

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**

Таңдап алған спорт түрінің әдіс-тәсілдік дайындығы
(модуль немесе пән атауы) / (наименование модуля или дисциплины)

Мамандық: 01140500 " Дене тәрбиесі және спорт "

Специальность: 01140500 « Физическая культура и спорт »

Біліктілік: 4S01140503 « Спорт жаттықтырушысы-оқытушы »

Квалификация: 4S01140503 « Тренер преподаватель по спорту »

Оқыту нысаны орта білім базасында

Форма обучения на базе среднего образования

Жалпы сағат саны: 120

Общее количество часов

Әзірлеуші (-лер) Якупов М.Х.

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

Ф.И.О. (при наличии)


(колы) / (подпись)

1.Түсіндірме жазба

Осы Үлгілік оқу бағдарламасы 01140500 "Дене тәрбиесі және спорт" мамандығы бойынша 4S01140503 "Спорт жаттықтырушысы-оқытушы" біліктілігі 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 тактикалық дайындық" бағдарламасы:

- оқушылардың денсаулығын нығайту, олардың дұрыс дене дамуына ықпал ету;
- өмірлік-қажетті қозғалыс дағдыларын, дағдыларды игеруге ықпал ету;
- балаларға қажетті моральдық-ерік және физикалық қасиеттерді тәрбиелеу;
- таңдалған спорт түріне техникалық, тактикалық дайындық түрлерінің ерекшеліктерін зерттеу;
- таңдаған спорт түрі бойынша кәсіби дағдыларды беру.

"Таңдалған спорт түріндегі техникалық-тактикалық дайындық" пәні бойынша үлгілік оқу бағдарламасын іске асыру үшін оқытуды ұйымдастырудың мынадай нысандары ұсынылады: дәрістер, практикалық сабақтар, жаттығулар білім алушыларға таңдалған спорт түрінің даму тарихы бойынша теориялық материал, жаттығуларды іріктеу және топты ұйымдастыру бойынша әдістемелік ұсынымдар негіздері беріледі. Практикалық сабақтарда білім алушылар техниканы және ойындарды, төрешілік әдістемесін меңгереді.

Танымдық іс-әрекетті ұйымдастыру нысаны ұсынымдық сипатта болады. Бөлімдердегі оқу сағаттарының саны минималды мазмұн сақталған кезде өзгертілуі керек. Оқытылатын курс келесі пәндерді білуге негізделген: гимнастика конькимен сырғанау, спорттық ойындар, ашық ойындар, шаңғы жаттығулары дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі, жүзу. Курста алынған білім технология, тактика, пәндердің танымдық іс-әрекетін ұйымдастырудың ойын ережелері: педагогика, тәрбие, гигиена, спорттық физиология, Адам анатомиясы. "Таңдалған спорт түріндегі техникалық-тактикалық дайындық" пәні бойынша үлгілік оқу бағдарламасы білім беру ұйымдарының оқу жұмыс бағдарламасын әзірлеуі үшін негіз болып табылады. техникалық және кәсіптік білім беруді әзірлеуге құқығы бар:

- кәсіптік оқу бағдарламасын меңгеруге бөлінген оқу уақытының жиынтық көлемін сақтай отырып, циклдар мен пәндер үшін оқу уақытының көлемін 25% - ға дейін өзгерту (23.08.2012 ж. ҚР NE1080 ТП);
- оқытудың әртүрлі технологияларын, оқу процесін ұйымдастыру және бақылау нысандарын, әдістерін таңдау, оқу уақыты сағаттарының жалпы көлемін бөлімдер мен тақырыптар бойынша бөлу (пәнге бөлінген уақыттың жалпы бюджеті шегінде);
- оқу дәйектілігіне негізделген өзгерістер енгізу бағдарламалық материалды ауыстыру;
- жеке практикалық және зертханалық сабақтарды мазмұны жағынан ұқсас басқа сабақтармен алмастыру.

Бөлімдер мен тақырыптар тізбесі (оның ішінде резервтік уақыт есебінен) жұмыс берушілердің талаптары мен жергілікті жағдайларды ескеретін, зерделенетін тақырыптарды, бөлімдерді тереңдету және/немесе кеңейту жағына 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

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
Таңдап алған спорт түрінің әдіс- тәсілдік дайындығы									
Барлығы: Всего:	120	28	26	33	33 емтихан				
		Барлық сағат		Теория		Тәжірибе		Курстық жоба	
		120		38		54		-	

п/п	Мазмұны Тема	Сағат саны Кол-во часов	Теориялық сабақ	Практикалық сабақ		
	1 семестр	28	14	14		
	1-Бөлім Таңдап алған спорт түрінің техникалық-тактикалық дайындығының құрылымы					
1	Тақырып 1.1 Таңдалған спорт түрінің техникалық дайындығының құрылымымен. таныстыру. Кезеңдеріне түсінік беру.	2	2			
2	Тақырып 1.2 Тактикалық дайындық дегеніміз-жарыс кезіндегі жеңіске жету үшін. пайдаланылатын әдіс-амалдарды, айла-тәсілдерді қолдана білу өнері.	2	2			
3	Тақырып 1.3 Таңдап алған спорт түрінің техникалық дайындығының классификациясын меңгерту.	2	2			
4	Тақырып 1.4 Студенттерді тактикалық классификациясымен таныстыру.	2		2		
5	Тақырып 1.5 Таңдап алған спорт түрінің технико-тактикалық дайындық негіздерін оқу барысында мынандай негізгі түсініктерді таныту.	2	2			
6	Тақырып 1.6 Студенттерді таңдалған спорт түрінің техникасын оқыту әдістемесімен таныстыру.	2		2		
7	Тақырып 1.7 Таңдап алынған спорт түрінің техникасын оқыту құралдарымен таныстыру. Толық мәлімет беру.	2	2			
8	Тақырып 1.8 Спорттық жаттықтырудың негізгі жақтары. Техникалық, тактикалық, психологиялық, дене шынықтыру т.б.	2		2		
9	Тақырып 1.9 Дене тәрбиесі сабағында тақырыпқа сай қолданылатын жаттығуларды таңдай білу.	2		2		
10	Тақырып 2.1 Спортшылардың технико-тактикалық дайындығындағы бақылау.	2		2		

11	Тақырып 2.2 Техничо-тактикалык дайындықтың басқа дайындық түрлерімен өзара байланысы.	2	2			
12	Тақырып 2.3 Нақтылы жарысқа тактиканы таңдау	2		2		
13	Тақырып 2.4 Техничо-тактикалык дайындық жарыс сатысында.	2	2			
14	Бақылау жұмысы	2		2		
	Барлығы:	28	14	14		

п/п	Мазмұны Тема	Сағат саны Қол-во часов	Теориялық сабақ	Практикалы к сабақ		
	2 семестр	26	12	14		
	2-Бөлім Таңдаған спорт түрінің теориясының жалпы негіздері					
1	Тақырып 1.1 Таңдап алған спорт түрінің әдіс-тәсілдік дайындығы пәніне кіріспе	2	2			
2	Тақырып 1.2 тақырып Әлемдегі және Қазақстанда таңдаған спорт түрінің даму тарихы	2	2			
3	Тақырып 1.3 Пәннің негізгі түсініктері . Техника, тактика , тактикалық тәсілдер	2	2			
4	1 практикалық тапсырма Оқу-жаттықтыру сабақтарын өткізу , спорттық жарыстарда командаға жетекшілік жасау	2		2		
5	Тақырып 1.4 Таңдаған спорт түріндегі қауіпсіздік техникасы	2	2			
6	2 практикалық тапсырма Таңдаған спорт түріндегі жарақаттанудың алдын алу шаралары	2		2		
7	Тақырып 1.5 Таңдалған спорт түрінің техникалық дайындығының құрылымдары	2	2			
8	3 практикалық тапсырма Таңдап алған спорт түрінің арнайы жаттығулары	2		2		
9	4 практикалық тапсырма Жаттығу сабақтарын өткізу	2		2		
10	5 практикалық тапсырма Жүктемені бөлу, жүктемені оқушының жасына, жынысына, дене қуаты дайындығына сай бөлу	2		2		
11	Тақырып 1.6 Таңдап алған спорт түрінің тактикалық дайындығының құрылымдары	2	2			
12	6 практикалық тапсырма Тактикалық дайындық жарыс кезіндегі жеңіске жету үшін қолданылатын әдістер	2		2		
13	Бақылау жұмысы	2		2		

	Барлығы:	26	12	14		
--	----------	----	----	----	--	--

	3 семестр	33	14	19		
14	Тақырып 1.7 таңдалған спорт түріндегі техникалық дайындықтың жіктелуі	2	2			
15	Тақырып 1.8 таңдалған спорт түріндегі тактикалық дайындықтың жіктелуі	2	2			
16	Тақырып 1.9 таңдалған спорт түріндегі техникалық-тактикалық дайындыққа жалпы шолу	2	2			
17	№ 4 практикалық тапсырма Жалпы дайындыққа арналған спорттық жаттығулар кешенін құру	2		2		
18	№ 5 практикалық тапсырма Спорт шеберлігінің кезеңдері. Соңғы жарыстарды талдау, жұмыс тығыздығын анықтау.	2		2		
19	№ 6 практикалық тапсырма -100м, 1000 және 2000 м жүгіру	2		2		
	3-бөлім Техника, тактика, физикалық және психикалық қасиеттер					
20	Тақырып 2.1- Спорттық жаттығудың негізгі аспектілері. Техникалық, тактикалық, психологиялық т. б.	2	2			
21	Тақырып 2.2 Техниканы оқыту әдістемесі	2	2			
22	№ 7 практикалық тапсырма Таңдап алған спорт түрінде техниканы оқыту әдістемесі. Техникалық әдістердің конспектісін құрастыру.	2		2		
24	№ 8 практикалық тапсырма Таңдап алған спорт түрінде техниканы оқыту жаттығулары	2		2		
25	Тақырып 2.3 Тактиканы оқыту әдістемесі	2	2			
26	Бақылау жұмысы	2		2		
27	№ 9 практикалық тапсырма Таңдап алған спорт түрінде техникасын оқыту әдістемесі	2		2		
25	№ 10 практикалық тапсырма Шабуыл тактикасы. Қорғау тактикасы	2		2		
26	№ 11 практикалық тапсырма Жылдам шабуылға қарсы қорғаныс. Біртіндеп шабуылдан кейін қорғаныс. Аймақты қорғау	2		2		

27	Тақырып 2.4- Спортшылардың техникалық-тактикалық дайындығын бақылау. Бақылау түрлері	2	2			
28	Бақылау жұмысы	1		1		
	Барлығы:	33	14	19		
	4-семестр	33	12	21		
29	№12 практикалық тапсырма Таңдап алған спорт түрі бойынша бақылау жаттығуларының кешенін құрастыру.	2		2		
30	Тақырып 2.2 Техника тиімділігінің критерийлері.	4	4			
31	№ 13 практикалық тапсырма Накты жаттығуларды дамытуға күштердің оңтайлы бағыты	2		2		
32	№ 14 практикалық тапсырма Қозғалыс сапасын оқыту әдістемесі	2		2		
33	№ 15 практикалық тапсырма Жаттығулар кешенін құру	2		2		
34	Тақырып 2.3 Қозғалыс техникасын қалыптастыру және қайта құру.	4	4			
35	№ 16 практикалық тапсырма Техникадағы қателер, олардың себептері және алдын-алу мен түзетудің негізгі жолдары.	2		2		
4-бөлім Педагогикалық шеберлік						
36	Тақырып 3.1 Саптық және жалпы дамыту жаттығуларын баяндауда, көрсетуде және түсіндіруде білім, білік және дағдыларды жетілдіру	4	2	2		
37	Тақырып 3.2 Техникалық мысалмен оқыту кезінде әңгімеде, көрсетілімде және түсіндірмелерде білімді, іскерлікті және дағдыларды жетілдіру.	2	2			
38	№ 17 практикалық тапсырма Жоғары білікті спортшылармен жұмыс жасауда жаттықтырушы қызметінің ерекшеліктері	2		2		
39	Тақырып 3.3 Топтық өзара әрекеттесуді дамыту және оларды ойын барысында басқару	2		2		
40	№ 18 практикалық тапсырма Команданы дайындау процесінде техникалық құралдарды пайдалану.	2		2		
41	Тақырып 3.4- Спорттық жетілдіруді	2		2		

	бақылау және есепке алу.					
	Сынақ	1		1		
	Барлығы:	33	12	21		

Теориялық курстың мазмұны.

Дәріс сабақтарының мазмұны.

Техникалық, тактикалық дайындық, негізгі ұғымдар. Спорттық дайындық жүйесі және ондағы техникалық, тактикалық орын дайындық. Спорт түрлері және олардың жіктелуі. Жалпы сипаттамасы, түсініктері, техникалық, тактикалық дайындықтың анықтамалары. Теориялық дайындық. Түрлері мен формалары теориялық маңызы дайындық. Техниканы оқыту негіздері. Негізгі ұғымдар. Ұғымы моторика, оның қасиеттері. Техникалық процесте шешілетін міндеттер дайындық. Техникалық дайындық. Оқыту кезеңдері мен әдістері. Түрлері техникалық дайындық және олардың міндеттері. Техниканың қателіктері олардың пайда болу себептері жіктеу. Техникалық шеберлікті жетілдіру. Критерийлер техникалық шеберлік. Техникалық шеберлікті жетілдіру әдістері. Тактикалық дайындық. Негізгі ұғымдар. Максаттары, міндеттері. Түрлері тактикалық дайындық. Спорттық дайындықтың басқа түрлерімен байланысы. Тактикалық әрекеттерді игеру және бекіту. Дайындықтың негізгі құралдары мен әдістері. Бақылау әдістері. Тактикалық дайындық әр түрлі жарыстарға. Әр түрлі кезеңдердегі техникалық-тактикалық дайындықтың ерекшеліктері көп жылдық спорттық дайындық. Дайындық кезеңдері. Ерекшеліктері бастапқы даярлықтан бастап спорттық топтарға дейінгі кезеңдердегі техникалық дайындық жетілдіру. Әр түрлі жарыстарға тактикалық дайындық.

Практикалық сабақтардың мазмұны

Техникалық, тактикалық дайындық, негізгі ұғымдар. Мағынасы таңдалған спорт түріндегі техникалық, тактикалық дайындық. Максаттары, міндеттері және спортшыны дайындаудағы орын. Теориялық дайындық. Негізгі және арнайы оқу таңдалған спорт түріндегі теориялық дайындық мәселелері. Тарату жыл бойына теориялық дайындық құралдары. Техниканы оқыту негіздері. Моториканы қалыптастыру. Таңдалған түрде техникалық әдістердегі техниканың негізі мен бөлшектерін анықтау спорт. Таңдалған спорт түріндегі техниканы даралау ұғымы. Техникалық дайындық. Техникалық дайындықтың мәні таңдалған спорт түрі. Әдістер, құралдар, кезеңдер, оқудың реттілігі таңдалған спорт түріндегі техникалар. Спорттық шеберлікті жетілдіру. Әдістері таңдалған спорт түріндегі техникалық шеберлікті жетілдіру. Тактикалық дайындық. Тактикалық дайындықтың мақсаттары, міндеттері таңдалған спорт түрі. Спорттық дайындықтың басқа түрлерімен байланысы. Тактикалық әрекеттерді игеру және бекіту. Таңдалған спорт түріндегі дайындықтың негізгі құралдары мен әдістері. Әдістері тактикалық дағдыларды бақылау. Әр түрлі техникалық-тактикалық дайындықтың ерекшеліктері көп жылдық спорттық дайындық кезеңдері. Таңдалған спорт түріндегі тактикалық дайындықтың ерекшеліктері спорттық жетілдіру топтарына дейінгі бастапқы даярлық. Тактикалық әр түрлі жарыстарға дайындық. Жарыстың мақсаттары, тактикалық әр түрлі деңгейдегі жарыстардағы әрекеттер.

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: Финикс, 2010.
 3. Матвеев Л.П. спорттың жалпы теориясы және оның қолданбалы аспектілері: студентке арналған оқулық. л.п. Матвеев. 5-ші басылым және қосымша. Мәскеу кеңестік спорт, 2011.
 4. Матвеев Л.П. дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі: оқулық. Мәскеу дене шынықтыру және спорт: СпортАкадемПресс, 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 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.