



СИЛЛАБУС

1. Пән туралы ақпарат

ФК 1401-Дене шынықтыру, 4 кредит, I-курс, I-семестр, 2020-2021 оқу жылы

Институт – *Өнер, Мәдениет және Спорт*

Кафедра – *Дене шынықтыру және спорт*

Оқытушы – Нурсултанович профессор Киламбаев Султан

Қатынас ақпарат: (+8 701 559 44 51; e-mail: sultan.kilambayev@mail.ru)

Бақылау түрі: шығармашылық емтихан (Елбасы сынамалары мен дене дайындығы бойынша тестілеу нормативтері).

Критериалды бағалау:

Үй тапсырмаларының немесе СӨЖ мерзімдері ҚазҰПУ академиялық саясатына сәйкес жеңілдететін жағдайларда (ауру, шұғыл жағдайлар, күтпеген жағдайлар және т.б.) ұзартылуы мүмкін. Студенттің сабақ кезінде дене жаттығулары мен бақылау нормативтерін орындауы, оның пән бойынша жалпы бағалауы кезінде есепке алынады. Сындарлы сұрақтар, диалог, пікірталастарға қатысу, жаттығулар жасау және кері байланыс (дене жаттығулары мен дене дайындығы тестілерін орындау әдістері) құпталады және көтермеленеді, ескеріледі және бағаланады:

1. Әр сабаққа тақырыпқа сәйкес, кестеге сәйкес алдын-ала дайындалу керек.
2. Үй тапсырмалары пән кестесінде көрсетілгендей семестр бойы бөлінеді.
3. Үй тапсырмаларының көпшілігінде бірнеше сұрақтар/тапсырмалар болады.
4. Семестр бойы сіз оқылатын материалды пайдаланасыз.

Жиынтық бағалау:

Сіздің қорытынды бағаңыз мына формула бойынша есептеледі: $(AB1 + AB2) \cdot 0,6 + Emt \cdot 0,4$

Сіз әрбір аудиториялық сабаққа төменде келтірілген кесте бойынша алады-ала дайын болып тұруыңыз қажет. Талқыланатын тақырып бойынша тапсырманың дайындауы аудиториялық сабақ басталғанға дейін аяқталуы тиіс. Пән кестесінде көрсетілгендей, үй тапсырмалары семестр бойы бөлінген. Үй тапсырмаларының көпшілігі жауап беруге тұрарлық бірнеше сұрақтардан құралған. Семестр бойы сіздер оқуға арналған материалды қолданасыздар. СӨЖ-ді орындауда келесі ережелер сақталуы тиіс:

СӨЖ көрсетілген мерзімде орындалуы тиіс. Көрсетілген мерзімнен кейін СӨЖ қабылданбайды.

3. Курстың академиялық презентациясы:

«Дене шынықтыру» пәнінің негізгі міндеттері әлемде болып жатқан соңғы түйткіл жағдайларды есепке ала, төмендегідей арнайы құзыреттіліктерді қалыптастыру болып табылады: Адамның дамуы, бәсекеге қабілетті маманды даярлаудағы дене шынықтыру рөлінің едәуір күшейюі, дене шынықтырудың теориялық-әдіснамалық негіздерін қолдану, денсаулықты сақтау және нығайту үшін практикалық дағды-машықтарды жалпылау мен дифференциялау маңызды өзекті түйткіл болып табылады. Студенттерді қозғалыс дағды-машықтарына онлайн/оффлайн тәртібінде оқыту кезінде міндеттерді шешуге бағытталған оқу материалы білім алушылардың дене шынықтыру амалдарын өздігінше жетілдіруге, кәсіби-жеке тұлғалық қасиеттерін дамытуға едәуір деңгейде басымдық береді.

Оқу курсының типі: МК

Пән мақсаты: ЖОО-дағы «Дене шынықтыру» пәні дене жаттығуларын өздігінше өткізуге қабілетті, әдістемелік тұрғыда бақылау нормативтерін/дене дайындығы тестілерін дұрыс тапсыру мен денсаулықты сақтау, нығайтуға арналған кәсіби іс-қызметке даярлық пен студенттердің әлеуметтік-жеке тұлғалық құзіреттілігі дағды-машықтарын мақсатты түрде қолдануы мен қалыптастыруын қамтамасыз ететін пән ретінде жатады.

«Дене шынықтыру» пәнінің негізгі міндеттеріне білім алушыларда онлайн/оффлайн тәртібінде басты құзіреттіліктермен қатар, келесідегі арнайы құзіреттіліктерді қалыптастыру болып табылады:

- студент болашақ маманның кәсіби тұлғасын қалыптастыруға дене шынықтырудың әлеуметтік рөлі мен құндылығын түсініп, қабылдау;
- дене шынықтырумен салауатты өмір сүруде білімді ғылыми-биологиялық, әдістемелік және практикалық меңгеру;
- дене шынықтыруға мотивациялық-құндылықты қалыптастыру, дене шынықтыру жаттығулары мен спорт түрлерін күнделікті қажеттендіру;
- дене шынықтыру және спорт құралдарын аурудан сақтанудан, психикалық жақсаруға, тұлғаның қасиеті мен сапасын дамытуға және жетілдіруге қолдану;
- дене шынықтыру құндылықтарын игеруде белсенді дене шынықтыру-спорттық іс-қызмет тәжірибесін меңгеру.

Негізгі оқу бөлімі ағзаның дене және функционалдық хал-ахуалының жоғары немесе орташа деңгейі бар, негізгі медициналық топтағы студенттер үшін арналған.

Құзіреттілік талаптары: «Дене шынықтыру» пәнінің құзіреттіліктері білім берудің жалпыға міндетті Мемлекеттік білім стандарттарының талаптарына сай, бітіруші түлек білу керек:

- дене шынықтыру және спорттың маңызы мен мазмұнын;
- дене жаттығуларын орындау кезіндегі техника қауіпсіздігін;
- дене хал-ахуалын диагностикалау критеріін;
- дене шынықтырудың адам дамуындағы және маман дайындаудағы рөлін;
- Қазақстан Республикасының дене шынықтыру және спорт саласындағы Мемлекеттік саясат негіздерін;
- дене шынықтырудың және салауатты өмір сүрудің теориялық-әдістемелік негіздерін;
- Қазақстан Республикасының дене шынықтыру және спорт саласындағы негізгі жетістіктері;
- дене шынықтыру және спорт сабақтарының гигиеналық және ұйымдастыру негіздерін білуге міндетті;

Жасай білуі керек:

- денсаулықты сақтауды және нығайтуды қамтамасыз ететін, психофизикалық амалдар мен қасиеттерді дамытып және жетілдіру арқылы практикалық ептілік пен дағдыны өмірде қолдану;
- өмірлік және кәсіби мақсаттарға жету үшін спорттық іс-әрекеттің тәжірибесін қолдану;
- денсаулық деңгейі мен дене шынықтыру-спорттық іс-қызмет деңгейі нәтижелерін бақылай және бағалай білуі;
- спорт түрлерін және дене жаттығуларының сабақ өткізу барысында қауіпсіздік ережелерін қолдануды жасай білуі міндетті.

4. Курстың академиялық саясаты:

Академиялық тәртіп ережелері:

- Әрбір практикалық сабақтарға Сіз төменде көрсетілген кесте бойынша алдын-ала дайындалуыңыз қажет. Оқу сабақтарына медициналық тексеруден, сабақта техника қауіпсіздігі ережелерін сақтау бойынша нұсқаулықтан өткен студенттер жіберіледі.
- Бақылау тестілері пән кестесінде көрсетілгендей, семестр ағымы бойынша біркелкі бөлінеді.

- Бақылау тестілеріне Елбасы сынамаалары, дене дайындығы тестілері, спорт түрлері бойынша тестілеу, жалпы дене дайындығы мен спорт түрлері бойынша реферат жазу кіреді.

Академиялық құндылықтар: пән бағдарламасы тақырыптық қағида бойынша құрылған. Әр тақырып оның мазмұнын ашатын негізгі мәселелер тізімін қамтиды, сабақ басында жүйелі түрде баяндалады және студенттерге практикалық сабақтарда, сондай-ақ өзіндік жұмыс барысында оқытылады. Осы мәселелерді білу студентке оқу үдерісінде, ал оқытушыға бақылау іс-шаралары кезінде пәннің жекелеген тақырыптарын меңгеру дәрежесін анықтауға мүмкіндік береді.

Академиялық тәртіп ережелері:

Сабаққа *міндетті түрде* қатысу, кешігуге жол бермеу. Сабаққа кешігу және сабақта болмау *0 баллмен* бағаланады.

Тапсырмаларды (СӨЖ, аралық, бақылау және т.б.), емтихандарды орындау және тапсыру мерзімдерін міндетті түрде сақтау. Дене жаттығулары мен бақылау нормативтерінің ережелері бұзылған жағдайда тапсырма айыппұл баллдарын шегеру есебімен бағаланады. Академиялық құндылықтар:

Академиялық адалдық және тұтастық: барлық дене жаттығулары мен бақылау нормативтерін орындау дербестігі; және оқытушыны алдауды болдырмау.

Мүмкіндігі шектеулі студенттер e-mail sultan.kilambaev бойынша кеңес ала алады.

5. Ақпараттық ресурстар: (Интернет-ресурстарды қоса алғанда)*

1. <https://online.kz> - document – Правила проведения тестов Елбасы.
2. Тораптық білім беру сайттары <http://www.openclass.ru>. [Сайт](#) «Дене шынықтыру»
3. Дене шынықтыру және спорт» бөлімі http://www.rusedu.ru/list_49.html.)
4. <http://univer.kaznpu.kz/>;
5. <https://www.merlot.org>
6. <https://youtu.be/6plUxCehvrQ>
7. [Coreapp.ai - decentralized online education platform](#)
8. [Google Meet](#)
8. [LearningApps.org](#)
9. [Discord](#)
10. [MIRO.COM](#)
11. [Find a Quiz - Quizizz](#)
12. [Zoom.us](#)
13. [youtube.com/playlist](#)

Оқу әдебиеттері:

1. Сейсенбеков Е.К. Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі. Оқулық (ҚР БҒМ грифімен), Астана, ЕҰУ баспасы. 2011. – Б. 431.
2. Сейсенбеков Е.К. Спорт теориясы мен әдістемесі. Оқулық. Астана. ЕҰУ баспасы. 2013. – Б. 331.
3. Сапарбаев М.Б. Подготовка учителя физической культуры. Учебное пособие. Алматы. 1992. – С. 281.
4. Seisenbekov Yerlan. Scientific and methodological basis of the introduction of new organizational forms of physical education of students. Monograph. Алматы. КазНПУ. 2017. – С. 141. 9 п.л.
5. И.С.Барсуков ФК: Учебник для студентов учреждений высшего проф. образования. И.С.Барсуков; Под общ. ред. Н.Н.Маликов. - М.: ИЦ Академия. 2014. – С. 528.

6. Оқу курсы тақырыптамасын іске асыру күнтізбесі:

Апта / мерзім	Тақырып аттары (практикалық сабақтар, СӨЖ)	Сағат саны	Максимальды балл
1	Практикалық сабақ 1. Дене шынықтыруға кіріспе. Теориялық мағлұматтар. Жалпы дене дамыту жаттығулары.	1	7
2	Практикалық сабақ 2. Бір орындағы жеңіл атлетикалық жаттығулар. Вестибулярлық аппарат жаттықтыруы.	1	8
3-4	Практикалық сабақ 3-4. Дене даярлығы амалдарымен жалпы функционалдық дайындықты дамыту.	2	10
	ОСӨЖ 1 СӨЖ кеңес беру және қабылдау. Қашықтықтан оқыту жағдайларында дене жаттығуларын орындаудың қауіпсіздік техникасы. СӨЖ тақырыбы: Гимнастиканың негізгі амалдары.		20
5	Практикалық сабақ 5. Заманауи сауықтыру жүйелері мен ағзаның дене хал-ахуалын бақылау негіздері.	1	5
	ОСӨЖ 2 СӨЖ кеңес беру және қабылдау. Қолданбалы білімді игеру, дағды-машықтардың қалыптасуы. СӨЖ тақырыбы: Дене шынықтырудан студенттердің оқу үдерісін ұйымдастыру.		20
6-7	Практикалық сабақ 6-7. Дене қасиеттерін дамыту.	2	10
	ОСӨЖ 3 СӨЖ кеңес беру және қабылдау. Спорт түрлерінен сынақ талаптары және студенттердің міндеттері. СӨЖ тақырыбы: Спорттық ойындардың дамуының тарихы.		20
	1-ші Межелік бақылау Барлығы:		100
8	МТ		100
8	Практикалық сабақ 8. Спорт түрлерінің жалпы дамыту және арнайы дене жаттығулары.	1	5
9-10	Практикалық сабақ 9-10. Жылдамдық, төзімділік, күш, ептілік пен икемділік дене қасиеттерін тәрбиелеу.	2	10
	ОСӨЖ 4. СӨЖ кеңес беру және қабылдау. Қимыл-қозғалыс қасиеттерінің сипаттамасы. СӨЖ тақырыбы: Орындалып жатқан жалпы дамыту жаттығуларының техникасын үйрету әдістемесі.		15
11-12	Практикалық сабақ 11-12. Қашықтықтан оқыту жағдайларында спорт түрлерін оқытудың техникасы, тактикасы, әдістемесі.	2	10
	ОСӨЖ 5 СӨЖ кеңес беру және қабылдау. Онлайн/оффлайн тәртібіндегі спорт түрлерінен жарыстардың ережелері, даму тарихы. СӨЖ тақырыбы: Еңбек іс-қызметінің әртүрлі аясындағы дене шынықтырудың маңызы.		15
13	Практикалық сабақ 13. Қашықтық тәртібі жағдайларындағы ұлттық үстел ойыны тоғыз-құмалақты үйрету әдістері.	1	5
	ОСӨЖ 6 СӨЖ кеңес беру және қабылдау. Онлайн-оффлайн тәртібінде ұлттық ойындарды оқытудың әдістемесі. СӨЖ тақырыбы: Үстел ойындарының сипаттамасы.		15
14	Практикалық сабақ 14. Қашықтық тәртібі жағдайларындағы дойбы ойынын үйрету әдістері.	1	5
15	Практикалық сабақ 15. Қашықтық тәртібі жағдайларындағы шахмат ойынын үйрету әдістері.	1	5
	ОСӨЖ 7 СӨЖ кеңес беру және қабылдау. Қашықтық тәртібі жағдайында зейінге арналған ойындар ДШ сабақтарын өткізудің амалы ретінде. СӨЖ тақырыбы: Мамандық бойынша білім алушылардың ақыл-ой еңбегіне дене жаттығуларының ықпалы.		15
	2-ші Межелік бақылау Барлығы:	15	100

Негізгі топты бағалау критерийлері

№	Жұмыс түрлері	І-ші межелік бақылау (P1)			II-ші межелік бақылау (P2)		
		Сабақты бағалау	Саны	Қоры-т ынды	Сабақты бағалау	Саны	Қоры-т ынды
1	Практикалық сабақтарға қатысу (онлайн сабақ)	10	4	40	10	4	40
2	Кеңес беруге қатысу, СӨЖ-ді орындау	7/8	3	60	9/11	4	60
	БАРЛЫҒЫ		7	100		8	100
Аралық бақылау							
1	<i>Дене даярлығынан бақылау нормативтерін тапсыру</i>	15	4	60	-	-	-
2	<i>Арнайы бақылау нормативтерін тапсыру</i>	8	4	32	-	-	-
3	<i>Реферат жазу және қорғау</i>	2	4	8	-	-	-
	БАРЛЫҒЫ			100			-

Қорытынды бақылауды алудың міндетті шарты ретінде дене даярлығынан бақылау нормативтерін тапсыру болып табылады. Бақылау нормативтерін тапсыру талаптары: әрбір тапсырылған норматив бойынша баллдар есептелінеді. Бақылау нормативтерін тапсыру жағдайына байланысты, баллмен есептелінетін бағалар қойылады:

«5» - үздік нәтиже, тест тапсырылды, 13-15 балл;

«4» - жақсы нәтиже, тест тапсырылды, 10-12 балл;

«3» - қанағаттанарлық нәтиже, тест тапсырылды, 4-9 балл;

«2» - нашар нәтиже, 0-3 балл. Бақылау нормативін орындамады, алайда, емеуірін болды.

- Бақылау нормативін орындамады, емеуірін болмады – бағаланбайды.

- Бонус-пайыздар – оқытушының шешуіне байланысты – бақылау тестілерін объективті себептермен орындамады, алайда, сабаққа жүйелі түрде қатысқан, техниканы меңгерген, нормативтерді тапсыруға құлшыныс білдіруде.

Қашықтықтан оқыту жағдайларында барлық дене жаттығулары, қимыл-қозғалыс әрекеттері, бақылау нормативтері, дене даярлығы (Елбасы сынамалары) тестілері міндетті түрде электронды нұсқада жоғарыда көрсетілген электронды (ақпараттық ресурстар) адрестер бойынша тапсырылады. Барлық дене нормативтерінің әдістері, қағидалары және ережелері дәстүрлі күйде қалады. Бағаларды қою – дене жаттығуларын/нормативтерді сапалы және әдістемелік тұрғыда дұрыс тапсыруына байланысты қойылады. Ол үшін, видеотүсірілім анық, хронометражды және дене жаттығуларын/нормативтерді тапсыру немесе орындау тәртібін сақтай отырып, сәйкесті спорттық киімде болған абзал.

профессор

Киламбаев Султан Нурсултанович

Кафедра меңгерушісі

Муриддинов Е.М.

Институт і оқу-әдістемелік
бірлестігінің төрағасы

Какимова Л.Ш.

