



«СЕМЕЙ ҚАЛАСЫНЫҢ ШӘКӘРІМ АТЫНДАҒЫ УНИВЕРСИТЕТІ» КөАҚ

**«ОҚУ ОРЫНДАРЫНДА ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ
САБАҚТАРЫНЫҢ ТИІМДІЛІГІН АРТТЫРУ»
ПЕДАГОГТЕРДІҢ БІЛІКТІЛІГІН АРТТЫРУ КУРСЫНЫҢ
ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ**

Семей, 2024

МАЗМҰНЫ

- 1) Жалпы ережелер;
- 2) Глоссарий;
- 3) Бағдарламаның тақырыптық мазмұны;
- 4) Бағдарламаның мақсаты, міндеттері және күтілетін нәтижелері;
- 5) Бағдарламаның құрылымы мен мазмұны;
- 6) Оқыту үрдісін ұйымдастыру;
- 7) Бағдарламаның оқу-әдістемелік қамтамасыз етілуі;
- 8) Оқу нәтижелерін бағалау;
- 9) Курстан кейінгі сүйемелдеу;
- 10) Негізгі және қосымша әдебиеттер тізімі.

1) Жалпы ережелер

«Білім беру мекемелерінде дене шынықтыру сабақтарының тиімділігін арттыру» білім беру бағдарламасы бейінді оқу пәндерінің негізгі мазмұны мен құрылымын айқындайды: ДТТЖӘ, Физиология, ДШЖС психологиясы, ДШЖС педагогикасы. Осы пәндер «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша оқытушыларды кәсіптік қайта даярлау үшін базалық болып табылады.

Осы курстардың өзектілігі жалпы білім берудің мемлекеттік білім беру стандарттары шеңберінде кәсіптік шеберлікті жетілдіру үшін оқу материалын игеруде жалпы білім беретін мекемелердің дене шынықтыру мұғалімдерінің қажеттілігімен айқындалады. Қазақстан Республикасында білім беруді және ғылымды дамытудың 2024 - 2029 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы мақсаттарының бірі қазақстандық білім беру мен ғылымның жаһандық бәсекеге қабілеттілігін арттыру, жалпы адами құндылықтар негізінде жеке тұлғаны тәрбиелеу және оқыту болып табылады.

Дене шынықтыру және спорт саласы жасына және әлеуметтік мәртебесіне қарамастан, қоғамның берік әлеуметтік топтасуына, болашағы біртұтас ұлттың қалыптасуына ықпал ететін перспективті алаңдардың бірі ретінде әрекет етеді. Бағдарлама білім берудің барлық деңгейлерінде дене тәрбиесі мен оқыту жүйесінің мақсаттарын, мазмұнын, сондай-ақ жұмыс істеуінің инновациялық тәсілдерін айқындайды. Осы жүйенің басты мақсаты: салауатты өмір салтын насихаттау және дене шынықтыру мен спортты дамыту арқылы білім алушыларды үйлесімді зияткерлік және адамгершілік-рухани дамыту болып табылады. Бағдарлама дене шынықтыру және спорт саласындағы мамандар үшін кәсіби білім, іскерлік пен дағды алуға бағытталған.

2) Глоссарий

Ардагер спортшы - спорттық мансабын аяқтаған жоғары дәрежелі спортшы.

Әуесқойлық спорт - жеке тұлғаларға спорт шеберлігін жетілдіруге және спорттың әртүрлі түрлерінде жоғары нәтижелерге қол жеткізуге мүмкіндік беретін бұқаралық спорт қозғалысы.

Бейімделетін дене шынықтыру және спорт - мүгедектерді оңалтуға және қалыпты әлеуметтік ортаға бейімдеуге, олардың толыққанды өмірді сезінуіне кедергі келтіретін психологиялық кедергілерді еңсеруіне, сондай-ақ қоғамның әлеуметтік дамуына өзінің жеке үлесінің қажеттілігін сезінуіне бағытталған спорттық-сауықтыру сипатындағы шаралар кешені.

Бұқаралық спорт - халық арасында дене шынықтыруды дамытуға ықпал ететін спорттық қозғалыс.

Бірыңғай спорттық сипаттама - спортшылардың шеберлік деңгейін немесе жаттықтырушылар мен спорт төрешілерінің біліктілігін айқындайтын спорттық атақтар, спортшылар разрядтары мен спорт төрешілері санаттарының жүйесі.

Дене тәрбиесі - дені сау, дене бітімі мен рухани жағынан жетілген өскелең ұрпақты қалыптастыруға бағытталған педагогикалық процесс.

Дене шынықтыру - адамның дене және зияткерлік қабілеттерін дамыту, оның қозғалыс белсенділігін жетілдіру және салауатты өмір салтын қалыптастыру, дене тәрбиесі мен даму жолымен әлеуметтік бейімделу мақсатында қоғам құратын және пайдаланатын рухани және материалдық құндылықтардың жиынтығын білдіретін мәдениеттің құрамдас бөлігі, әлеуметтік қызмет саласы.

Дене шынықтыру дайындығы - адамның дене қасиеттерін тәрбиелеуге және функционалдық мүмкіндіктерін дамытуға бағытталған педагогикалық процесс.

Дене шынықтыру және спорт жөніндегі әдіскер (бұдан әрі - әдіскер) - оқу-жаттығу процесін әдістемелік қамтамасыз етуді және оған басшылық жасауды, дене шынықтыру-сауықтыру және спорттық іс-шараларды өткізуді жүзеге асыратын кәсіптік білімі бар жеке тұлға.

Дене шынықтыру және спорт жүйесі - халықты дене тәрбиесі және дене шынықтыру мен спортты дамыту мақсатында қызметті жүзеге асыратын жеке және заңды тұлғалардың жиынтығы.

Дене шынықтыру және спорт саласындағы маман - дене шынықтыру және спорт саласындағы қызметті жүзеге асыратын жеке тұлға.

Дене шынықтыру және спорт саласындағы уәкілетті орган - дене шынықтыру және спорт саласындағы басшылықты және салааралық үйлестіруді жүзеге асыратын орталық атқарушы орган.

Дене шынықтыру-сауықтыру және спорт ғимараттары - жеке тұлғалардың дене шынықтыру жаттығуларымен, спортпен шұғылдануына және спорттық іс-шаралар өткізуге арналған арнайы жабдықталған объектілер (алаңдар, ғимараттар, құрылыстар).

Дене шынықтыру-спорт ұйымы - негізгі қызмет түрі ретінде дене шынықтыру және спорт саласындағы қызметті жүзеге асыратын заңды тұлға.

Дүниежүзілік универсиада - әртүрлі спорт түрлері бойынша студенттер арасында өткізілетін кешенді халықаралық қысқы және жазғы жарыстар.

Жаттықтырушы, жаттықтырушы-оқытушы - спортшыны даярлаудың оқу-жаттығу процесін жүзеге асыратын және спорттық нәтижелерге қол жеткізу үшін оның жарыс қызметіне басшылық жасайтын, спорттық кәсіптік білімі бар жеке тұлға.

Жаттықтырушыны, спорт дәрігерін біліктілігінен айыру - допингті пайдаланғаны, халықаралық және республикалық спорт ұйымдары (федерациялары) бекіткен нормаларды бұзғаны, сондай-ақ Қазақстан Республикасының дене шынықтыру және спорт саласындағы заңнамасында

белгіленген мінез-құлық пен міндеттердің моральдық-этикалық нормаларын бұзғаны үшін жаттықтырушыны, спорт дәрігерін еңбек (кәсіптік) қызметінен шеттету.

Жоғары дәрежелі спортшы - спорт түрі бойынша Қазақстан Республикасы құрама командасының (спорт түрі бойынша ұлттық құрама команданың) мүшесі болып табылатын және (немесе) «Қазақстан Республикасының спорт шеберінен» төмен емес спорттық атағы бар спортшы.

Жоғары жетістіктер спорты - спортшылардың спорттық жарыстарда барынша жоғары спорттық нәтижелерге немесе жеңістерге қол жеткізуін көздейтін спорт саласы.

Кәсіптік спорт - спортты кәсіби қызмет ретінде таңдаған спортшылар даярлағаны және қатысқаны үшін Қазақстан Республикасының азаматтық заңнамасына сәйкес сыйақы алатын спорттық-ойын-сауық іс-шараларын (жарыстарды) ұйымдастыруға және өткізуге бағытталған спорттың құрамдас бөлігі.

Кешенді ғылыми топ - спортшының функционалдық жай-күйін, резервтік мүмкіндіктерін, даярлығының психологиялық және техникалық деңгейін бағалауға бағытталған ғылыми-әдістемелік, медициналық-биологиялық, психологиялық зерттеулер жүргізу үшін құрылатын білікті мамандар тобы.

Қазақстан Республикасының президенттік тестілері - балалардың, жастардың және ересек халықтың дене шынықтыру даярлығына қойылатын нормативтік талаптардың жиынтығы.

Мектеп спорты - бастауыш, негізгі орта және жалпы орта білім беру ұйымдарында білім алушыларды дене тәрбиесіне, оларды спорттық іс-шараларға қатысуға дайындауға бағытталған спорт бөлігі.

Мектептік спорт лигасы - мақсаты мектеп спортын дәріптеуге жәрдемдесу және спорттың бір немесе бірнеше түрін дамыту, оқушылармен спорттық іс-шараларды ұйымдастыру және өткізу болып табылатын оқушылар арасындағы спорттық қозғалыс.

Мемлекеттік жаттықтырушы - Қазақстан Республикасының аумағында спорт түрін (түрлерін) дамыту жөніндегі мемлекеттік саясатты іске асыру жөніндегі функциялар мен іс-шараларды жүзеге асыратын жаттықтырушы.

Мүгедек спортшы - тіршілік әрекетінің шектелуіне әкеп соғатын ауруларға, жарақаттарға, олардың салдарына, кемістіктеріне байланысты организм функцияларының тұрақты бұзылуымен денсаулығының бұзылуы бар және спорттың қолжетімді түрімен (қолжетімді түрлерімен) айналысатын жеке тұлға.

Мүгедек спортшыларды жіктеу - функционалдық мүмкіндіктерінің осындай деңгейі бар басқа мүгедек спортшылармен жарысу мүмкіндігін жасау мақсатында мүгедек спортшылардың бір топтағы немесе топты айқындау процесі.

Нұсқаушы-спортшы - Қазақстан Республикасының еңбек заңнамасына сәйкес еңбекақы төлеу шарттарында спорттық қызметті жүзеге асыратын спортшы.

Оқу-жаттығу жиыны - спортшылардың спорттық шеберлігі мен оқу-жаттығу процесінің сапасын арттыру мақсатында ұйымдастырылған орталықтандырылған іс-шара.

Паралимпиадалық ойындар - тірек-қимыл аппараты мен көру органдары зақымданған мүгедек спортшылар арасында өткізілетін халықаралық қысқы және жазғы жарыстар;

Спорт - спорт түрлерінің жиынтығы ретінде әлеуметтік-мәдени қызмет саласы, ол спорттық жарыстар және адамның оған арнайы дайындығы нысанында қалыптасқан.

Спорттық пән - ерекше белгілері бар және спорттық жарыстардың бір немесе бірнеше түрін (бағдарламаларын) қамтитын спорт түрінің бөлігі.

Спорт резерві - жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізу үшін әлеуеті бар жастар мен жасөспірімдер жасындағы спортшылар.

Спорт төрешісі - арнайы даярлықтан өткен және тиісті біліктілік санатын алған, спорт түрінің қағидаларына және спорттық іс-шараның ережелеріне (регламенттеріне) сәйкес төрешілікті қамтамасыз етуге спорттық іс-шараны ұйымдастырушы уәкілеттік берген жеке тұлға.

Спорт түрлері бойынша Қазақстан Республикасының құрама командалары (спорт түрлері бойынша ұлттық құрама командалар) - Қазақстан Республикасының мемлекеттік туын көтеріп өтетін халықаралық спорт жарыстарын дайындауды жүзеге асыратын және оларға қатысатын спортшылардың, жаттықтырушылардың, отандық және шетелдік мамандардың ұжымдары.

Қазақстан Республикасының штаттық құрама командалары (спорт түрлері бойынша штаттық ұлттық құрама командалар) - Қазақстан Республикасының бюджет заңнамасында көзделген қаржылық жағдайларда спорттық қызметті жүзеге асыратын және Қазақстан Республикасының мемлекеттік туын көтеріп өтетін халықаралық спорт жарыстарына қатысатын спортшылардың, жаттықтырушылардың, отандық және шетелдік мамандардың ұжымдары.

Спорт түрі бойынша Қазақстан Республикасы құрама командасының (спорт түрі бойынша ұлттық құрама команданың) бас жаттықтырушысы - әлем чемпионаттарында, Олимпиада, Паралимпиада ойындарында және басқа да халықаралық жарыстарда спорт түрі бойынша Қазақстан Республикасы құрама командасын (спорт түрі бойынша ұлттық құрама команданы) басқаруға, даярлауға, қалыптастыруға және оның өнер көрсетуіне жауапты жаттықтырушы.

Спорт түрлерінің тізімі - Қазақстан Республикасының аумағында дамыған спорт түрлері мен спорт пәндері туралы қағаз және электрондық жеткізгіштерде тіркелген мәліметтерді қамтитын ақпараттық жүйе.

Спорт түрі - ерекше белгілері сабақ ортасы, дене шынықтыру жаттығуларының немесе жарыс қызметіндегі зияткерлік қабілеттерінің жиынтығы және жарыс қағидалары болып табылатын спорттың құрамдас бөлігі.

Спорттағы тыйым салынған субстанциялар және (немесе) әдістер (бұдан әрі - допинг) - Дүниежүзілік допингке қарсы күрес ұйымының және дүниежүзілік допингке қарсы күрес ұйымының Халықаралық стандартының тыйым салынған тізіміне енгізілген химиялық қосылыстар (заттар, дәрілер) және әдістер, оның ішінде субстанциялар және (немесе) әдістер тізбесіне енгізілген субстанцияны және (немесе) әдісті пайдалану немесе пайдалануға әрекет ету спортта пайдалану.

Спорттық-бұқаралық іс-шаралар - адамның дене және зияткерлік қабілетін дамытуға, салауатты өмір салтын насихаттауға бағытталған, спорт ғимараттары мен объектілерінде, сондай-ақ спорттық-бұқаралық іс-шараларды өткізуге арналған ашық жерлерде өткізілетін, осы іс-шараларда бір мезгілде екі жүз және одан да көп көрерменнің болуын көздейтін іс-шаралар.

Спорттық-бұқаралық іс-шаралардың бірыңғай күнтізбесі - жыл сайынғы халықаралық, республикалық және жергілікті деңгейдегі жарыстардың, сондай-ақ жарыстарға дайындық жөніндегі іс-шаралардың тізбесі.

Спорттық-бұқаралық іс-шараларды өткізуге арналған орындар - спорттық-бұқаралық іс-шараларды өткізуге бейімделген объектілер мен құрылыстар, сондай-ақ осы мақсаттарға арнайы арналмаған өзге де орындар (демалыс аймақтары, ипподромдар, цирктер, саябақтар, алаңдар, көшелер).

Спорттық-бұқаралық іс-шараларды өткізу уақыты - бірінші көрермен спорттық-бұқаралық іс-шараларды өткізу орындарына кірген (келген) сәттен бастап іс-шаралар аяқталғанға және соңғы көрермен осы орындардан шыққанға (кеткенге) дейінгі уақыт.

Спорттық-бұқаралық іс-шараны ұйымдастырушы - бастамасы бойынша спорттық-бұқаралық іс-шара өткізілетін жеке немесе заңды тұлға.

Спорттық жарыс - ұйымдастырушы бекіткен ереже (регламент) бойынша өткізілетін жарыстың үздік қатысушысын анықтау мақсатында спорт түрі (түрлері) бойынша спортшылар немесе командалар арасындағы жарыс.

Спорттық қызмет туралы шарт - спортшы, жаттықтырушы немесе дене шынықтыру және спорт саласындағы өзге де маман мен дене шынықтыру-спорт ұйымы арасында жасалатын азаматтық-құқықтық шарт.

Спорттық іс-шара - дене шынықтыру және спорт саласындағы спортшылардың, жаттықтырушылар мен мамандардың қатысуымен өтетін спорттық жарыс, оқу-жаттығу жиыны.

Спорт федерациясы - спорттың бір немесе бірнеше түрін дамыту мақсатында қауымдастық (одақ) нысанындағы қоғамдық бірлестік немесе заңды тұлғалар бірлестігі нысанында құрылған коммерциялық емес ұйым.

Спорт федерацияларын аккредиттеу - Қазақстан Республикасының аумағында спорт түрін (түрлерін) дамыту жөніндегі спорт федерацияларының өкілеттіктерін тану рәсімі.

Спортшы - спорт түрімен (түрлерімен) жүйелі түрде айналысатын және спорттық жарыстарда өнер көрсететін жеке тұлға.

Спортшыны біліктілігінен айыру - спорт түрінің қағидаларын, спорттық жарыстардың ережелерін (регламентін) бұзғаны, допингті пайдаланғаны, халықаралық спорт ұйымдары және (немесе) республикалық спорт федерациялары бекіткен нормаларды бұзғаны, сондай-ақ Қазақстан Республикасының заңнамасында белгіленген мінез-құлық пен міндеттердің моральдық-этикалық нормаларын бұзғаны үшін республикалық спорт федерациясы жүзеге асыратын спорттық жарыстарға қатысудан шеттету дене шынықтыру және спорт саласында.

Спортшыны тіркеу - спорт түрі бойынша спорт федерациясы спортшыны тіркеу туралы куәлік бере отырып, оған федерация өткізетін спорттық жарыстарға және өзге де іс-шараларға қатысу құқығын беру мақсатында спортшының осы спорт түріне тиесілігін тану рәсімі.

Студенттік спорт - жоғары кәсіптік білім беру ұйымдарында білім алушыларды дене тәрбиесіне, оларды спорттық іс-шараларға қатысуға дайындауға бағытталған спорт бөлігі.

Студенттік спорт лигасы - мақсаты студенттік спортты танымал етуге жәрдемдесу және спорт түрін (түрлерін) дамыту, студенттермен спорттық іс-шараларды ұйымдастыру және өткізу болып табылатын студенттер арасындағы спорттық қозғалыс.

Сурдлимпиадалық ойындар - есту мүшелері зақымданған мүгедек спортшылар арасында өткізілетін халықаралық қысқы және жазғы жарыстар.

Жіктеуіш - мүгедек спортшыларды олардың функционалдық мүмкіндіктерінің деңгейі бойынша жіктеуді жүргізуді жүзеге асыратын, бұған жарысты ұйымдастырушылар уәкілеттік берген және тиісті құжатпен расталған арнайы даярлықтан өткен жеке тұлға.

Техникалық және қолданбалы спорт түрлері - спортшының техникалық құралдарды қолдана отырып, жарыстарға арнайы даярлығын талап ететін спорт түрлерінің бір бөлігі.

Ұлттық спорт түрлері - жарыс қызметі нысанында тарихи қалыптасқан және өзіндік дене шынықтыру жаттығулары мен дене белсенділігін ұйымдастырудың өзіндік ережелері мен тәсілдері бар халықтық ойындар болып табылатын спорт түрлері.

Халықаралық арнайы олимпиада ойындары - интеллектуалдық мүмкіндіктері шектеулі спортшылар арасында өткізілетін халықаралық қысқы және жазғы жарыстар.

Халықаралық спорттық жарыстар - шетелдік спортшылар (командалар) қатысатын спортшылар (командалар) арасындағы спорт түрі бойынша жарыстар.

3) Бағдарламаның тақырыптық мазмұны

1. Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі
2. Дене тәрбиесі және спорт физиологиясы
3. Интеллектуалды спорт түрлері
4. Денсаулығының мүмкіндігі шектеулі адамдарды кешенді оңалту және әлеуметтік ықпалдастырудағы бейімделген дене шынықтыру

4) Бағдарламаның мақсаты, міндеттері және күтілетін нәтижелері

Мақсаты:

Жалпы білім беретін мектептерде, лицейлерде, кәсіптік мектептерде, арнаулы орта оқу орындарында, жоғары оқу орындарында дене шынықтыруды оқытудың теориясы мен әдістемесіне жаңа көзқарастармен таныстыру.

Міндеттері:

1. мұғалімнің кәсіби қызметінің объектісі ретінде мақсатқа бағытталған педагогикалық процесс (МБПП) теориясын меңгеру құзыреті,
2. МБПП іске асыру технологиясын меңгеру бойынша құзырет,
3. МБПП басқару құзыреті,
4. кәсіптік білімділігінің құзыреті,
5. металогиялық құзыреттілік.
6. этномәдени және көпмәдени құзыреттілік.

Күтілетін нәтижелері:

- ✓ қолайлы психоэмоционалдық жағдай, тепе-теңдік, сенімділік;
- ✓ олардың функционалдық рөлдерінің ерекшелігін ескере отырып, МБПП барлық субъектілерімен өзара іс-қимыл мен ынтымақтастыққа дайындығы;
- ✓ адамгершілік;
- ✓ ұжымшылдық;
- ✓ педагогикалық инновацияларға;
- ✓ педагогикалық шыдамдылық және өзін-өзі ұстау;
- ✓ педагогикалық мәдениет;
- ✓ педагогикалық қарым-қатынас және этикаға;
- ✓ педагогикалық оптимизм.

5) Бағдарламаның құрылымы мен мазмұны

Оқу-тақырыптық жоспар

№	Тақырып	Сағат саны	Д	С	Т	Қысқаша мазмұны
1	1 модуль Дене тәрбие теориясы мен әдістемесі	26				
1.1	ДТТмӘ саласындағы заңнамалық және нормативтік- құқықтық құжаттар.	8	4	4		ҚР ДТТмӘ дамыту туралы заң; 2023-2029 жылдарға арналған ҚР ДШЖС дамыту тұжырымдамасы
1.2	ДШ қоғамдық функциялары мен нысандары. Дене тәрбиесі жүйесі.	2	1	1		Дене шынықтыру - әлеуметтік жүйе ретінде; дене тәрбиесі жүйесінің негізгі ұғымдары.
1.3	Дене тәрбиесінің қағидалары, құралдары мен әдістері.	2	1	1		Басты ережелер; Дене жаттығуы.
1.4	Қозғалыс әрекеттеріне үйрету. Қозғалыс қасиеттерін тәрбиелеу негіздері.	2	1	1		Қимыл қозғалысты оқыту пәні ретінде; Оқыту кезеңдері.
1.5	Дене тәрбиесі процесінде тұлғаның даму бағыттары.	2	1	1		Тұлғалық қасиеттерді қалыптастыру; Факторлар мен жағдайлар.
1.6	Дене тәрбиесінің жас кезеңділігінің, негіздері.	2	1	1		Жас кезеңділігі; Міндеттердің ерекшеліктері.
1.7	Ересек халықтың дене тәрбиесінің негізгі бағыттары.	2	1	1		Ересек контингенттің сипаттамасы; Әлеуметтік факторлар.
1.8	Спорттың мәні және әлеуметтік	2	1	1		«Спорттық жарыс» ұғымы;

	функциялары. Спорттық жарыстар жүйесі. Спорттық даярлық жүйесі.					Спорттық жіктеу; Спорттық даярлықтың негізгі бағыттары.
1.9	Спортшыны көпжылдық процесс ретінде даярлау.	2	1	1		Қазіргі заманғы спорт; спортшыларды көпжылдық процесс ретінде даярлау.
1.1 0	Спортшыны даярлау жүйесінде басқару, жоспарлау және бақылау.	2	1	1		Жоспарлаудың мәні мен мақсаты; жоспарлау түрлері.
2	2 модулі Дене тәрбиесі және спорт физиологиясы	18				
2.1	Кіріспе. Дене жаттығуларының ағзаға әсері	4	2	2		Дене шынықтыру оқытушысы мен жаттықтырушы үшін дене тәрбиесі мен спорттың физиологиялық негіздерінің ғылыми және практикалық маңыздылығы; Ағзадағы физиологиялық өзгерістердің жалпы сипаттамасы.
2.2	Адам қозғалысын басқару. Қозғалыс дағдысын дамытудың физиологиялық тетіктері.	2	1	1		Қозғалыстарды басқарудың жүйелік тетіктері; Қозғалыс дағдыларын калыптастырудың физиологиялық тетіктері; Қозғалыс дағдыларын калыптастыру фазалары.
2.3	Адамның бұлшық ет қызметіне бейімделуі және ағзаның функционалдық резервтері.	2	1	1		Қоршаған ортаның әртүрлі факторларына бейімделу туралы түсінік; Жедел және ұзақ мерзімді бейімдеу; Дене жүктемесіне бейімделу тетіктері.

2.4	Дене жаттығуларының физиологиялық жіктелуі және сипаттамасы. Дене жаттығуларының энергетикалық сипаттамасы, анаэробты және аэробты өнімділігі.	2	1	1	Дене жаттығуларын жіктеу; Әртүрлі қуаттағы циклдік қозғалыстардың сипаттамасы; Дене жаттығуларының энергетикалық сипаттамасы, анаэробты және аэробты өнімділігі; Ациклдік қозғалыстардың жалпы сипаттамасы; Статикалық күш, Лингард феномені.
2.5	Спорттық қызмет кезінде организм жағдайының физиологиялық сипаттамасы.	2	1	1	Мәре алдындағы жағдай; Жылыту, оның жұмыс қабілеттілігін арттыру үшін мәні; Іске қосу, «өлі нүкте», «екінші тыныс алу»; Тұрақты жағдай; Биологиялық процесс және оның тетіктері ретінде шаршау; Қалпына келтіру және оның физиологиялық заңдылықтары.
2.6	Физикалық қасиеттерді дамытудың физиологиялық тетіктері.	2	1	1	Күшті дамытудың физиологиялық тетіктері; Жылдамдықты дамытудың физиологиялық тетіктері; Төзімділікті дамытудың физиологиялық тетіктері; Ептілік пен икемділікті дамытудың физиологиялық тетіктері
2.7	Сыртқы орта факторларының адам ағзасының жұмысқа қабілеттілігіне әсері.	2	1	1	Жоғары температура мен ауа ылғалдылығының спорттық жұмысқа қабілеттілігіне әсері; Төмен ауа температурасы жағдайындағы спорттық қызмет;

					Төмен атмосфералық қысым жағдайындағы спорттық жұмысқа қабілеттілік; Биологиялық ырғақтар және спорттық жұмысқа қабілеттілік; Су ортасының спорттық жұмысқа қабілеттілігіне әсері.
2.8	Сауықтыру дене шынықтыру және салауатты өмір салтының физиологиялық негіздері.	2	1	1	Салауатты өмір салтының физиологиялық негіздері; Дене жаттығуларының бұқаралық нысандарының адам ағзасына әсер етуінің физиологиялық тетіктері.
3	3 модулі Интеллектуалды спорт ойын түрлері	18			
3.1	«Шахматы». Шахмат ойынымен танысу, ақ пен қараның тақтадағы ерекшелігі.	2	1	1	Серіктестер арасында тақтаның орналасуы. Көлденең және тік; Диагональ. Үлкен және қысқа диагональдар.
3.2	Шахмат фигуралары.	2	1	1	Ақ және қара фигуралар; Шахмат фигураларының түрлері.
3.3	Шах	2	1	1	Шах. Шах ферзмен, алақанмен, пілмен, жылқымен, пешкамен. Шахтан қорғау; Ашық шах. Қос шах.
3.4	Мат	2	1	1	Мат. Ойын мақсаты. Мат ферзем, қайық, піл, ат, пешка; Бір жүрісті мат; Тең, пат; Рокировка.

3.5	Шахмат ойыны.	2	1	1		Бастапқы жағдайдағы барлық фигуралармен ойнау; Дебют ойнату қағидаттары туралы жалпы ұсынымдар; Қысқа партияларды көрсету.
3.6	Тоғыз құмалақ ойынының пайда болу және даму тарихы.	2	1	1		Тоғыз құмалақ ойынына арналған тақта.
3.7	Бастапқы жағдайы.	2	1	1		Жүрістер санын есептеу.
3.8	«Тұздық». Маңыздылық дәрежесі	2	1	1		Тұздық тактикалық тәсіл сияқты.
3.9	Құмалақ теру бойынша қарапайым комбинациялар.	2	1	1		Атсырау ережесі.
4	4 модулі Денсаулығының мүмкіндіктері шектеулі адамдарды кешенді оңалту мен әлеуметтік ықпалдастырудағы бейімделген дене шынықтыру	18				
4.1	Мүгедектер мен мүгедектердің әлеуметтік денсаулығының мүмкіндіктері.	2	1	1		Білім берудің инклюзивті стратегиясының интеграциялық әлеуеті; шетелдік тәжірибе және қазіргі заманғы шындықтар; Қазіргі заманғы қоғамда мүгедектердің әлеуметтік интеграциясы проблемасына негізгі тәсілдер; Негізгі әлеуметтік кедергілер және олардың

					қазіргі қоғамдағы мүгедектік модельдерімен өзара байланысы.
4.2	Бейімделген дене тәрбиесінің теориялық-әдіснамалық негіздері.	2	1	1	Институционалдық өлшемдегі бейімделген дене шынықтыру; Бейімделген дене тәрбиесінің тұжырымдамалық негіздері; Бейімделген дене тәрбиесінің құралдары мен әдістері.
4.3	Денсаулығының мүмкіндіктері шектеулі адамдардың әлеуметтік кірігуіндегі бейімделген дене шынықтырудың рөлі	2	1	1	Бейімделген дене шынықтыру мүмкіндіктері шектеулі адамдарды кешенді оңалтудың құрамдас бөлігі ретінде денсаулық; Бейімделген дене шынықтыру мен спорттың негізгі функциялары, олардың тұлғаларды әлеуметтік ықпалдастыру стратегиясымен өзара байланысы денсаулығының мүмкіндігі шектеулі; Денсаулығының мүмкіндіктері шектеулі адамдарды бейімді дене шынықтыру құралдарымен әлеуметтендіру.
4.4	Бейімделетін дене шынықтырудың жеке әдістемелерін құрудың медициналық-физиологиялық және	2	1	1	Негізгі ақаудың ауырлығы мен құрылымы және оның деңгейге әсері қозғалыстарды құру; Қозғалыс белсенділігінің ерте басталуы; Психикалық даму

	психологиялық алғышарттары.				ерекшеліктері.
4.5	Педагогикалық қызметкерлердің түзеу-дамыту бағыты әдістемелерінің негізі ретінде әсер мәдениеті.	2	1	1	Педагогикалық қызметкерлердің түзеу-дамыту бағыты әдістемелерінің негізі ретінде әсер мәдениеті.
4.6	Көру қабілеті бұзылған балаларға арналған бейімделген дене шынықтыру әдістемесі.	2	1	1	Психофизикалық жүктемені реттеу ерекшеліктері көру қабілетінің бұзылуы; Көру қабілеті бұзылған балалармен жылжымалы ойындарды ұйымдастыру және әдістемесі; Көру қабілеті бұзылған бастауыш сынып оқушыларын жүзуге үйрету әдістемесі.
4.7	Есту қабілеті бұзылған балаларға арналған бейімделген дене шынықтыру әдістемесі.	2	1	1	Есту қабілеті бұзылған балалармен дене шынықтыру жаттығуларымен айналысу әдістемесі; Мектеп жасындағы нашар еститін балаларды жүзуге үйрету әдістемесі.
4.8	Ақыл-ой кемістігі бар балаларға арналған бейімделген дене шынықтыру әдістемесі.	2	1	1	Ақыл-ой кемістігі бар балалардың негізгі бұзылуларын түзету; Ақыл-ой кемістігі бар балаларға арналған түзету-дамытушы жылжымалы ойындар.
4.9	Балалардың церебралды сал ауруы кезіндегі бейімделген дене шынықтыру әдістемесі.	2	1	1	Қозғалыс бұзылыстары; Сөйлеу бұзылыстары; Психикалық бұзылулар.
	БАРЛЫҒЫ:	80	40	40	

6) Оқу процесін ұйымдастыру

Біліктілікті арттыру курстары мынадай режимде ұйымдастырылады:

- күндізгі оқу;

Оқыту курстың оқу-тақырыптық жоспарына сәйкес ұйымдастырылады. Курстың ұзақтығы 80 сағатты құрайды.

Оқытудың барлық процесі оқыту процесінің әрбір қатысушысын оңтайлы ашуға ықпал ететін оқытушы мен тыңдаушылардың интерактивті ынтымақтастығына негізделеді. Ол педагогикалық өзара іс-қимылға қатысушылардың қарым-қатынасы қарқындылығының жоғары дәрежесімен, қызмет түрлері мен нысандарының ауысуымен және алуан түрлілігімен, тыңдаушылардың шығармашылық әлеуетінің ашылуымен, олардың дене және адамгершілік-рухани жетілуімен сипатталады.

Білім беру процесін ұйымдастыру кезінде оқытудың мынадай нысандары мен әдістері пайдаланылады: дәріс-диалог, практикалық сабақтар, тыңдаушылардың өзіндік жұмысы, консультациялар, онлайн-консультациялар және тыңдаушының оқытушымен өзіндік жұмысы, шағын топтардағы жұмыс.

7) Бағдарламаны оқу-әдістемелік қамтамасыз ету

Мыналарды қамтиды:

- заңнамалық және нормативтік-құқықтық құжаттар;
- Арнайы-педагогикалық пәндер бойынша оқу-әдістемелік кешендер

8) Оқыту нәтижелерін бағалау

Курс аяқталғаннан кейін тыңдаушылар «Дене шынықтыру» пәнін оқытудың теориясы мен әдістемесі бойынша тақырыптардың бірі бойынша таныстырылымды қорғайды.

Бағдарлама бойынша алынған білімнің тереңдігін анықтау үшін таныстырылымды бағалау критерийлері айқындалған:

1. ДШЖС оқыту әдістемесінің тақырыптарының бірі бойынша материалдарды таныстыру;
2. Тақырыпты ашудың теориялық-әдістемелік тереңдігі;
3. Берілген тақырып бойынша материалдарды таныстырудың нақты қисынды құрылымы;
4. Интернеттен алынған материалдарды дұрыс пайдаланбау;
5. Тыңдаушының жеке басының жалпы мәдени даму деңгейі;
6. Электрондық білім беру ресурстарын қолдану негіздерін білу.

9) Курстан кейінгі сүйемелдеу

Курстан кейінгі сүйемелдеу жөніндегі қызмет әртүрлі байланыс құралдарын (электрондық пошта, бейнеконференция платформалары, интернет-платформалар, мессенджерлер және т.б.) қолдану арқылы біліктілікті арттыру курсынан өткен оқытушылар (жаттықтырушылар) мен педагогтердің өзара іс-қимылымен жүзеге асырылады.

Бағдарлама бойынша біліктілікті арттыру курсын аяқтаған педагогтарды курстан кейінгі сүйемелдеу нысандары:

1. оқытушылардың (жаттықтырушылардың) семинарлар, дөңгелек үстелдер, ашық сабақтар өткізуін қамтитын әдістемелік сүйемелдеу; «Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу процесін ұйымдастыру мәселелері бойынша педагогтарға консультация беру;

2. педагогтің іс-шаралар курстарынан өткеннен кейін бірінші күнтізбелік жыл ішінде:

№	Педагогтың қызметі	Қызмет оқытушы (жаттықтырушы) Кеңес беру	Пішін аяқталуы
1.	Сабаққа келу «Дене шынықтыру» пәні бойынша	кеңес беру	Қысқаша талдау
2.	Дене шынықтыру-сауықтыру және спорттық-бұқаралық іс-шараларға қатысу	кеңес беру	Қысқаша талдау
3.	Бағдарлама бойынша алған білімдерін практикада табысты қолданатын педагогтарды ұйымдастыру іс-шараларына қатысуға тарту; олардың тәжірибесінен материалдар жариялау.	ұсынымдар	есеп

10) Негізгі және қосымша әдебиеттер тізімі

Негізгі әдебиеттер тізімі

1. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.- 12-е изд., испр.- М.: Академия, 2014.

2. Теория и методика спортивных игр: учебник / под ред. Ю.Д.Железняка. 2014
3. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебник / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров.- 7-е изд., стер.- М.: Академия, 2014.- Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С.
4. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017
5. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2018.
6. Менеджмент физической культуры и спорта: учеб.пособие / Н.А. Огиенко.- 2018
7. Теория и методика легкой атлетики: учебник для вузов / А.И. Жилкин, Е.В. Сидорчук, 2013.

Қосымша әдебиеттер

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учеб. для вузов / под ред. Ю.М.Макарова, 2013
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для вузов / под ред. Г.А.Сергеева, 2013
3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика: учебник для вузов / под ред. Г.В.Грецова, А.Б.Янковского, 2014
4. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник для вузов / под ред. А.А.Литвинова, 2014
- 5 . Гимнастика. Методика преподавания: учебник / [В.М. Миронов, Г.Б.Рабиль, Т.А.Морозевич-Шилук и др.]; под общ. ред.В.М. Миронова.- Минск: Новое знание; М.: ИНФРА-М, 2015
- 6 . Современные педагогические технологии: [учебник] / Н.А. Завалко, С.Г. Сахариева.- Алматы: Эверо, 2015
8. Физиологические основы физического воспитания и видов спорта: учебное пособие.- 2020
9. Бурякин, Ф.Г. Физическая культура зрелого и пожилого контингентов населения (общие основы теории и практики) / Ф.Г. Бурякин. - М.: Русайнс, 2019
10. Азимжанов Б., Жакапбаев А., Иманбаев Е. «Правила тогызкумалак». - А.: Типография «Центр Элит» 2005
11. Сухин И.Г. Программы курса "Шахматы – школе: Для начальных классов общеобразовательных учреждений". - Обнинск: Духовное возрождение, - 2011

Интернет-ресурсы

1. <https://www.youtube.com/watch?v=fK6hVh7Kg34>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=B-C43zrDBko>

3. <https://www.youtube.com/watch?v=XnX6bslml0o>
4. https://www.youtube.com/watch?v=4tsQwFcQG_Q
5. <https://www.youtube.com/watch?v=eHz2rB-QaM>
6. <https://www.youtube.com/watch?v=B-C43zrDBko>