

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
«___» _____ 2023 ж.

**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 түрі бойынша спорттық шеберлігін жетілдіру
(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: күндізгі оқу орта білім базасында

Форма обучения: очная на базе среднего образования

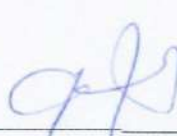
Жалпы сағат саны: 86

Общее количество часов

Әзірлеуші(-лер): Якупов М.Х.

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

Ф.И.О. (при наличии)


(қолы) / (подпись)

Түсіндірме жазба

Осы жұмыс оқу бағдарламасы 01140500 «Дене тәрбиесі және спорт» мамандығы бойынша техникалық және кәсіптік білім берудің үлгілік оқу жоспарлары мен білім беру оқу бағдарламаларына (ҚР БҒМ 2016 жылғы 22 қаңтардағы №72 бұйрығы, 19, 20 қосымша) сәйкес әзірленді, біліктілігі 4S01140503 «Спорт жаттықтырушысы-оқытушы». Пәннің негізгі мақсаты-таңдалған спорт түріндегі спорттық шеберлікті арттыру, білім алушыларды таңдалған спорт түрінің негізгі әдістері мен техникасына үйрету және жетілдіру. Оқу-тәрбие міндеттерін іске асыру үшін "Таңдап алған спорт түрі бойынша спорттық шеберлігін жетілдіру" бағдарламасымен: - білім алушылардың денсаулығын нығайту, олардың дұрыс физикалық дамуына ықпал ету; – өмірлік маңызды моториканы, дағдыларды игеруге жәрдемдесу; - балаларда қажетті моральдық-еріктік және физикалық қасиеттерді тәрбиелеу; - білім алушыларға ұйымдастырушылық қабілеттерін, дағдыларын және ойындармен жүйелі түрде өз бетінше айналысу әдетін үйрету; - таңдалған спорт түрі бойынша кәсіби дағдыларды беру. "Таңдап алған спорт түрі бойынша спорттық шеберлігін жетілдіру" пәні бойынша жұмыс 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, тактика негіздері, ойын ережелері және жаттығуларды таңдау және топты ұйымдастыру бойынша әдістемелік ұсынымдар бойынша теориялық материалдар беріледі. Практикалық сабақтарда студенттер таңдалған спорт түрінің техникасы мен тактикасын меңгереді таңдаған спорт түріндегі спорттық шеберлігін арттырады. Танымдық іс-әрекетті ұйымдастыру формасы ұсынымдық сипатта болады. Бөлімдерді зерттеуге арналған Сағаттар саны мазмұнның минимумын сақтай отырып өзгертілуі мүмкін.

Прериквизиттер: зерттелетін курс келесі пәндерді білуге негізделген: гимнастика, конькимен жүгіру, спорттық ойындар, ашық ойындар, шаңғы жаттығулары, дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі, жүзу.

Постреквизиттер: курста алынған білім келесі пәндерді зерттеу: педагогика, психология, тәрбие теориясы мен әдістемесі, гигиена, спорттық физиология, адам анатомиясы.

Қажетті оқу құралдары мен жабдықтар:

1. Кабинеттер

2. Үстелдер

3. Компьютер

4. Интерактивті тақта

5. Стендтер

6. Спорт залы

7. Спорттық жабдықтар - спорттық-сауықтыру қызметінің түрлері оқу нәтижелері:

- спорттық-сауықтыру қызметінің түрлері оқу нәтижелері: Біледі: - жаттықтырушының функционалдық міндеттері, мәдени-бұқаралық, спорттық-сауықтыру жұмыстарын ұйымдастыру әдістемесі;

- педагогика, психология ғылымының принциптері, әдет-ғұрыптар мен дәстүрлер, казак халқының ұлттық ерекшеліктері, әлеуметтік өмірдің мәдени негіздері. Жеке және қоғамдық дәстүрлер;

- таңдалған спорт түрінен жарыстарға төрешілік ету негіздері. Олар: таңдаған спорт түрі бойынша жарыстар өткізе алады, бұқаралық спорттық және сауықтыру жұмыстарын жүргізе алады;

- спорттық-бұқаралық іс-шараларды ұйымдастыру және өткізу;

- негізгі педагогикалық ұғымдарды салыстырмалы сипаттауды, талдауды жүзеге асыру - спорт секцияларын, жаттығуларды өткізу, сабақтарды бақылау, кәсіптік даярлық деңгейін анықтау.

Дағдыларды игеру: - жаттығулар мен спорттық жарыстарды жоспарлау және ұйымдастыру;

- өз танымдық іс-әрекетін өз бетінше және ынталы түрде ұйымдастыру;

- оқытудың дидактикалық принциптерін анықтау, жаттықтырушыны сабаққа дайындауға қойылатын талаптар.

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
Тандап алған спорт түрі бойынша спорттық шеберлігін жетілдіру									
Барлығы: Всего:	86			22	22	18	24 Сынақ		
		Барлық сағат		Теория		Тәжірибе		Курстық жоба	
		86		34		52		-	

	Тема	Сағат саны	Кол-во	Теориялық сабақ	Практикалық сабақ
	3 семестр	22	22	0	
	1 бөлім. Жоғары білікті жаттықтырушыларды даярлаудың жалпы теориялық негіздері				
1	Тақырып 1.1 Жоғары дәрежелі спортшыларға қойылатын негізгі талаптар.	2	2		
2	Тақырып 1.2 Жеке спортшыларды даярлау жүйесіндегі жарыстар	2	2		
3	Тақырып 1.3-тақырып Жарыс түрлері және нәтижеге әсер ететін жағдайлар.	2	2		
	2 бөлім. Жоғары білікті спортшыларды даярлауды жоспарлау				
4	Тақырып 1.4 Жаттығу құралы ретіндегі жарыстар. Жарыстарды жоспарлау, спортшылардың таңдалған спорт түріндегі жарыстарға қатысуы.	2	2		
5	Тақырып 1.5 Спортшылардың жеке жарыстарындағы әрекеті.	2	2		
6	Тақырып 1.6-тақырып Спортшыларды даярлау кезеңдерін жоспарлауға қойылатын негізгі талаптар.	2	2		
7	Тақырып 2.2 Перспективалық жоспарлау. Спортшыларды даярлаудың жылдық жоспары.	2	2		
8	Тақырып 2.3 Спортшылардың дайындық кезеңі.	2	2		
9	Тақырып 2.4 Бәсекелестік кезең.	2	2		
10	Тақырып 2.5 Спортшылардың өтпелі кезеңі.	2	2		
11	Тақырып 2.7 Ағымдағы жоспарлау.	2	2		
	Барлығы:	22	22	0	
	4 семестр	22	12	10	
12	2. 8-тақырып Спортшылардың жұмысын қалпына келтіру.	2	2		
	3-бөлім. Таңдалған спорт түріндегі спортшылардың техникалық-тактикалық шеберлігін дамыту және жетілдіру.				
13	Тақырып 3.1-тақырып Техникалық-тактикалық іс-қимылдарды жетілдіру әдістері.	2	2		
14	Тақырып 3.2 Жылдамдықты жақсарту. Ептілікті жетілдіру.	2	2		
15	№ 1 практикалық жұмыс. Жылдамдықты дамытуға арналған арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығуларын орындау.	2		2	
16	№ 2 практикалық жұмыс. Ептілікті дамытуға арналған арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығуларын орындау.	2		2	
17	№ 3 практикалық жұмыс. Икемділікті дамытуға	2		2	

	арналған арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығуларын орындау.			
18	Тақырып 3.5. Күшті жетілдіру. Төзімділікті жақсарту.	2	2	
19	№ 4 практикалық жұмыс. Күшті дамытуға арналған арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығуларын орындау.	2		2
20	№5 практикалық жұмыс. Төзімділікті дамытуға арналған арнайы дайындық және жалпы дамыту жаттығуларын орындау.	2		2
21	Тақырып 3.7-тақырып Спорттық қызметті модельдеу.	2	2	
22	Бақылау жұмысы.		2	
	Барлығы:	22	12	10
	5 семестр	18	0	18
	Бөлім4. Таңдалған спорт түріндегі спортшылардың психологиялық дайындығы			
23	Тақырып 4.1 Жоғары дәрежелі спортшылардың психикалық сипаттамалары.	2		2
24	Тақырып 4.2 Спортшылардың психологиялық дайындығы.	2		2
25	Тақырып 4.3 Спорттық нәтижеге қол жеткізуге ынталандыру.	2		2
26	Тақырып 4.4 Ерікті дайындық.	2		2
27	Тақырып 4.5 кинетикалық және визуалды қабылдауды жетілдіру. Психикалық шиеленісті реттеу.	2		2
28	Тақырып 4.6 психологиялық дайындықты даралау.	2		2
	5 бөлім спортшылардың дайындығын бақылау.			
29	Тақырып 5.1 таңдалған спорт түріндегі кешенді бақылау.	2		2
30	Тақырып 5.2 дене дайындығын бақылау	2		2
31	Тақырып 5.3 бәсекелестік қызметті бақылау әдістері	2		2
	Барлығы:	18	0	18
	6 семестр	24	0	24
1	Тақырып 5.4 медициналық - биологиялық бақылау.	2		2
2	№6 практикалық жұмыс. Спортшылардың функционалдық мүмкіндіктері.	2		2
3	Тақырып 5.5 жалпы өнімділікті бағалау.	2		2
4	№7 практикалық жұмыс спортшы денесінің функционалдық жағдайын бағалау.	4		4
5	Тақырып 5.6 таңдалған спорт түріндегі спортшылардың арнайы функционалдық дайындығын анықтау.	2		2
6	Тақырып 5.7 биохимиялық бақылау.	2		2
7	Тақырып 5.8 спортшылардың жаттығу жүктемелерін бақылау.	2		2
8	Практикалық жұмыс № 8 жүктеме қарқындылығы шкаласы.	2		2
9	Тақырып 5.9 спортшыны даярлау жоспарларын түзету.	2		2
10	Тақырып 5.10 оқу процесін жеке жоспарлау.	2		2

11	Сынақ.	2		2
	Барлығы:	24	0	24

Теориялық курстың мазмұны Дәріс сабақтарының мазмұны

1. Пәннің мақсаттары мен міндеттері. Оқытылатын пәннің мақсаттары мен міндеттері. Негізгі ұғымдар, терминология
2. Жаттықтырушының біліктілігіне қойылатын талаптар. Педагогикалық шеберлік критерийлері, жаттықтырушы қызметінің тиімділігін арттыру. Жаттықтырушының қызметіне қойылатын талаптар.
3. Ұжым құру және басқару. Спорт ұжымы туралы түсініктер. Спорт ұжымының қызметін ұйымдастыру. Ұжымдағы тұлғааралық қатынастар.
4. Оқыту құралдарын, әдістерін меңгеру. Оқыту құралдары, әдістері. Оқу процесінің кезеңдері және жаттығу процесінде жаттығу құралдарын, әдістерін қолдану.
5. Жаттықтырушылық қызметтегі соңғы ғылыми жетістіктерді пайдалану. Спорттық дайындықтағы заманауи ғылыми жетістіктерді зерттеу. Спорттық дайындықтағы заманауи тренажерлер. Спорт алаңдары мен спорттық снарядтарды заманауи жабдықтау. Жарыстарды техникалық жарақтандыру.
6. Таңдалған спорт түріндегі техниканы, тактиканы жетілдіру. Техниканы жетілдіру. Техниканың қателіктері, пайда болу себептері және олардың жіктелуі. Техникалық шеберлікті жетілдіру әдістері. Тактикалық әрекеттерді игеру және бекіту.

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., испр. 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: [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.