

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

БЕКІТЕМІН
Бөгенбай батыр атындағы
ООРММИК директоры
Е. Жапаров
«___» _____ 2022 ж.



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

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

**Тандап алған спорт түріндегі жаттықтырушыны кәсіптік даярлау негіздері
(модуль немесе пән атауы) / (наименование модуля или дисциплины)**

Мамандық: 01140500 - "Дене тәрбиесі және спорт"

Специальность: 01140500 - "Физическая культура и спорт"

(коды және атауы) / (код и наименование)

Біліктілік: 4S01140503 "Спорт жаттықтырушысы -оқытушы"

Квалификация: 4S01140503 – "Тренер- преподаватель по спорту"

(коды және атауы) / (код и наименование)

Оқыту нысаны орта білім базасында

Форма обучения на базе среднего образования

Жалпы сағат саны 140

Общее количество часов

Әзірлеуші (-лер) Якупов М.Х.

Разработчик (-и) Т.А.Ә. (болған жағдайда)

Ф.И.О. (при наличии)

(қолы) / (подпись)



1 Түсіндірме жазба

Осы «Таңдалған спорт түріндегі жаттықтырушыны кәсіптік даярлау негіздері» пәні бойынша жұмыс оқу бағдарламасы 4S01140503 "Спорт жаттықтырушысы" біліктілігі 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.

Пәннің негізгі мақсаты-студенттерді таңдалған спорт түрінің негізгі әдістері мен техникасына үйрету, қарапайым тактикалық әрекеттермен және негізгі техникалық әдістерді оқыту әдістемесімен таныстыру, ойын ережелерін үйрету.

"Оқу-тәрбие міндеттерін жүзеге асыру үшін" таңдалған спорт түріндегі жаттықтырушыны кәсіби даярлау негіздері " бағдарламасымен қарастырылған:

- білім алушылардың денсаулығын нығайту, олардың дұрыс дене дамуы;
- өмірлік маңызы бар моториканы дағдыларды игеруге ықпал ету;
- балаларға қажетті моральдық-ерік және физикалық қасиеттерді тәрбиелеу;
- білім алушыларға жүйелі түрде өз бетінше ойындармен айналысу дағдыларын, ұйымдастырушылық қабілеттерін дағдыландыру;
- таңдаған спорт түрі бойынша кәсіби дағдыларды беру.

"Таңдалған спорт жаттықтырушысын кәсіби даярлау негіздері" пәні бойынша үлгілік оқу бағдарламасын іске асыру үшін оқытуды ұйымдастырудың мынадай нысандары ұсынылады: дәрістер, практикалық сабақтар, жаттығулар және т. б..

Білім алушыларға таңдалған спорт түрінің даму тарихы, техника негіздері, тактика, ойын ережелері және жаттығуларды іріктеу және топты ұйымдастыру бойынша әдістемелік ұсынымдар бойынша теориялық материалдар беріледі.

Практикалық сабақтарда білім алушылар ойын техникасы мен тактикасын, төрешілік әдістемесін меңгереді.

Танымдық іс-әрекетті ұйымдастыру нысаны ұсынымдық сипатта болады. Бөлімдерді зерттеуге арналған Сағаттар саны минимумды сақтай отырып өзгертілуі мүмкін

Пререквизиттер: оқытылатын курс келесі пәндерді білуге негізделеді: Гимнастика; конькимен жүгіру спорты; спорттық ойындар; қозғалмалы 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 оқу құралдары мен жабдықтар.

1. Кабинет
2. Парталар
3. Компьютер
4. Интерактивті тақта
5. Стендтер
6. Спортзал
7. Спорттық жабдықтар

Біледі:

- спорт секцияларын, жаттығуларды ұйымдастыру әдістері мен формалары;
- таңдалған спорт түрі бойынша жарыстардың төрешілік негіздері;
- дене тәрбиесінің принциптері;
- әдістері, тәсілдері, формалары мен ашық ойындарды оқыту құралдары;
- оқу үрдісінде қозғалмалы ойындарды өткізу әдістемесі ;
- дене шынықтырудың мақсаттары мен міндеттері;

біледі:

- таңдаған спорт түрі бойынша құжаттаманы, есептілікті ресімдеу;
- ашық ойындардың мақсаттары мен міндеттерін анықтау ;
- жұмыста ашық ойындарды әдістемелік тұрғыдан дұрыс пайдалану;
- әртүрлі спорттық керек-жарақтарда қозғалу тәсілдерін қолдануға;
- спорттық-сауықтыру іс-шараларын ұйымдастыру және өткізу;
- дағдыларды меңгердік:
- жаттығулар мен спорттық жарыстарды жоспарлау және ұйымдастыру;
- ойын процесін және жеке ойыншылардың әрекеттерін басқару, қателерді анықтау және оларды жою жолдарын табу;
- ашық ойындарды өткізу әдістемесін меңгеру;
- спорттық және қозғалмалы ойындарды, жеңіл атлетикалық және гимнастикалық жаттығуларды сабақта қолдану;
- спорттық және қозғалмалы ойындарды, жеңіл атлетикалық және гимнастикалық жаттығуларды сабақта қолдану;

Құзыретті:

- жарыстардың жоспарын жасауда және спорттық іс-шараларды өткізуде;
- дене шынықтыру бойынша оқу-әдістемелік кешенді таңдауда;
- дене тәрбиесі саласындағы жаңа әдістерді зерттеуде;
- бұқаралық дене шынықтыру, спорт ойындарын ұйымдастыру.

Семестр бойынша сағаттарды бөлу
Распределение часов по семестрам

Пән/модульдің коды және атауы Дисциплина/ код и наименование модуля	Модульдегі барлық сағат саны Всего часов	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
Таңдап алған спорт түріндегі жаттықтырушыны кәсіптік даярлау негіздері	140	28	26	22	22 Емтихан	18	24 Сынақ		
Барлығы: Всего:									
		Барлық сағат		Теория		Тәжірибе		Курстық жоба	
		140		56		84		-	

п/п	Тақырып	Сағат саны Кол-во часов	Теориялық	Практикалық	
	1 семестр	28	8	20	
	Бөлім 1. Спорттық жаттығудың жалпы сипаттамасы				
1	Тақырып 1.1 Мамандандыруға кіріспе	2	2		
2	Тақырып 1.2 Спорттық жаттығу негіздері	2		2	
3	Тақырып 1.3 Спорттық жаттығудың негізгі міндеттері	2		2	
4	Тақырып 1.4 Қазіргі заманғы спорттық жаттығулардың ерекшеліктері	2		2	
5	Тақырып 1.5 Негізгі құралдар мен дайындық әдістерінің сипаттамасы	2		2	
6	№ 1 практикалық тапсырма арнайы жаттығулар жиынтығын құру	2	2		
	Бөлім 2. Жалпы және арнайы дене дайындығының бірлігі қағидаты				
7	Тақырып 2.1 Спорттық жаттығудың ұйымдастыру нысандары	2		2	
8	Тақырып 2.2 Техникалық-тактикалық әрекеттерді жетілдіру әдістері	2	2		
9	№ 2 практикалық тапсырма Жылдамдықты дамытуға арналған арнайы дайындық жаттығуларын орындау	2		2	
10	Тақырып 2.3 Спортшының психологиялық және моральдық-еріктік дайындығы	2	2		
	Бөлім 3. Физикалық (қозғалыс) қасиеттері. Оларды дамыту құралдары мен әдістері				
11	Тақырып 3.1 Күштік қабілеттерді дамыту әдістері	2		2	
12	№ 3 практикалық тапсырма Икемділікті дамыту үшін арнайы дайындық жаттығуларын орындау. Икемділікті дамытуға арналған жалпы дамыту жаттығуларын орындау	4		4	
13	Бақылау жұмысы	2		2	
	Барлығы:	28	8	20	
	2-семестр	26	10	16	
14	№ 4 практикалық тапсырма Төзімділікті дамыту үшін арнайы дайындық жаттығуларын орындау. Төзімділікті дамытуға арналған жалпы дамыту жаттығуларын орындау	2	2		
15	Тақырып 3.2 Спорттық қызметті модельдеу	4	4		

	Бөлім 4. БЖСМ, ОРМБЖМ, БЖСМ жаттықтырушыларды даярлау әдістемесі және ұйымдастыру				
16	4.1 БЖСМ, ОРМБЖМ, спорт интернаттарында (бастапқы даярлау топтары, оқу-жаттығу топтары және спорттық жетілдіру топтары) спортшыларды даярлау	2		2	
17	Тақырып 4.2 Іріктеу теориясы мен жүйесі	2		2	
18	Тақырып 4.3 Спортшылардың көп жылдық дайындығын жоспарлау	4	4		
19	№ 5 практикалық тапсырма Спортшылардың таңдаған спорт түріндегі функционалдық мүмкіндіктері, функционалдық қабілеттері	2		2	
20	Тақырып Бәсекелестік қызметті бақылау әдістері	2		2	
21	Тақырып Психологиялық дайындықты бағалау	4		4	
22	Тақырып Жалпы жұмысқа қабілеттілікті бағалау	2		2	
23	Тақырып Спортшының дайындық жоспарларын түзету	2		2	
	Барлығы:	26	10	16	
	3 семестр	22	12	10	
24	Тақырып 4.8 Спорт түрлері бойынша спорттық-сауықтыру жұмыстарын өткізу	4	4		
25	№ 6 Практикалық тапсырма. Жарыстарды жоспарлау	4	2	2	
26	№ 7 Практикалық тапсырма. Спорт түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыру және өткізу. Ережені жасау.	4	2	2	
27	Тақырып 4.9 Спорттық жетілдіруді бақылау және есепке алу	4	2	2	
28	№8 Практикалық тапсырма. Ептілікті тәрбиелеу үшін жаттығуларды таңдау және өткізу	4		4	
29	Бақылау жұмысы	2	2		
	Барлығы	22	12	10	
	4 семестр	22	12	10	
30	№9 практикалық тапсырма. Икемділікті тәрбиелеу үшін жаттығуларды таңдау және өткізу	4		2	
31	Тақырып 5.1 Басқару теориясының жалпы негіздері	4	2	2	
32	Тақырып 5.2 Спорттық қызметті модельдеу	4	2	2	
33	Тақырып 6.1 Оқытушы тренері қызметінің психологиялық-педагогикалық сипаттамасы	4	4	2	
34	Тақырып 6.2 Оқу-жаттығу сабақтарын өткізуде білім мен дағдыларды жетілдіру	4	2		
	Бақылау жұмысы	2	2	2	
	Барлығы	22	12	10	

	5 семестр	18	10	8	
35	№ 28 практикалық тапсырма.Таңдалған спорт түрі бойынша оқу-жаттығу сабағының конспектісін жасау .	4		4	
36	№ 30 практикалық тапсырма техникалық дайындық бойынша жаттығулар кешенін жүргізу.	4	2	2	
37	Тақырып Техникалық-тактикалық әрекеттерді жетілдіру әдістері	4	2	2	
38	Тақырып Спортшының психологиялық және моральдық-еріктік дайындығы	4	4		
	Бақылау жұмысы	2	2		
	Барлығы:	18	10	8	
	6-семестр	24	8	16	
39	№ 31 практикалық тапсырма 100 м.2000,3000 метрге жүгіру	4		4	
40	Тақырып 6.4 тактикалық дайындық бойынша жаттығулар кешенін құрастыру мен өткізуді жетілдіру	2	2		
41	Тақырып 6.5 дене дайындығы бойынша кешендерді құрастыру мен өткізуді жетілдіру	4	2	2	
42	Тақырып 6.6 таңдалған спорт түрі бойынша оқу құжаттамасын жасау	2	2		
43	Бақылау жұмысы	2		2	
44	Тақырып 6.7 жарыстарды ұйымдастыру және өткізу және төрешілік	2	2		
45	№ 32 практикалық тапсырма таңдалған спорт түрлері бойынша оқу-жаттығу процесінің құжаттамасын жасау	4		4	
46	№ 33 практикалық тапсырма жарыстарды өткізу үшін ереже жасау	2		2	
47	Сынақ	2		2	
	Барлығы:	24	8	16	

Теориялық курстың мазмұны

Дәріс сабақтарының мазмұны

1. Қазіргі спорттағы жаттықтырушының рөлі. Қазіргі спорт үлкен және ресми бизнес ретінде бар. Қазіргі заманғы спорт жаттықтырушыдан ерекше қабілеттерді талап етеді-бұл қазіргі заманғы білімнің барлық арсеналына ие болу: психологиялық, әлеуметтік, материалдық-техникалық және спортшыны дайындаудың барлық басқа аспектілері. Үздіксіз өзгертін жұмыс, іс жүзінде әр уақытта жаңа жағдайда. Жаттығу - бұл күнделікті практикалық эксперимент, жаңа оқушыны дайындау үшін ең қолайлы шешімді үздіксіз іздеу. Кәсіби жаттықтырушы өзінің ойлауы мен іс-әрекетінде көптеген ғылым салаларынан кең білімге және олардың идеяларының алуан түрлілігіне мұқтаж.
2. Жаттықтырушының кәсіби қасиеттері. Тұлға туралы түсінік. Жаттықтырушының тұлғасы-педагогикалық талант, бедел, ерік, шығармашылық жалпылау қабілеті. Жаттықтырушы-бұл мұғалім және оған кез-келген тәрбиеші сияқты барлық талаптар қойылады. Жаттықтырушының шеберлігі көбінесе оның оқушылармен қарым-қатынасына өзіндік ерекшелік беретін, меңгеру жылдамдығы мен дәрежесін анықтайтын қасиеттерімен анықталады: оның әртүрлі дағдылары. Жаттықтырушының кәсіби маңызды қасиеттеріне адамгершілік, қарым-қатынас, ерік-жігер, интеллектуалдық және психомоторлық қасиеттер жатады.
3. Оқу процесін басқарудың жаттықтырушылық стильдері. "Тренинг стилі" ұғымы. Негізгі стильдердің жіктелуі: авторитарлық, демократиялық және либералды немесе еркін, рұқсат етуші. Жаттықтырушы басшылығының жеке стилі жаттықтырушының жеке қасиеттеріне байланысты: жаттықтырушының мінез-құлқы, дауыс тоағы, ол қандай бұйрық береді, сыртқы түрі; қажеттілігі, бұйрықтардың ақылға қонымдылығы және олардың уақтылығы; спортшылардың психикалық жағдайы. Спортшылардың жаттықтырушының көшбасшылық стиліне қатынасы.
4. Спорттық іс-әрекеттің тиімділігін арттырудағы мотивацияның рөлі. Мотивтердің үш тобы: физиологиялық (биологиялық), психологиялық және әлеуметтік. Мотивация көздері. Спортшының мотивациялық құрылымы. Жаттықтырушының мотивацияға әсері.
5. Оқу процесін басқару негіздері. Оқу процесі-бұл мақсатты психологиялық-педагогикалық процесс, бұл спортшыға әсер ететін дамып келе жатқан динамикалық жүйе. Басқару жүйелі, көп сатылы процесс ретінде, бақылау арқылы спортшыларды көп жылдық даярлау барысында іріктеу және бағдарлау мақсатында жүзеге асырылады. Оқу процесін басқару жүйесі-ішкі жүйелердің жиынтығы: алынған ақпаратты жинау және өңдеу, зерттеуді ұйымдастыру, алынған деректерді талдау және қорытындылау. Басқару шешімі.
6. Жаттықтырушыларды жоспарлау стратегиясы. Бағдарламаны құру және оны жүзеге асыру әдістерін анықтау үшін Сіз түпкі мақсат пен қажетті құралдар мен жолдарды нақты түсінуіңіз керек. Оқу процесінің құрылымдық компоненттері. Микро және макроқұрылым. Спортшыны даярлаудың бір жылдық циклі. Жаттығу сабағы.
7. Спорттық дайындықтың тиімділігін бақылау. Спортшылар мен жаттықтырушыларды жаттығудың жеке ерекшеліктеріне сәйкес келетін құралдарды, әдістерді, тәсілдерді басым пайдалануға бағыттау.
8. Кезеңдік, жедел. Ағымдағы бақылау. Көпжылдық дайындықтың әр кезеңінде айналысатындарды бағдарлау мақсатында бақылауды ұйымдастырудың ерекшеліктері туралы білім жүйесі.
9. Дайындықты түзету. Спортшы әлеуметтік-биологиялық субъект ретінде өзін-

өзі реттейтін динамикалық жүйе бола отырып, әлеуметтік қатынастар мен биологиялық факторлардың әсеріне ұшырайды. Сыртқы әсерлерге бейімделе отырып, спортшының денесі өзіне ыңғайлы жұмыс жағдайларын қалыптастырады. Әдістердің стратегиясындағы ең бастысы-тапсырмалардағы әдістер мен құралдарды өзгерту, әртүрлі қозғалыстарды ауыстыру. Белгіленген жүктемелердің орындалуына кедергі келтіретін жағдайларды жою. Жаттығуда болып жатқан барлық нәрсені тығыздау.

Практикалық курстың мазмұны

Практикалық сабақтардың мазмұны

Жаттықтырушының кәсіби қасиеттері. Тұлға туралы түсінік. Жаттықтырушының жеке басы - жаттықтырушы, мұғалім. Жаттықтырушының адамгершілік, қарым-қатынас, ерік-жігер, интеллектуалдық және психомоторлық қасиеттері. Оқу процесін басқарудың жаттықтырушылық стильдері "Тренинг стилі" ұғымы. Негізгі стильдердің жіктелуі: авторитарлық, демократиялық және либералды немесе еркін, рұқсат етуші. Жеке көшбасшылық стилі.

Спорттық іс-әрекеттің тиімділігін арттырудағы мотивацияның рөлі. Мотивтердің үш тобы. Мотивация көздері. Спортшының мотивациялық құрылымы. Жаттықтырушының мотивацияға әсері. Оқу процесін басқару негіздері. Оқу процесін басқару жүйесі-ішкі жүйелердің жиынтығы: алынған ақпаратты жинау және өңдеу, зерттеуді ұйымдастыру, алынған деректерді талдау және қорытындылау. Басқару шешімі.

Жаттықтырушыларды жоспарлау стратегиясы. Оқу процесінің құрылымдық компоненттері. Микро және макроқұрылым. Спортшыны даярлаудың бір жылдық циклі. Жаттығу сабағы. Спорттық дайындықтың тиімділігін бақылау. Спортшылар мен жаттықтырушыларды жаттығуды ұйымдастыруда құралдардың, әдістердің, тәсілдердің басым қолданылуына бағдарлау, қатысушылардың жеке ерекшеліктеріне жауап беру.

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. Финикс, 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.