

ЖАОК (жаппай ашық онлайн курс) бағдарламасы

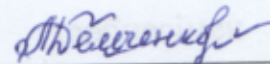
Онлайн-курстың атауы	Дене тәрбиесі
Оқу бағдарламасына сәйкес пәннің атауы, оқыту бағыты	Дене тәрбиесі
Курс туралы ақпарат	Курстың мақсаты: ЖОО-дағы "дене шынықтыру" оқу пәнінің мақсаты денсаулықты сақтау, нығайту және кәсіби қызметке даярлау үшін тиісті дене шынықтыру және спорт құралдарын мақсатты пайдалануды қамтамасыз ететін студенттердің әлеуметтік жеке құзыреттерін қалыптастыру болып табылады. Курстың міндеттері: Дене тәрбиесімен айналысу білімдік, тәрбиелік және сауықтыру міндеттерін шешуді қарастырады: • Ғылыми - негізде білім беру, дене тәрбиесі және спортта пайдаланылған, өмірге қажетті қимыл – қозғалыс дағдылары қызыметінің сапасын дамытуға және оларды жетілдіруге, көп жылғы денсаулық сақтау, және кәсіби жұмыс қабілетінің тиімділігін қолдайды. • Дене тәрбиесіне себепті (мотивациялық) – бағалы көз-қарасты қалыптастыру, дене жаттығуларымен және спортпен жүйелі айналысу қажеттілігін тәрбиелеу. • Дене бейімділігін дамытумен қатар дене тәрбиесі және спорт саласында жан – жақты алған білім біліктілік дағдыларын, әлеуметтік –мәдениет тәжірибесімен және әлеуметтік – мәдениет құндылықтарымен қамтамасыз ету . • Дене шынықтыру және спорт әдістерінің әр- түрлі формасын пайдалана отырып, ұйымдастыру қабілетін өркендетуге қолайлы жағдай жасау..

Қалыптастырылатын құзыреттіліктер	• Дене тәрбиесі әдістемесі құралын пайдалана отырып және психикалық хал – ахуалды басқаруды үйрету. • Ғылыми дәлелді саралау басқару қамтамасыз ету дене жаттығулары және физиологиялық ағза қоры есебінен жеке биологиялық мүмкендік, кәсіптік қызмет жүйесін пайдалану дене жаттығулары және сыртқы орта факторы. Салауатты өмір салтын (СӨС) қалыптастыру, қол бос кезде индеспорт түрлерімен шұғылдануды, және дене жаттығуларын пайдалануды үйрету. Кәсіби ауруды емдеу және аурудың алдын алу, денсаулықты қалпына келтіру мақсатында саяхат, спорттық - сауықтыру дене мәдениеті амал әдіс тәсілдерін пайдалануды үйрету.
Курстың өткізілу форматы	Курстың құрамы (Бейнесабактар, презентациялар, және т. б.) Оқу апталарының саны – 15 Апталық оқу жүктемесі – 4 (практикалық сабак) Курстың жалпы еңбек сыйымдылығы (кредит/сағат саны) – 4 -15 (практикалық сабак), 60/60 Барлығы 120 сағат
Курс құрылымы	1. «Оқу үрдісіндегі шаңғы дайындығы». 2. Шаңғы дайындығындағы арнайы дайындық жаттығулары. 3. Бір мезгілді екі адымды жүріс. 4. Шаңғымен көтерілу тәсілдері. 5. Шаңғымен тежеу әдісі. 6. Уақыт есебінсіз қашықтықты өту-3 км(қыз), 5 км(ұл). 7. Баскетболда қозғалыс дағдыларын бекіту. 8. Баскетболда екі қарқынды қадаммен допты

Курс авторы туралы ақпарат	себетке лақтыру. 9. Баскетбол элементтері бар қозғалмалы ойындар. 10. Шабуыл жасау техникасына үйрету. 11. Допты екі қолмен төменнен беру- қабылдау техникасын бекіту. 12. Волейбол элементтерімен қозғалмалы ойындар. 13. Кросстық дайындық. 14. Спорттық жүгіру техникасын үйрету. 15. Дене қасиеттерін дамыту – төзімділік.
Қалыптастырылатын құзыреттіліктер	Арнайы курсты оқу нәтижесінде студенттері білуге тиіс: • жай-күйін бағалау критерийлері, денсаулық; • дене жаттығуларын орындау кезіндегі қауіпсіздік техникасын сақтау; • физикалық белсенділіктің адам ағзасына, жеке мүшелер мен мүшелер жүйесіне әсер етуінің жалпы заңдылықтары; • дененің физикалық белсенділікке бейімделу механизмдері, дененің бейімделу реакциясы; • физикалық оңалтудың негізгі құралдары; • бар ауруға сәйкес келетін көрсеткіштер мен қарсы көрсеткіштерді ескере отырып, дене жаттығуларымен өз бетінше айналысу әдістемесінің негіздерін; • бұқаралық спорт түрлері бойынша жарыстарды ұйымдастыру және төрешілік негіздері.
Курстан күтілетін нәтиже	Негізгі оқу бөлімінің студенті білуі керек: • негізгі сауықтыру бағдарламаларының мәні мен мазмұны; • дене жаттығуларын орындау кезіндегі қауіпсіздік техникасын сақтау; • дененің психофизикалық ерекшеліктері және физикалық

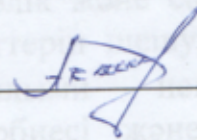
Курс авторы туралы ақпарат	
Оқу бағдарламасына сәйкес пәнінің атауы, оқыту бағыты	
Курс туралы ақпарат	Акмуханов Ербол Утеулиевич-оқытушы, магистр Erbol.22.87@mail.ru
Курс тыңдаушысының қажетті білім деңгейі	Бұл курс ЖОО студенттеріне және колледж студенттері мен қосымша білім беру педагогтеріне арналған.

Кафедра меңгерушісі



Л.В.Демченко

Онлайн-курстың авторы



Е.У.Акмуханов

- Дене тәрбиесіне себепті (мотивациялық) – бағалы көз-қарасты қалыптастыру, дене қызығуларымен және спортпен жүйелі айналысу қажеттілігін тәрбиелеу.
- Дене бейімділігін дамытумен қатар дене тәрбиесі және спорт саласында жаңа-жаңа алынған білімді біліктілік дағдыларын, әлеуметтік – мәдениет тәжірибесімен және әлеуметтік – мәдениет құндылықтарымен қамтамасыз ету.
- Дене шынықтыру және спорт әдістерінің әр-түрлі формасын пайдалана отырып, ұйымдастыру қабілетін өркендетуге қолайлы жағдай жасау.