

ЖАОК (жаппай ашық онлайн курс) бағдарламасы

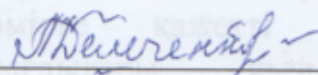
Онлайн-курстың атауы	Дене тәрбиесі
Оқу бағдарламасына сәйкес пәннің атауы, оқыту бағыты	Дене тәрбиесі
Курс туралы ақпарат	Курстың мақсаты: ЖОО-дағы "дене шынықтыру" оқу пәнінің мақсаты денсаулықты сақтау, нығайту және кәсіби қызметке даярлау үшін тиісті дене шынықтыру және спорт құралдарын мақсатты пайдалануды 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..

	• 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 шұғылдандуды, 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 сабақ) Курстың жалпы еңбек сыйымдылығы (кредит/сағат саны) – 4 -15 (практикалық сабақ), 60/60 Барлығы 120 сағат
Курс құрылымы	1. Дене тәрбиесі сабағындағы қауіпсіздік ережесі. 2. Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын жетілдіру. 3. Орта қашықтыққа жүгіру техникасында ептілік пен дағдыларды жетілдіру. 4. Кростық дайындық. 5. Жылдамдық және жылдамдық күш қасиеттерін дамыту. 6. Бір орыннан ұзындыққа секіру техникасын жетілдіру. 7. Жеңіл атлетикадан қозғалмалы ойындар. 8. Айналымды жаттығу әдісімен дене қасиеттерін дамыту. 9. Баскетболда допты алып жүру техникасы.

	10. Баскетболда орын ауысу техникасы.. 11. Себетке айып добын лақтыру әдісінің біліктілік дағдысын бекіту. 12. Допты төменнен беру техникасын жетілдіру. 13. Допты жоғарыдан беру техникасын жетілдіру. 14. Волейбол. Допты төменнен қабылдау әдісі. 15. Баскетбол. Доппен әрекетті жетілдіру.
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 жағдайдың деңгейін анықтайтын критерийлер;

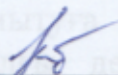
Онлайн-курстың атауы Оқу бағдарламасына сәйкес пәнінің атауы, оқыту бағыты Курс туралы ақпарат	• денсаулықты сақтау және нығайту үшін дене шынықтырудың алдын алу рөлі мен маңызы ; • дене жаттығуларымен айналысу үдерісіндегі бақылау және өзін-өзі бақылау негіздері; • дене шынықтыру-сауықтыру бағдарламаларының мазмұны; • дене жаттығулары мен спорт түрлерінің жіктелуін қамтиды.
Курс авторы туралы ақпарат	 Қашқынбай Қанат Тоғайбайұлы-оқытушы, магистр Kanat_7811@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



Қ.Т.Қашқынбай