Ақмола облысы білім баскармасының жанындағы
«Степногорск қаласы, Тау-кен техникалық колледжі» МКҚК
ГККП «Горнотехнический колледж, город Степногорск»
при управлении образования Акмолинской области

БЕКІТЕМІН
Колледж директорының м.а.
УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора колледжа
_____ Л.Н. Канайдарова.
_____ 2022

Пән бойынша
оқу жұмыс бағдарламасы

Модульдің немесе пәннің атауы: **Дене тәрбиесі**

Мамандығы (коды және атауы): **07240500 «Пайдалы қазбаларды байыту (кен байыту)»**

Біліктілігі (коды және атауы): **4S07240503 «Техник-технолог»**

Оқыту түрі: **негізгі орта білім** базасында **күндізгі**

Жалпы сағат саны **120 сағат., 5** кредит

Әзірлеуші (- және): _____ Нұржан М.А

Отырыста қаралды және мақұлданды
циклдік әдістемелік комиссия
жаратылыстану-математикалық пәндер
№ 1 хаттама
_____ Л. М. Блялова
31.08.2022

Ақмола облысы білім басқармасының жанындағы
«Степногорск қаласы, Тау-кен техникалық колледжі» МКҚК
ГККП «Горнотехнический колледж, город Степногорск»
при управлении образования Акмолинской области

БЕКІТЕМІН
Колледж директорының м.а.
УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора колледжа
_____Л.Н. Калайдарова.
_____ 2022

Пән бойынша
оқу жұмыс бағдарламасы

Модульдің немесе пәннің атауы: **Дене тәрбиесі**

Мамандығы (коды және атауы): **07240500 «Пайдалы қазбаларды байыту (кен байыту)»**

Біліктілігі (коды және атауы): **4S07240503 «Техник-технолог»**

Оқыту түрі: **негізгі орта білім** базасында **күндізгі**

Жалпы сағат саны **120 сағат., 5** кредит

Әзірлеуші (- және): _____ Нұржан М.А

Отырыста қаралды және мақұлданды
циклдік әдістемелік комиссия
жаратылыстану-математикалық пәндер
№ 1 хаттама
_____Л. М. Блялова
31.08.2022

Түсіндірме жазба

Жұмыс оқу бағдарламасы Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің Техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім берудің республикалық оқу-әдістемелік кеңесінде қаралған және мақұлданған жаратылыстану-математикалық бағытқа арналған үлгілік оқу бағдарламасына (2020 жылғы 15 шілдедегі № 2 хаттама), Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің м. а "Білім берудің барлық деңгейлеріндегі мемлекеттік жалпыға міндетті білім беру стандарттарын бекіту туралы " 2021 жылғы 23 шілдедегі бұйрығымен Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2018 жылғы 31 қазандағы № 604 және" Қазақстан Республикасында бастауыш, негізгі орта, жалпы орта білім берудің үлгілік оқу жоспарларын бекіту туралы "2012 жылғы 8 қарашадағы № 500 бұйрығына, 2021-2022 оқу жылының басына ТжКББ оқу орындарында оқу үрдісін ұйымдастыру жөніндегі 31.08.2021 жылғы шығ. №5-13-2/3424-И нұсқаулық-әдістемелікке сәйкес әзірленді.
Дене тәрбиесі сабағында студенттер 1 курсында оқиды, Жалпы сағат саны: 120 сағат. 1 семестр-48 сағат, 2 семестр - 72 сағат.6 сағат теория және 114 сағат тәжірибе.аралық бақылау жоспарлануда.

Мақсаты: білім алушыларды жеке және жас ерекшеліктерін ескере отыра, өз физикалық және психикалық денсаулықтарын нығайтуға ынталандыру, бойда қалыптасқан арнайы спорттық дағдылар мен сапаларды қолданып, сол арқылы олардың дене қабілеттерінің дамуларына ықпал ету.

Міндеттері:

1) денсаулықты нығайту, дененің негізгі физикалық сапаларын дамыту және ағзаның қызмет ету мүмкіндіктерін арттыру; базалық спорт түрлерінің техникалық-тактикалық әрекеттерін жетілдіру;

2) өз денсаулығына қамқорлықпен қарау, оны нығайту және сақтау қажеттіліктерін тәрбиелеу;

3) дене шынықтыру және спорттың пайда болу тарихы мен даму ерекшеліктері, салауатты өмір салтын дамытудағы ролі туралы білім деңгейлерін игеру;

4) оқу және жарыс кезіндегі ұжымдық қарым-қатынас пен ынтымақтастықты орындау және жеке тұлғаның оң қасиеттерін тәрбиелеу;

5) адамгершілік-жігер қабілеттерін қалыптастыру.

"Дене тәрбиесі" пәнін оқыту процесінде білім алушыларға:

1) жеке тазалық ережелерін сақтау қажеттілігін түсінуге; пәндік білімдерін, шеберліктері мен дағдыларын күнделікті өмірлерінде қолдануға;

2) дене жаттығуларының адамның физикалық және энергетикалық жүйелеріне әсерін білуге;

3) жеке бас пен моральдық-өнегелілік қасиеттерін дамытудың маңыздылығын және әділ бәсекелестік пен өздерін үздіксіз дамытудың қажеттілігін түсінуге;

4) өзінің физикалық дамуын жетілдіруде қимыл-қозғалыс құзыреттіліктерін жақсарту қажеттіліктерін бағалауға; жалпы, кәсіптік-қолданбалы және сауықтыру-түзету бағытындағы дене жаттығуларымен шұғылданудың маңыздылығын бағалауға мүмкіндік береді.

"Дене тәрбиесі" пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі: 120 сағат құрайды.

1. Колледж аумағында үлкен спорт алаңының болмауына байланысты "қол добы" сағаты "баскетбол" және "волейбол"бөлімдеріне ауыстырылды.
2. Жүзу бассейні колледжінен қашықтығына болғанынан және қызметтердің үлкен құнына байланысты жүзуге бөлінген сағаттар жеңіл атлетика бөліміне ауыстырылды

Пәннің/Модульдің сипаттамасы Дене тәрбиесі	
Қалыптастырылатын құзыреттер Білу: "Дене тәрбиесі" пәнін оқыту процесінде білім алушыларға: 1) жеке тазалық ережелерін сақтау қажеттілігін түсінуге; пәндік білімдерін, шеберліктері мен дағдыларын күнделікті өмірлерінде қолдануға; 2) дене жаттығуларының адамның физикалық және энергетикалық жүйелеріне әсерін білуге; 3) жеке бас пен моральдық-өнегелілік қасиеттерін дамытудың маңыздылығын және әділ бәсекелестік пен өздерін үздіксіз дамытудың қажеттілігін түсінуге; 4) өзінің физикалық дамуын жетілдіруде қимыл-қозғалыс құзыреттіліктерін жақсарту қажеттіліктерін бағалауға; жалпы, кәсіптік-қолданбалы және сауықтыру-түзету бағытындағы дене жаттығуларымен шұғылданудың маңыздылығын бағалауға мүмкіндік береді.	
Пререквизиттер Дене шынықтыру теориясы мен практикасы	
Постреквизиттер Дене тәрбиесі бойынша сабақ өткізу процесінде келесі пәндермен пәнаралық байланыс іске асырылады: 1) "Қазақ тілі", "Орыс тілі", "Ағылшын тілі": сөз қорын дене шынықтыру саласында қолданылатын терминдермен толықтыру; 2) "Физика": "механикалық жұмыс", "ауаның қарсылығы", "дене салмағы", "біркелкі емес және біркелкі сырғу", "қуаттылық" секілді түсініктер бойынша қабылданған білім деңгейін қолдану;	
Қажетті оқу құралдары, Жалпы дене тәрбиесіне арналған кешен, Гимнастикаға арналған кешен, Жеңіл атлетикаға арналған кешен, Спорттық ойындарға арналған кешен, Ұлттық спорт түрлеріне арналған кешен.	
Оқытушының (лардың) Байланыс ақпараты:	
Т.А.Ә. Нұржан Мағжан Абжанұлы	**тел.:** 87719000804
	e-mail: magnurab@mail.ru

Семестрлер бойынша сағаттарды бөлу

Пән / модуль коды және атауы	Модульдегі барлық сағат	Оның 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
Дене тәрбиесі ООД 13	**120**	**48**	**72**						
Всего:	**120**								
Пән / модуль бойынша оқытуға жиыны	**120**								

Жұмыс оқу жоспарының мазмұны

№	Бөлімдер	Тақырыптар	Барлық сағат	Оның ішінде			Сабақ түрі	Бағалау тапсырмалары
				Теориялық	Зертханалық және практикалық	Жеке тұлға		
1	**Бөлім 1. Дене шынықтыру туралы білім**	Дене тәрбиесі сабақтарында қауіпсіздік ережелері. Адамның дене мәдениеті	2	2			Аралас сабағы	Реферат
		Қазақстандағы спорт пен дене шынықтырудың даму тарихы	2	2			Аралас сабағы	Реферат
		Қазіргі қоғамдағы спорт және дене шынықтыру	2	2			Аралас сабағы	Реферат
		Барлығы	***6***	***6***				
2	**Бөлім 2. Жеңіл атлетика**	Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру	2		2		Жаңа білімді меңгеру сабағы	Қауіпсіздік ережені қайталау
		Төменгі бастау. Жоғарғы бастау. Аяқтау техникасы.	2		2		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	Төменгі бастау техникасы
		Қысқа қашықтыққа жүгіру. 100 метр және 60 метр.	2		2		оқу материалын бекіту сабағы	100 м-ге жүгіру нәтижесі
		Орта қашықтыққа жүгіру. 800 метр	2		2		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	Жалпы дамыту жаттығулары
		Орта қашықтыққа жүгіру. 1000 метр	2		2		оқу материалын бекіту сабағы	1000 м-ге жүгіру нәтижесі
		Эстафета ережелері, 100м эстафета	2		2		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	Жалпы дамыту жаттығулары
		көлденең жолаққа тартылу	2		2		оқу материалын бекіту сабағы	Тартылу нәтижесі
		Граната лақтыру	2		2		оқу материалын бекіту сабағы	Граната лақтыру нәтижесі

		Орнынан тұрып ұзындыққа секіру техникасы.	2		2		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	Орнынан тұрып ұзындыққа секіру
		Женіл атлетикадан аралық бақылау жұмысы	2		2		оқу материалын бекіту сабағы	Жалпы дамыту жаттығулары
		барлығы	***20***		***20***			
3	**Бөлім 3. Спорттық ойындар**	Волейбол. Қауіпсіздік ережесі. Негізгі ойын ережесі	2		2		Жаңа білімді меңгеру сабағы	Қауіпсіздік ережені қайталау
		Волейбол. Ойыншылардың қозғалысы	2		2		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	Ойын ережсін қайталау
		Волейбол. Волейболшылардың тұрысы	2		2		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	Жартылай отыру 3х40 секунд
		Волейбол. Допты жоғарыдан беру	2		2		оқу материалын бекіту сабағы	Допты беру техникасы
		Волейбол. Допты төменнен беру	2		2		оқу материалын бекіту сабағы	Жалпы дамыту жаттығулары
		Волейбол. Допты ойынға қосу	2		2		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	Волейбол добын ойынға қосу (10 соққы)
		Волейбол. Допты қабылдау	2		2		оқу материалын бекіту сабағы	Допты қабылдау техникасы
		Волейбол. Шабуыл әрекеттері	2		2		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	Шабуылдау техникасы
		Волейбол. Қорғаныс әрекеттері	2		2		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	Қорғаныстағы техника
		Волейболдан оқыту ойыны.	2		2		оқу материалын бекіту сабағы	Жалпы дамыту жаттығулары
		Волейболдан аралық бақылау жұмысы	2		2		оқу материалын бекіту сабағы	Жалпы дамыту жаттығулары

		Үстел теннисі. Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережесі	2		2		Жаңа білімді меңгеру сабағы	Қауіпсіздік ережені қайталау
		Үстел теннисі. Тұрыс және орын ауыстыру	2		2		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	Үстел теннисінін тұрысы
		Үстел теннисі. Допты ойынға қосу және қабылдау	2		2		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	Айналдырып допты ойынға қосу
		Үстел теннисінен аралық бақылау жұмысы	2		2		оқу материалын бекіту сабағы	Жалпы дамыту жаттығулары
		Баскетбол. Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережесі	2		2		Жаңа білімді меңгеру сабағы	Қауіпсіздік ережені қайталау
		Баскетбол. Алаңда ойыншылардың қозғалуы	2		2		Жаңа білімді меңгеру сабағы	Ойын ережсін қайталау
		Баскетбол. Дриблинг	2		2		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	Доппен аланда қозғалуы
		Баскетбол. Шабуыл техникасы	2		2		Жаңа білімді меңгеру сабағы	Шабуыл техникасы
		Баскетбол. Қорғаныс техникасы.	2		2		Жаңа білімді меңгеру сабағы	Қорғаныс техникасы
		Баскетбол. Қозғалыста допты беру.	2		2		Жаңа білімді меңгеру сабағы	Жалпы дамыту жаттығулары
		Баскетбол. Допты ұстап алу және қағу.	2		2		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	Жалпы дамыту жаттығулары
		Баскетбол элементтері бар эстафеталық жарыс.	2		2		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	Жалпы дамыту жаттығулары
		Баскетбол. Айып соққы.	2		2		Жаңа білімді меңгеру сабағы	Айып соққы баскетбол (10 мүмкіндік)
		Баскетболдан оқыту ойыны	2		2		Жаңа білімді меңгеру сабағы	Жалпы дамыту жаттығулары

		Баскетболдан аралық бақылау жұмысы	2		2		оқу материалын бекіту сабағы	Жалпы дамыту жаттығулары
		Футбол. Қауіпсіздік ережесі. Ойынның негізгі ережелері.	2		2		Жаңа білімді меңгеру сабағы	Қауіпсіздік ережені қайталау
		Футбол. Ойыншылардың алаңдағы қозғалысы, Допқа иелік ету.	2		2		Жаңа білімді меңгеру сабағы	Ойын ережсін қайталау
		Футбол. Шабуылдағы және қорғаныстағы ойыншылардың жеке әрекеттері.	2		2		Жаңа білімді меңгеру сабағы	Шабуылдағы команда қозғалысы
		Футболдан аралық бақылау жұмысы	2		2		оқу материалын бекіту сабағы	Допты 11 м қашықтықтан тебу (10 соққы)
		Барлығы	***60***		***60***			
4	**Бөлім 4. Гимнастика**	Қауіпсіздік ережесі. Гимнастиканың түрлері.	2		2		Жаңа білімді меңгеру сабағы	Қауіпсіздік ережені қайталау
		Саптық жаттығулар	2		2		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	Арнайы саптық жаттығулар
		Жалпы дамыту жаттығулары	2		2		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	Жалпы дамыту жаттығулары
		Акробатикалық жаттығулар	2		2		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	Алға айнау артқау техникасы
		Гимнастикадан аралық бақылау жұмысы	2		2		оқу материалын бекіту сабағы	Жалпы дамыту жаттығулары
		барлығы	***10***		***10***			
5	**Бөлім 5. Ұлттық спорт түрлері**	Тоғызқұмалақ. Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережесі.	*2*		*2*		Жаңа білімді меңгеру сабағы	Қауіпсіздік ережені қайталау
		Тоғызқұмалақ. Шабуылдың техникалық және тактикалық әрекеті	*2*		*2*		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	Тұздыққа шығу

		Тоғызқұмалақ. Қорғаныстың техникалық және тактикалық әрекеті	*2*		*2*		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	Атсыз қалу
		Асық ату. Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережесі.	*2*		*2*		Жаңа білімді меңгеру сабағы	Қауіпсіздік ережені қайталау
		Асық ату. Шабуылдың техникалық және тактикалық әрекеті	*2*		*2*		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	Мергендікке арнайы жаттығулары
		Асық ату. Қорғаныстың техникалық және тактикалық әрекеті .	*2*		*2*		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	Мүмкіндікті ойында қолдану
		Қозғалмалы ойындардағы ұлттық ойындардың элементтері.	*2*		*2*		Жаңа білімді меңгеру сабағы	Арқан тарту
		барлығы	***14***		***14***			
6	**Бөлім 6. Қысқы спорт түрлері**	Шаңғы спорты. Қауіпсіздік ережесі.	2		2		Жаңа білімді меңгеру сабағы	Қауіпсіздік ережені қайталау
		Шаңғы спорты. Бір мезгілді екі адымды жүріс	2		2		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	Класикалық жүріспен жүру
		Шаңғы спорты. Бір мезгілді бір адымды шырша әдісі	2		2		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	Шыршалай жүріспен жүру
		Спорттық конькилер. Қауіпсіздік ережесі. Сырғанаудын негізгі әдістері	2		2		Жаңа білімді меңгеру сабағы	Қауіпсіздік ережені қайталау
		Коньки спорты. Бұрылыстар мен тежеулер	2		2		Жаңа білімді меңгеру сабағы	Жалпы дамыту жаттығулары
		Барлығы	***10***		***10***			
		Жалпы сағаттар	***120***	***6***	***114***			

1 қосымша

Оқушылардың дене дайындығы деңгейлерінің кестесі
(ұлдар)

Тапсыру түрлері	Дене дайындық деңгейі					
	Нашар	**Төмен**	**Төменнен жоғары**	**Орташа**	**Орташадан жоғары**	**Жоғарғы**
30 метрге жүгіру	4,9	5,6	5,5 – 5,3	5,2 – 4,6	4,5 -4,3	4,2
Орнынан ұзындыққа секіру	213	190	191 - 201	202 – 224	225 - 235	236
Допты екі қолмен бастың үстінен лақтыру	611,0	434,0	435,0 - 522,0	523,0 – 699,0	700,0 – 785,0	786,0
шаттыл жүгірісі 3х10	8,3	9,1	9,0 – 8,7	8,6 –7,8	7,7 -7,4	7,3
3000 метрге Кросс	18,0	17,00	16,30	16,0	15,0	14,0
Граната лақтыру	25	27	29	30	31	33
«Қос голланд» арқанмен 2 аяқпен секіру 1 минутта	50	70	80	90	100	120
тіреуде қолды бүгу, аяқты орындықта, (бір) (ұ)	10	15	20	25	30	35
көлденең жолаққа тартылу	5	7	8	10	12	15
Темірді иықтан 16 кг көтеру (рет), (у)	5	7	8	9	10	12
Допты 11 м қашықтықтан тебу (10 соққы)	3	5	6	8	9	10
Волейбол добын ойынға қосу (10 соққы)	2	4	6	8	9	10
Айып соққы баскетбол (10 мүмкіндік)	1	3	4	5	6	7

Оқушылардың дене дайындығы деңгейлерінің кестесі
(қыздар)

Тапсыру түрлері	Дене дайындық деңгейі					
	Нашар	**Төмен**	**Төменнен жоғары**	**Орташа**	**Орташадан жоғары**	**Жоғарғы**
30 метрге жүгіру	5,4	6,3	6,2 – 5,9	5,8 – 5,0	4,9 -4,6	4,5
Орнынан ұзындыққа секіру	170,0	146	147 -160	161 – 181	182 – 194	195
Допты екі қолмен бастың үстінен лақтыру	497,0	372,0	373,0 – 434,0	435,0 – 559,0	560,0 – 621,0	622,0
шаттыл жүгірісі 3х10	9,1	10,0	9,9 – 9,6	9,5 –8,6	8,5 –8,1	8,0
Граната лақтыру	18	19	20	21	22	23
«Қос голланд» арқанмен 2 аяқпен секіру 1 минутта	45	60	75	85	100	110
Денені шалқасынан көтеру, қолды бастың артында (рет/мин)	10	15	18	20	25	30
Орындықта жатып қолды бүгу және ұзарту, (рет), (к)	6	9	10	12	15	17
Тікелей жатып,тартқышта аяқты тіреп тартылу	5	8	9	10	12	15
Допты 11 м қашықтықтан тебу (10 соққы)	2	4	5	6	7	8
Волейбол добын ойынға қосу (10 соққы)	2	4	6	7	8	9
Айып соққы баскетбол (10 мүмкіндік)	2	3	-	5	-	6

Икемділік көрсеткіші

Тест 1. «5» еденге отыру, аяқтарын созу. Алға еңкейіп, тізеңізді кеудемен ұстаңыз;
«4» тұрып, алға еңкею, еденге алақанмен тигізу (аяқты бүкпеу);
«3» тұрып, саусақтарыңызбен еденге тигізу үшін алға еңкейіңіз (аяқты бүгуге болмайды);

Тест 2. іште жатып, қолдар бастың артында, аяқтары бекітілген. Иекті еденнен көтеру үшін иілу:
«5»- на 60 см, «4»- на 50 см, «3»- на 45 см.