.П. Спорттың жалпы теориясы және оның қолданбалы аспектілері: студентке арналған оқулық. Л.П. Матвеев. -5-ші басылым., испр. және қосымша-Мәскеу: кеңестік спорт, 2011.
4. Матвеев Л.П. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі: оқулық. – Мәскеу: Дене шынықтыру және спорт: Спорт Академ Пресс, 2008.
5. Озолин Н. Г. Жаттықтырушының үстел кітабы: жеңу туралы ғылым. – Мәскеу: АСТ баспасы, 2002.
6. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі: оқулық / под. ред. проф. Курамшина Ю. Ф. - Мәскеу: кеңестік спорт, 2010.
7. Бейімделгіш дене шынықтырудың теориясы мен ұйымдастырылуы: жоғары оқу орындарына арналған оқулық: 2 том / ред.С. П. Евсеева. - Мәскеу: кеңестік спорт, 2010.
8. Уанбаев Е. Дене тәрбиесінің негіздері. - Алматы, 2000.
9. Фарфель В. В. Спорттағы қозғалыстарды басқару. – Мәскеу: кеңестік спорт, 2011.
10. Холодов Ж.К. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі. – Мәскеу: Академия, 2007.

Қосымша:

11. Железняк Ю.Д. Дене шынықтыру және спорттағы ғылыми-әдістемелік қызметтің негіздері. – Мәскеу: Академия, 2009.
12. Спорттық ойындар: техника, тактика, оқыту әдістемесі. – Мәскеу: Академия, 2010. – 518с.
13. Спорттық жаттығулардың блок-кезеңділігі: [монография] / - Мәскеу: кеңестік спорт, 2010. - 283 б.
14. Марков Г.И. Жоғары жетістіктер спортындағы физикалық өнімділікті қалпына келтіру және арттыру жүйесі. – Мәскеу: кеңестік спорт, 2009.
15. Огородникова Л.А. Тактикалық дарындылық спорттық іріктеу критерийі ретінде. / Психология "Журналы", № 2 (55) – 2008. – Б. 70.