

Қазақстан Республикасының білім және ғылым министрлігі

Қарағанды мемлекеттік техникалық университеті

**Бекітемін**  
**Ғылыми кеңесінің төрағасы,**  
**Ректор, ҚарМТУ академигі**  
**Ғазалиев А.М. \_\_\_\_\_**  
**« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2013 ж.**

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

Dsh - 2401 «Дене шынықтыру» пәні  
Күндізгі бөлімнің барлық мамандықтарына арналған  
Әскери - техникалық факультеті  
«Дене тәрбиесі» кафедрасы

## Алғы сөз

Студенттерге арналған оқыту пәндер бағдарламасына жасалған (syllabus):  
Дене тәрбиесі кафедрасының меңгерушісі, МҒК, доцент Ахметов А.А., аға  
оқытушысы Гришина О.Н. әзірленген.

«Дене тәрбиесі» кафедрасының мәжілісінде талқыланған.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2013 ж. № \_\_\_\_\_ хаттама

Кафедра меңгерушісі Ахметов А.А. \_\_\_\_\_ (қолы)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2013 ж.

Әскери-техникалық факультетінің оқу-әдістемелік кеңесі мақұлдайды

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2013 ж. № \_\_\_\_\_ хаттама

Төраға \_\_\_\_\_ « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2013ж  
(Қолы)

## Оқытушы жайлы мәлеметтер және байланыс ақпараты

«Дене тәрбиесі» кафедрасының меңгерушісі МФК, доцент Ахметов Амангельды Ахметович; аға оқытушылары: Гришина О.Н., Окасов Е.А., және оқытушылары: Исаков Д.К., Нечаева М.П., Нечаева Т.В.

«Дене тәрбиесі» кафедрасы КарМТУ-дың спорттық кешенінде (Қарағанды Б. Мира 56) орналасқан, байланыс телефоны ВС 2014.

### Пәннің еңбек сыйымдылығы

Семестр	Кредиттердің саны ECTS	Сабақтардың түрі					СӨЖ сағат саны	Жалпы сағат	Бакылау нысаны
		Байланыссағаттарының саны			СӨЖ сағат саны	Жалпы сағат			
		лекции	Практикалық сабақтары	Зертханалық сабақтары					
1-4	8/12	8	232	-	-	240	-	240	Сынақ

### Пәннің сипаттамасы

«Дене шынықтыру» пәні барлық мамандықтарға міндетті пән ретінде заманауи маманның жалпы және кәсіби тұлғалық мәдениетін қалыптастырудағы ұлттық бағдарламаның айнымас бөлігі, студенттердің денсаулығының нығаюының қозғаушы күші болып табылады, ол бағытталған дене дайындығын, салауатты өмір салтын саналы қажеттілігін тәрбиелеуді, студенттердің дене және психофизикалық жай-күйін оңтайландыруды, дене шынықтыру білімін кеңейтуді қамтамасыз етеді.

### Пәннің мақсатты 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 салуатты өмір салтының теориялық және әдістемелік негіздері.

– дене шынықтыру және спорт саласында ҚР-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.

#### **Айрықша деректемелер:**

Бұл пәнді оқып үйрену үшін келесі пәндерді меңгеруі тиіс:

№	Пән аты	Тақырып аты
1.	Анатомия	Мектеп курсы көлемінде
2.	Дене шынықтыру	Мектеп курсы көлемінде

#### **Тұрақты деректемелер:**

Дене шынықтыру пәнің оқып үйрену кезіндегі алған білім келесі пәндерді меңгеруде қолданылады:

- өмір қауіпсіздігі негіздері.

#### **Пәннің тақырыптық жоспары:**

Бөлімнің (тақырыптың) атауы	Сабақтардың түрлері бойынша еңбек сыйымдылығы, сағ.				
	дәрістер	машық	лаб-лық	СОӨЖ	СӨЖ
1. Дене тәрбиесі қоғамдағы әлеуметтік құбылыс ретінде - кіріспе - оқу бағдарламасы - дене шынықтыру мен спорттың сабақтан тыс оқу түрі.	2	-	-	-	-
2. Қозғалыс белсенділігінің және еңбекке қабілеттілік тәртібі: - студентердің оқу еңбегінің негізгі психофизиологиялық	2	-	-	-	-

сипаттамалары мен ұйымдастырылуының ерекшеліктері; - физикалық өздігінен жетілудің негіздері; - дене жаттығулар мен спортпен шұғылдану әсерінен ағза денсаулығының жағдайының диагностикасы.					
3. Дене жаттығуларын өз бетімен өткізудің әдістемелік негіздері: - дене жаттығуларын өз бетінше орындау мағынасы; - жаттығуларды өз бетінше орындаудың мазмұны мен әдістемесінің негіздері; - ағзаның жағдайын бақылау.	2	-	-	-	-
4. Болашақ мамандардың кәсіби-қолданбалы физикалық дайындығы: - КҚФД анықтамасы, оның мақсаттары мен міндеттері; - КҚФД-ның студенттердің дене тәрбиесі жүйесіндегі орны; - Қолданбалы білімді меңгеру.	2	-	-	-	-
5. Жеңіл атлетика	-	56	-	-	-
6. Спорт. ойындар: - баскетбол - волейбол - футбол - үстел теннисі - атлетикалық гимнастика - жалпы физикалық дайындық - арнайы медициналық топ - ЕДШ	-	152	-	-	-
7. Бақылау нормативтерін орындау.	-	24	-	-	-
<b>БАРЛЫҒЫ:</b>	<b>8</b>	<b>232</b>	-	-	-

### Тәжірбиелі сабақтардың тізімі:

1. Жеңіл атлетика
2. Спорттық ойындар:
  - баскетбол
  - волейбол
  - футбол
  - үстел үстіндегі теннис
  - атлетикалық гимнастика
  - жалпы дене шынықтыру
  - арнайы медициналық топ

- ЕДШ

## Студенттердің білімін бағалау белгілері

Пән бойынша емтихан бағасы аралық бақылау (60% дейін) және қорытынды аттестаттау (емтихан) (40% дейін) бойынша үлгерімнің ең жоғары көрсеткіштернің сомасы ретінде анықталады және кестеге сәйкес 100% дейін мәнді құрайды.

Әріптік баға бойынша бағалау	Сандық бағалау эквиваленті	Меңгерілген білімнің пайыздық мәні	Дәстүрлі жүйе бойынша бағалау
A	4,0	95-100	Өте жақсы
A-	3,67	90-94	
B+	3,33	85-89	Жақсы
B	3,0	80-84	
B-	2,67	75-89	
C+	2,33	70-74	Қанағаттанарлық
C	2,0	65-69	
C-	1,67	60-64	
D+	1,33	55-59	
D	1,0	50-54	
F	0	30-49	Қанағаттанарлықсыз

«A» (өте жақсы) бағасы студент семестр бойы пән бағдарламасының сұрақтары бойынша, өздік жұмыстарының тақырыптарында өте жақсы білім көрсетіп, аралық тапсырмаларды уақытылы тапсырып, пән бағдарламасының теориялық және қолданбалы сұрақтарында және бағдарламадан тыс сұрақтарда дербестік көрсеткен жағдайда қойылады.

«A-» (өте жақсы) бағасы студент пәннің негізгі заңдары мен үрдістерін, түсініктерін білгенде, пәннің теориялық сұрақтарын ортақтастыра алып, аудиториялық және өздік жұмыстары бойынша аралық тапсырмаларды уақытылы тапсырған жағдайда қойылады.

«B+» (жақсы) бағасы студент пән сұрақтары бойынша жақсы және өте жақсы білім көрсеткенде, семестрлік тапсырмаларды тапсырғанда бағаларының көпшілігі «өте жақсы» және кейбіреуі «жақсы» болған жағдайда қойылады.

«B» (жақсы) бағасы студент пәннің негізгі мазмұнын, өздік жұмыстарының негізгі тақырыптарын жақсы білгенде және семестрлік тапсырмаларды тапсырғанда бағалары «өте жақсы» және «жақсы» болған жағдайда қойылады.

«B-» (жақсы) бағасы студент пәннің теориялық және қолданбалы сұрақтарынан, аудиториялық жұмыстарынан, СӨЖ тақырыптарынан жақсы

хабардар болып, бірақ семестрде аралық тапсырмаларды үнемі өткізбей, қайта тапсырған кездері болған жағдайда қойылады.

«С+» (қанағаттанарлық) студенттің пәннің аудиториялық жұмыстары мен СӨЖ тақырыптарынан жалпы түсінігі болса, пәннің жеке модульдерінің мазмұнын аша алса, семестрлік тапсырмаларды «жақсы» және «қанағаттанарлық» бағаларына тапсырған жағдайда қойылады.

«С» (қанағаттанарлық) студенттің пәннің аудиториялық жұмыстары мен СӨЖ тақырыптарынан жалпы түсінігі болса, пәннің жеке модульдерінің мазмұнын аша алса, семестрлік тапсырмаларды «қанағаттанарлық» бағаларына тапсырған жағдайда қойылады.

«С-» (қанағаттанарлық) студент семестр уақытында семестрлік тапсырмаларды үнемі тапсырып отырып, бірақ пәннің аудиториялық және СӨЖ тақырыптарынан жалпы түсінігі ғана болса және тек дара заңдылықтарды шектеулі түрде алған жағдайда қойылады.

«D+» (қанағаттанарлық) студент семестрлік тапсырмаларды үнемі өткізбей, аудиториялық және СӨЖ тақырыптарынан жалпы түсінігі ғана болса және тек дара заңдылықтарды шектеулі түрде түсіндіре алған жағдайда қойылады.

«D» (қанағаттанарлық) студент семестрлік тапсырмаларды үнемі өткізбей, аудиториялық және СӨЖ тақырыптарынан минималды білімі болып, дәрістерді өткізіп алған жағдайда қойылады.

«F» (қанағаттанарлықсыз) студенттің аудиториялық және СӨЖ тақырыптарынан минималды білімі болмаса, дәрістерге үнемі қатыспай, семестрлік тапсырмаларды өткізбеген жағдайда қойылады.

Аралық бақылау оқытудың 7-ші, 14-шы апталарында жүргізіледі және бақылаудың келесі түрлерінен шыға отырып, ұйымдастырылады:

Бақылау түрі	% -дық құрамы	Оқытудың академиялық кезеңі, апта															Барлығы %
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Сабаққа қатысушылық		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	40
Бақылау нормативтерін орындауы							x							x			20

Барлығы аттестация бойынша									30							30			60
Емтихан																			40
Барлығы																			100

## Саясаты және процедуралары

«Дене шынықтыру» пәнін зерделеу кезінде келесі ережелерді сақтауыңызды сұраймын:

1. Сабаққа кешікпеуді.
2. Сабақты орынды себепсіз қалдырмау, ауырған жағдайда анықтама жазып беру, басқа жағдайларда түсіндірме хат ұсынуды сұраймын.
3. Сабаққа белсенді қатысуды.
4. Спорттық-көпшілік іс - шараларға белсенді қатысуды.
5. Физикалық жағдайды және физикалық қатысу дайындықты жетілдіру.
6. Курстастармен және оқытушылармен төзімді, игілікті, ашық болу керек.

## Пәннің оқу-әдістемелік қамтамасыз етілгендігі

Автордың аты-жөні	Оқу-әдістемелік әдебиеттердің атауы	Баспасы, шыққан жылы	Даналар саны	
			Кітапханада	Кафедрада
<b>Негізгі әдебиеттер</b>				
1. Канагатов Е.Б., Гаранько М.И., Кульназаров А.К.	«Физикалық дайындықтың Президенттік тестері»	Астана, 2004 ж.	1	1
2. Петров Н.Я., Соколов В.А.	«Студенттердің дене тәрбиесі»	Минск, 2008 ж.	1	1
3. Рыбалова С.И., Рыбалов Ю.В.	«Жеңіл атлетика». Оқу құралы.	Мәскеу, 2012 ж.	1	1
4. Андреев В.И., Копилевич Л.В.	«Баскетбол». Оқу құралы.	Томск, 2010 ж.	1	1
5. Кульбеда В.С.	«Волейбол». Оқу құралы.	Гомель, 2010 ж.	1	1
6. Барчукова Г.В., Богушас М.М., Матицин О.В.	«Үстел үстіндегі теннистің теориясы мен әдісі»	Мәскеу, 2010 ж.	1	1
7. Завилов А.И.	«Футбол». Бастаушыларға арналған оқу құралы.	Мәскеу, 2010 ж.	1	1
8. Андреев С.Н.	«Мектептегі кішігірім футибол».	Мәскеу, 2006 ж.	1	1
9. Кенжалгин Д.	«Қазақ күресі»	Алматы, 2012 ж.	1	1
10. Попов С.Н.	«Емдік дене шынықтыру»	Мәскеу, 2004 ж.	1	1



11. Смирнов И.Ю.	«Арнайы медициналық топқа арналған дене шынықтыру».	Кострома, 2012 ж.	1	1
12. Афанасенко Е.Э.	«Арнайы медициналық топ студенттерінің дене шынықтыруға деген мотивациялық – бағалаушы көқарасын қалыптастыру».	Мәскеу, 2006 ж.	1	1
<b>Қосымша әдебиет</b>				
13. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В.	«Жеңіл атлетика». Оқу құралы. 6 басылым.	Мәскеу, 2009 ж.	1	1
14. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В.	«Жеңіл атлетика». ЖОО арналған оқу құралы.	Мәскеу, 2008 ж.	1	1
15. Кобринский М.Е.	«Жеңіл атлетика».	Тесей, Мәскеу, 2005 ж.	1	1
16. Новоселов М.А., Аракелян Е.Е., Бабенин В.Ф.	«Жеңіл атлетика бойынша электронды оқу құралының әзірлемесі».	Минск, 2009 ж.	1	1
17. Скворцова М.Ю.	«Баскетболистердің дене шынықтыру сабақтарын жүргізу әдістемесі».	Кемерово, 2010 ж.	1	1
18. Карлюк Т.В.	«Баскетбол бойынша оқу - әдістемелік құралы».	Гомель, 2010 ж.	1	1
19. Бибик В.Л.	«Баскетбол бойынша оқу-жаттығу процессінің негіздері».	Томск, 2010 ж.	1	1
20. Заборов В.Г.	«Допты беру әдісінің техникасын үйрету».	Томск, 2008 ж.	1	1
21. Булыкина Л.В., Фомин Е.В.	«Барлығына арналған волейбол».	Мәскеу, 2012 ж.	1	1
22. Туба В.П., Родин А.В.	«Университеттегі волейбол».	Мәскеу, 2009 ж.	1	1
23. Мосин А.О.	«Үстел үстіндегі теннис дәрістеріне арналған оқу-әдістемелік кешен».	Мәскеу, 2013 ж.	1	1
24. Барчукова Г.В., Мизин А.В.	«Үстел үстіндегі теннис». Студенттерге арналған оқу құралы.	Кемерово, 2008 ж.	1	1
25. Овчаров В.С.	«Футбол ойнайық». Факультативті сабақтар бағдарламасы.	Минск, 2009 ж.	1	1
26. Кенжалин Д.	«Қазақ күресін қолдау керек».	Алматы, 2012 ж.	1	1
27. Әліқожа Б.	«Қазақ күресінің абыройын алқақтатқан аламан».	Алматы, 2011 ж.	1	1
28. Шейко Б.И.	«Пауэрлифтинг».	Уфа, 2009 ж.	1	1

29. Глядов С.А., Старов М.А., Батыгин Ю.В.	«Күшті бол». Пауэрлифтинг негіздері бойынша оқу-әдістемелік құрал.	Мәскеу, 2008 ж.	1	1
30. Иванов Л.И.	«Арнайы медициналық топ студенттеріне арналған дене шынықтыру бағдарламасы».	Мәскеу, 2012 ж.	1	1

### Пән бойынша тапсырмаларды орындау және тапсыру кестесі

Бақылау түрі	Тапсырманың мақсаты мен мазмұны	Ұсынылатын әдебиеттер	Орындау ұзақтығы	Бақылау түрі	Тапсыру мерзімі
Дене шынықтырудан бақылау нормативтерін орындау	Дене сапасын, күшті, жылдамдықты, шыдамдылықты жетілдіру	1,2,5	1-5 апталар	ағымдағы	6,13 апталар
Дене шынықтырудан бақылау нормативтерін орындау	Дене сапасын, күшті, жылдамдықты, шыдамдылықты жетілдіру	1,2,5	7-13 апталар	аралық	7,14 апталар
Емтихан	Студенттердің дене дайындығын тексеру	-	15 апта	қорытынды	15 апта

Мемлекеттік баспасы шенеуніктер № 50 12.09.2013 ж.

Басуға қол қойылады \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. Пішімі 90x60/16.

Есептік баспа табағы ш.б.п. Тараламы дана

Тапсырыс № \_\_\_\_\_ келісім бағасы

---

Қарағанды мемлекеттік техникалық университетінің баспасы, 10027, Қарағанды, Бейбітшілік  
бульвары 56.,3