

Қазақстан Республикасының білім және ғылым министрлігі
Қарағанды мемлекеттік техникалық университеті

Бекітемін
Ғылыми кеңесінің төрағасы,
Ректор, ҚарМТУ академигі
Ғазалиев А.М. _____

_____ 20__ ж.

**СТУДЕНТКЕ АРНАЛҒАН ПӘН БОЙЫНША ОҚЫТУ
БАҒДАРЛАМАСЫ
(SYLLABUS)**

DSh 2401 «Дене шынықтыру» пәні

DSh 13 «Дене шынықтыру» модулі

5B010400 «Бастапқы әскери дайындық» мамандығы

Жол - көлік факультеті

«Дене тәрбиесі» кафедрасы

АЛҒЫ СӨЗ

Студенттерге арналған оқыту пәндер бағдарламасына жасалған (syllabus):
Дене тәрбиесі кафедрасының аға оқытушысы Рахметуллаев Жақсыбек
Балтабаевич.

«Дене тәрбиесі» кафедрасының отырысында талқынған.

Хаттама № _____ « ____ » _____ 2016ж

Кафедраның меңгерушісі Головин И.Л. _____ (қолы)

« ____ » _____ 2016 жылы

ИЭЖМФ факультетінің оқу-әдістемелік кеңесімен бекітілген

Хаттама № _____ « ____ » _____ 2016ж

Төрағасы _____

(Қолы)

« ____ » _____ 2016ж

Кафедрамен келісімен _____
(кафедраның аталуы)

Меңгерушісі _____ « ____ » _____ 2016ж.

Оқытушы жайлы мәлеметтер және байланыс ақпараты

«Дене тәрбиесі» кафедрасының аға оқытушысы Рахметуллаев Ж.Б. КарМТУ Бейбітшілік бульвары, 56 спорт кешенінде орналасқан.

Тәртіптің қиыншылығы

Семестр	Кредиттердің саны	ECTS	Сабактардың түрі					СӨЖ сағат саны	Жалпы сағат	Бақылау нысаны
			Байланыс сағаттарының саны			СӨЖ сағат саны	Жалпы сағат			
			лекции	Практикалық сабақтары	Зертханалық сабақтары					
1-7	16	24	-	480	-	-	-	480	Сар. несие	

Тәртіптің сипаттамасы

«Дене шынықтыру» тәртібі қосымша оқыту тәртібіне кіреді (міндетті компонент), ұлттық бағдарламаның ажыралмас бөлігі және кәсіби тұлғаның мәдениетінің заманауи маманның оқулық тәртібі болып табылады, барлық мамандарға міндетті, ол дене қызметінің дайындығын қамтамасыз етеді, салауатты өмір салтының ұғыну қажеттілігінің тәртібі, физикалық және психофизикалық жағдайының оңтайландыруы, студентін дене шынықтыру білімін арттыру.

«Дене шынықтыру» пәнінің мақсаттары мен міндеттері

Дене шынықтырудың ортақ мәдениетпен шартталғаны, ол өздік саланы құрайтындығы, саланың ерекше әрекетін, тұлғаның физикалық жетілдіру барысындағы әдісі мен тәсілі.

Дене шынықтыру тәртібінің негізгі мақсаты—студенттердің әлеуметтік және жеке тұлғалық құзыретін қалыптастыру, сақтау, денсаулықтың нығайту және кәсіби жұмыс үшін студенттерінің оқыту үшін дене шынықтыру және спорт құралдырын пайдалана отырып тиісті.

Тәртіптің міндеттері:

Дене шынықтыру тәртібінің біліктілігін білім берудің мемлекеттік білім беруінің стандартының талаптарына сәйкес түлегі білуі тиіс:

- адам дамды және маманы оқытуының дене шынықтыру рөлі.
- дене шынықтыру және спорт саласында Қ.Р-ның мемлекеттік саясатының негіздері.
- дене шынықтыру және салауатты өмір салтының теориялық және әдістемелік негіздері.
- дене шынықтыру және спорт саласында Қ.Р-ның негізгі жетістіктері.
- дене шынықтыру және спорт сабақтарының гигиеналық және

ұйымдастырушылық негіздері.

Қабілетті болуы тиіс:

денсаулығын сақтауды және нығайту, дамуын және психико-физикалық қабілеттері мен қасиеттерін қамтамасыз ету үшін өмірлік даңдыларды қолдану.

– дене жаттығулары және спорттың түрлерін қауіпсіз болуын ережелерді қолдану.

– өмірлік және кәсіби мақсатына жету үшін дене шынықтыру-спорттық қызметтерінің тәжірибесін пайдалану.

Практикалық дағдыларды меңгеруге:

– спорттық-бұқаралық және спорттық-сауықтық өлшеулерін ұйымдастыру.

Тақырыбы пән жоспары

Бөлімнің аталуы, (Тақырыптар)	Сабақтардың түрібойынша қиыншылық	
	Дәріс	Тәжірбиелі
Жалпы физикалық дайындық (физикалық қасиеттерінің дамуы)	-	104
Арнайы физиалық дайындық	-	84
Спорттың түрлері (атлетикалық гимнастика, спорттық және қозғалмалы ойындар, жеңіл атлетика, шаңғы спорты)	-	150
Кәсіби-қолданбалы физикалық дайындық	-	64
Заманауи сауықтыратын жүйелер	-	43
Физикалық сабақ үрдісіндегі жаттығуларды бақылау	-	35
Барлығы	-	480

Тәжірбиелі сабақ бойынша тізім:

1. Волейбол бойынша сабақ.
2. Баскетбол бойынша сабақ.
3. Жеңіл атлетика бойынша сабақ.
4. Күрес бойынша сабақ.
5. Үстел теннисі бойынша сабақ.
6. Атлетикалық гтмнастика бойынша сабақ.
7. Футбол бойынша сабақ.

Зертханалық жұмыс бойынша тізім.

Бұл зертханалық сабақ бойынша бағыт қаралмаған.

Курстық жоба бойынша тізім (жұмыс)

Бұл курстық бойынша бағыт қаралмаған.

СӨЖ-ге арналған бақылау тапсырмаларының тақырыбы

Бұл бағытқа арналған СӨЖ бақылау жұмыстары қаралмаған.

Студенттердің білім бағасының сипатбелгісі

Емтихандық баға максималдық көрсеткіштердің үлгерушілік жиынтығының тәртібімен анықталады, рубеждық бақылау бойынша(60%) және қорытынды аттестация бойынша (емтихан) (40%) және 100% мағынасын құрайды.

Пән бойынша кестесі және жеткізу нысаналы

Бақылау түрі	Жұмыстың мақсаты және мазмұны	Ұсыналатын оқу	Орындау ұзақтығы	Бақылау нысаны	Өтуінің мерзімі	Баллы
Практикалық сабақтарының орындау және қатысу	Практикалық материалдармен танысу, дене тәрбиесі дағдылану	Практикалық сабақтар үшін әдістік материалдар	15 апта	Ағындағы	6,10, 12,14 апта	60
Тестілерін орындау	Алынған материалды тексеру		1 байланыс сағат	Рубежнй	7,14 апта	40
Барлығы						100

Студенттердің физикалық дайындылықтарының бақылау нормативтері негізгі оқу бөлімі (күзгі семестр)

Еркектер

Сынақтардың түрі	Ұпайлар										Қанағаттанғысыз F
	Өте жақсы		Жақсы			Қанағаттанарлық					
	A	A-	B+	B	B-	C+	C	C-	D+	D-	
100м жүгіріс	13,3	13,4	13,6	13,8	14,0	14,2	14,3	14,4	14,6	14,7	14,8
2000м жүгіріс, мин	9,00	9,30	9,35	9,40	9,45	9,50	9,55	10,0	10,5	10,10	10.11
Орнынансекіру	250	245	240	235	230	225	220	215	210	200	195
Тартылу, саңы	15	13	12	11	10	9	8	7	5	4	3
Астығаеңкейуі, см	18	16	14	12	10	8	6	4	2	1	1
Қолды бұғу саңы	40	37	33	30	27	24	20	15	10	8	6
Шаңғымен 5км жүгуру, мин	23,50	24,30	25,00	25,30	26,00	26,30	27,00	27,30	28,30	29,00	29,30
Жүзу (50м,с)	40,0	42,0	44,0	46,0	48,0	54,0	57,0	61,0	60,0	62,0	63,0

Әйелдер

Сынақтардың түрі	Ұпайлар										Қанағаттанғысыз F
	Өте жақсы		Жақсы			Қанағаттанарлық					
	A	A-	B+	B	B-	C+	C	C-	D+	D-	
100м жүгіріс	15,7	16,0	16,2	16,4	16,6	16,8	17,2	17,6	17,9	19,0	19,1
Жүгіріп-жүру 6-минут, м	1200	1190	1150	1110	1090	1080	1060	1040	1000	800	790
Орнынансекіру, см	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140
Астығаеңкейуі, см	21	18	16	14	13	11	9	8	6	4	3
1мин ішінде дененді көтеру, саңы	44	42	40	39	38	36	34	33	32	31	30
Шаңғымен 3км жүгіру, мин	18,00	18,15	18,30	18,45	19,00	19,30	19,45	20,00	21,00	22,00	23,00
Жүзу (50м,с)	Ескере уақыт алмағанда										

Студенттердің президенттік сынақтамаға физикалық дайындықтың нормативтері (көктемгі семестр)

Сынақтардың түрі	Президенттік дәриже	Ұлттық дайындықтың дәрижесі
Еркектер		
100м жүгіріс, с	13,0	13,52
3000м жүгіріс, мин	12.00,0	12.30,0
Ұзындыққа орнынан секіру, см	260	245
Тартылу, саны	17	14
Шаңғымен 5км жүгіру, мин әлде 6-минут жүгіріп жүру	24.00,0 1650	25.00,0 1500
Жүзу (50м,с)	40,0	45,0

Атылыс, ұпайлар	42	36
Әйелдер		
100м жүгіріс, с	15,5	16,0
1000м жүгіріс, мин	4.20,0	4.44,0
Орнынансекіру, см	200	190
Денендіарқандажатып көтеру 1мин ішінде, саңы	50	45
Шаңғымен 3км жүгіру , мин	17.00,0	18.30,0
әлде 6-минут жүгіріп-жүру	1350	1200
Жүзу (50м,с)	50,0	1.00,0
Атылыс, ұпайлар	40	33

Саясатпен тәртіп

«Физикалық мәдениет» тәртібін зерттеу барысында келесі ережелерді сақтауыңызды сұраймын:

1. Сабаққа қалып келмеу.
2. Сабақты дәлелді себепсіз қалдырмау, ауырып қалған жағдайда анықтама жазып беру, басқа жағдайда түсінік хат жазып беру.
3. Оқулық үрдісте белсенді қатысу.
4. Спорттық-көпшік іс шараларда белсенді қатысу.
5. Физикалық жағдайды және физикалық қатысу дайындықты жетілдіру.
6. Курстастармен және оқытушылармен төзімді, игілікті, ашық болу керек.

Негізгі әдебиет тізімі

1. Каначатов Е. Б, Гаранько М. И., Кульназаров А. К. Президентские тесты физической подготовленности. Астана, 2004 г.
2. Петров Н. Я., Соколов В. А. Физическое воспитание студентов. Минск, 2008 г.
3. Рыбалова С. И., Рыбалов Ю. В. Легкая атлетика. Учебное пособие. Москва, 2012 г.
4. Андреев В. И., Капилевич Л. В. Баскетбол. Учебное пособие. Томск, 2010 г. Кульбеда В. С. Волейбол. Учебное пособие. Гамель, 2010 г.
5. Барчукова Г. В., Богушаев М. М., Матицин О. В. Теория и методика настольного тенниса. Москва, 2010 г.
6. Закиров А. И. Футбол. Учебное пособие для начинающих. Москва, 2010 г.
7. Андреев С. Н. Мини – футбол в школе. Москва, 2006 г.
8. Кенжалгин Д. Қазақ күресі. Алматы, 2012 ж.
9. Попов С. Н. Лечебная физическая культура. Москва, 2004 г.
10. Смирнов И. Ю. Физкультура для специальной медицинской группы. Кострома, 2012 г.

11. Афанасенко Е. Э. Формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре у студентов специальной медицинской группы. Москва, 2006 г.

Қосымша әдебиет тізімі

1. Жилкин А. И., Кузьмин В. С, Сидорчук Е. В. Легкая атлетика. Учебное пособие. 6 издание. Москва, 2009 г.

2. Жилкин А. И., Кузьмин В. С., Сидорчук Е. В. Легкая атлетика. Учебное пособие для вузов. Академия, 2008 г.

3. Кобринский М. Е. Легкая атлетика. Тесей, 2005 г.

4. Новоселов М. А., Аракелян Е. Е., Бабенин В. Ф. Разработка электронного учебного пособия по легкой атлетике. Минск, 2009 г.

5. Скворцова М. Ю. Методика проведения занятий по физической подготовке баскетболистов. Кемерово, 2010 г.

6. Карлюк Т. В. Учебно – методическое пособие по баскетболу. Гомель, 2010 г.

7. Бибик В. Л. Основы учебно-тренировочного процесса по баскетболу. Томск, 2010 г.

8. Заборов В. Г. Обучение технике приема подачи. Томск, 2008 г.

9. Булыкина Л. В., Фомин Е. В. Волейбол для всех. Москва, 2012 г.

10. Туба В. П., Родин А. В. Волейбол в университете. Москва, 2009 г.

11. Мосин А. О. Учебно – методический комплекс для занятий настольным теннисом. Москва, 20013 г.

12. Барчукова Г. В., Мизин А. Н. Настольный теннис. Учебное пособие для студентов. Кемерово, 2008 г.

13. Овчаров В. С. Играем в футбол. Программа факультативных занятий. Минск, 2009 г.

14. Банников С. Е., Минязов Р. И. Футбол. Учебно – методическое пособие. Москва, 2006 г.

15. Лапшин О. В. Теория и методика подготовки футболистов. Москва,

16. Кенжалин Д. Қазаққолдаукерек. Алматы, 2012 ж.

17. Әліқожа Б. № Қазақ күресінің абыройын алқақтанқан аламан 2. Алматы, 2011 ж.

18. Гляда С. А., Старов М. А., Батыгин Ю. В. Стань сильным. Учебно – методическое пособие по основам пауэрлифтинга. Москва, 2013 г.

19. Шейко Б. И. Пауэрлифтинг. Уфа, 2009 г.

20. Иванов Л. И. Программа по физической культуре для студентов специальной медицинской группы. Москва, 2012 г.

21. Малиновская Л. С. , Мамонова О. В., Федорова Г. А. Физическая культура – важнейший аспект здорового образа жизни студентов спец..мед.групп. Вологда, 2011 г.

22. Гришина О. Н. Методическая разработка по баскетболу, 2012г.

23. Сейсенова А. С. Методическая разработка по баскетболу (каз.яз), 2013г.

24. Саденов Р. М. Методическая разработка по волейболу, 2012г.

25. Елеукешов О. Н. Методическая разработка по волейболу (каз.яз), 2013г.
26. Черясова О. Ю. Методическая разработка по легкой атлетике, 2012г.
27. Якуб Г. Ф. Методическая разработка по общефизической подготовке, 2010 ж.
28. Кужахметов С. Б. Методические рекомендации по пауэрлифтингу, 2012ж.

**СТУДЕНТКЕ АРНАЛҒАН ПӘН БОЙЫНША ОҚЫТУ
БАҒДАРЛАМАСЫ
(SYLLABUS)**

DSh 2401 «Дене шынықтыру» пәні

DSh 13 «Дене шынықтыру» модулі

5B010400 «Бастапқы әскери дайындық» мамандығы

Жол - көлік факультеті

«Дене тәрбиесі» кафедрасы

Мемлекеттік баспасы шенеуніктер № 50 31.03.2004.

Мөрге қол қойылған _____ 20__ г. Формат 90x60/16. Баспа _____ данасы.

Көлем ___ оқ. басп. шен. Тапсырыс № _____ келісім бағасы

100027. КарМТУ баспасы , Караганда, Бейбітшілік бульвары, 56