

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ОҚУ- АҒАРТУ МИНИСТРЛІГІ  
«ӘЙТЕКЕ БИ КӨПСАЛАЛЫ КОЛЛЕДЖІ» МКҚК

«Бекітемін»  
«Әйтеке би көпсалалы колледж» МКҚК  
директоры:  
М.С Жиенкожаев  
" 31 " 08 2022 ж.



**Оқу жұмыс бағдарламасы**

**БМ 1 «Дене қасиеттерін дамыту және жетілдіру»**

Мамандық: 10130300 Тамақтандыруды ұйымдастрыу

Біліктілік: 3W10130302 Аспазшы

Оқыту нысаны: негізгі орта білім базасында

Курс: 2,3 Топ: Аспаз-11

Жалпы сағат саны: 144 кредит саны: 6

Әзірлеуші педагог: М.Б.Жубатов, А.Д.Досмуратов

Оқу жұмыс бағдарламасы Әйтеке би көпсалалы колледжінің оқу – әдістемелік кеңесінде талқыланып, « 31 » 08 2022ж № 1 хаттамамен келісілді.

Келісілді

Әдіскер Мамф Г.Ж. Жолманова

« 31 » 08 2022 ж.

Циклдық-әдістемелік бірлестік отырысында қаралды және мақұлданды

20 22 ж. " 31 " 08 № 1 хаттама

ЦӘБ жетекшісі Мамф М.У.Тынысбеков

Т.Жүргенов 2022ж

## Түсіндірме жазба

### Модуль сипаттамасы:

**БМ1** «Дене қасиеттерін дамыту және жетілдіру» модулінің оқу-жұмыстық бағдарламасы ҚР Оқу-ағарту министрінің 27.08.2022 № 382 бұйрығымен 7- қосымшасына «Орта, техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім беру ұйымдарының педагогтері жүргізу үшін міндетті құжаттардың тізбесін және олардың нысандарын бекіту туралы» және ҚР Оқу-ағарту министрінің 2022 жылғы 1 қыркүйектегі № 388 бұйрығымен «Білім берудің барлық деңгейінің мемлекеттік жалпыға міндетті білім беру стандарттарын бекіту туралы» бұйрығы негізінде әзірленген. Біліктіліктер бойынша кәсіби қызметтің функционалды талдау нәтижелеріне сәйкес білім беру ұйымы мен әлеуметтік серіктестік өкілдері бірлесе отырып әзірлеген, колледж жанындағы өндірістік кеңесте мақұлданған және колледждің 2022 жылғы «31» тамыздағы №1 педагогикалық кеңесте бекітілген жұмыстық оқу жоспарына сәйкес түзілген.

**Модуль:** 10130300«Тамақтандыруды ұйымдастыру» мамандығының 3W10130302 «Аспазшы» біліктілігі бойынша білім беру бағдарламасының кәсіптік құзіреттіліктерінің бірі болып табылады.

Отандық тарихты зерделеу өткен тарихи оқиғаларды түсіну және оларды талдау негізінде қазіргі замандағы орнын анықтау, азаматтық ұстанымын қалыптастыру және оқиғалар мен құбылыстарға жеке көзқарасын білдіре отырып, олардың маңызы мен мәнін түсінуді қамтамасыз ететін жеке тұлғаның тарихи санасын қалыптастыруға бағытталған. Оқу пәнінің мазмұны білім алушыларға адамның психикалық әрекеті мен мінез-қылықтарының физиологиялық негізі түсіндіру. Физиологиялық психология - бұл мінез-құлықтың биологиялық элементтерін зерттеуге жауап беретін психология бөлімі. Бұл психологиялық процестер мен ми жұмысының физиологиялық негіздерімен байланысты пән.

**Мақсаты:** білім алушылардың ғылыми дүниетанымдық негіздерін, әлемнің жаратылыстанымдық-ғылыми бейнесін тұтастай қабылдауын, өмірде маңызды практикалық мәселелерді шешуде табиғат құбылыстарын бақылау, жазу, талдау қабілеттерін қалыптастыру.

<b>Қалыптастырылатын құзыреттіліктер</b>	Осы пәнді оқып-үйренудің нәтижесінде білім алушылар келесілері білуі қажет: - Адам миы симметриялы ағза. Алайда олардың әрекеттері әр түрлі болып, әралуан іс- әрекетті меңгереуге ; - Адамның психикалық әрекеті мен мінез-қылықтарының физиологиясын білуге;
<b>Пререквизиттер</b>	«Дене қасиеттерін дамыту және жетілдіру» модулін меңгеру кезінде студенттің жеке тұлғаны жан-жақты және үйлесімді дамытуға, оның денсаулығын нығайтуға, әдіс-тәсілдерінің жүйесі туралы түсінік қалыптасады. «Психофизиология» және «Спорт психологиясы», «Жалпы психология» пәндерімен байланыстыра отырып, дене тәрбиесі жаттығуларын орындау, мұғалімді тыңдау, көрсетілген жаттығуды бақылау, түсінгенді ұғыну, сабақ өтер орынды дайындау, тынығу және т.б.
<b>Постреквизиттер</b>	Аталмыш пән бойынша теориялық және практикалық меңгерген білімдері студенттің функционалдық сауаттылықты дамытуға арналған тапсырмалар шеңберінде психология саласы бойынша әртүрлі деректерден алынған ақпараттарды пайдалану дағдысын қалыптастыруды көздейді.
<b>Оқытуға қажетті құралдар, жабдықтар</b>	Плакаттар, кестелер, интерактивті тақта, таратпа материалдар, оқу әдістемелік кешен, презентациялар, электронды ресурстар және т.б

<b>Әдебиеттер мен оқу құралдары:</b>	<p>1. К.Жахин, Е. Юркова Физическая культура. Методическое пособие. Часть 1, Алматы кітап 2016 г.2. М. Адамбеков, М. Тұякбаева, Е. Уанбаев Жалпы білім беретін мектептерде дене тәрбиесі сабағын жүргізу әдістемесі. Әдістемелік ұсыныстар Дене тәрбиесі Ұлттық ғылыми-практикалық орталығы</p> <p>3. Марчибаева, Д. Токтарбаев, Е. Стоцкая, С. Сыздыкова, Р. Сидорова, Н. Моисеева, Л. Тунгышмуратова Адаптивная физическая культура и спорт. Учебное пособие. Нур-Султан 2019 г.</p> <p>4. Bear, M.F., Connors, B. i Paradiso, M. (2008) Неврология: миды зерттеу (3-ші басылым) Барселона: Волтерс Клювер.</p> <p>5. Карлсон, Н.Р. (2014) Мінез физиологиясы (11 шығарылым) Мадрид: Пирсон білімі.</p>
<b>Оқытушының байланыс құралдары:</b>	Тел: 87779287764, 87774219825, 87052354365
	E-mail: azamatdos@mail.ru
<b>Оқытушы аты-жөні</b>	Кыдыралин Аслан Асылбекович, Досмуратов Азамат Достанбекович

<b>Білім беру бағдарламасы мен оқытуға арналған жұмыс оқу жоспары бойынша жалпы сағат: 144</b>							
<b>Теориялық сабақтар:</b>	144	<b>Практикалық және зертханалық сабақтар</b>		<b>Курстық жоба/ жұмыс</b>	...	<b>Өндірістік оқыту және кәсіптік практика</b>	-
<b>Бақылау түрі:</b>	Бақылау жұмысы 2; Сынақ						

### Семестрлер бойынша сағаттарды бөлу

Модуль атауы	Модульдегі барлық кредит/сағат саны	Оның ішінде			
		2 курс		3 курс	
		3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
<b>БМ1 «Дене қасиеттерін дамыту және жетілдіру»</b>	<b>144</b>	48	48	48	
<b>Модуль бойынша барлық сағат саны</b>	<b>144</b>				

**ЖҰМЫС ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫНЫҢ МАЗМҰНЫ**

№	Оқыту нәтижесі	ОИ жалпы сағат саны	Бағалау өлшемдері	Тақырыптар	Барлық сағат саны	Оның ішінде		Өтілу мерзімі	Сабақ түрі	Бағалау тапсырмалары
						Теориялық	Практикалық			
1.	<b>ОИ 1.1</b> <b>«Денсаулықты нағайту және салауатты өмір салты қағидаларын сақтау»</b>	3/72	1. Салауатты өмір салты негіздері мен мәдениетін ұғынады.	1.1. Денешынықтыру туралы білім	2	2			Жаңа сабақ	Сұрақ-жауап, Тақырып бойынша қосымша материалдар дайындау
				1.2. Дене тәрбиесі сабақтарында қауіпсіздік ережелері. Адамның дене мәдениеті	2	2			Жаңа сабақ	Сұрақ-жауап, талдау
				1.3. Төменгі сөре	2	2			Жаңа сабақ	Пернелік комбинациялар қызметін білу
				1.4. Орта қашықтыққа жүгіру	2	2			Жаңа сабақ	Сұрақ-жауап, талдау
				1.5. Жоғары сөре	2				Жаңа сабақ	Сұрақ-жауап, талдау
				1.6. Ұзақ қашықтыққа жүгіру	2	2			Аралас сабақ	Өз бетінше тапсырмалар
			2 Бұлшық етке жүктеме түскен кездегі тыныс алу, қан айналым және энергиямен қамтамасыз ету жүйелері қызметінің физиологиялық негіздерін сипаттайды.	2.1 Мәрені орындау техникасы	2	2			Аралас сабақ	Өз бетінше тапсырмалар
				2.2 Орыннан ұзындыққа секіру техникасы	2	2			Жаңа сабақ	Сұрақ-жауап, талдау
			3. Жалпы дене дайындығы бойынша жаттығулар кешенін орындайды.	3.1 Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру	2	2			Жаңа сабақ	Сұрақ-жауап, талдау
				3.2 Граната лақтыру	2				Жаңа сабақ	Сұрақ-жауап, талдау

		4. Командалық спорттық ойын қағидаларын сақтайды.	4.1 Ядро итеру	2	2		Жаңа сабақ	Сұрақ-жауап, талдау
			4.2 Футбол. Қауіпсіздік ережесі. Негізгі ойын ережесі	2	2		Жаңа сабақ	Сұрақ-жауап, талдау
		5. Денет тәрбиесі жүктемесінің негіздерін және оны реттеу тәсілдерін сипаттайды	5.1 Футбол. Ойыншылардың алаңда қозғалуы	2	2			Өз бетінше тапсырмалар
		6. Үйрен генейін тәсілдері мен жеке тактикалық міндеттерді оқу ойынында қолданады.	6.1 Футбол. Ойыншылардың шабуылда және қорғаныста орындалатын жеке әрекеті	2	2			Өз бетінше тапсырмалар
			6.2 Волейбол. Қауіпсіздік ережесі. Негізгі ойын ережесі	2	2			Өз бетінше тапсырмалар
			6.3 Волейбол. Ойыншылардың қозғалысы	2	2		Жаңа сабақ	Өз бетінше тапсырмалар
		7. Денет тәрбиесі жүктемесінің негіздерін және оны реттеу тәсілдерін сипаттайды.	7.1. Волейбол. Волейболшылардың тұрысы	2	2		Жаңа сабақ	Өз бетінше тапсырмалар
			7.2 Футбол.Қауіпсіздік ережесі. Негізгі ойын ережесі	2	2		Жаңа сабақ	Өз бетінше тапсырмалар
			7.3 Волейбол. Допты жоғарыдан беру	2	2		Жаңа сабақ	Өз бетінше тапсырмалар
			7.4 Волейбол.Допты төменнен беру.	2	2		Жаңа сабақ	Өз бетінше тапсырмалар
			7.5 Волейбол.Допты ойынға қосу	2	2		Аралас сабақ	Өз бетінше тапсырмалар
			7.6 Волейбол.Допты қабылдау	2	2		Аралас сабақ	Өз бетінше тапсырмалар
			7.7 Волейбол.Шабуыл әрекеттері	2	2			Өз бетінше тапсырмалар
			7.8 Волейбол. Қорғаныс әрекеттері	2	2			Өз бетінше тапсырмалар
			7.9 Волейбол екі жақты ойын	2	2			Өз бетінше тапсырмалар

			8. Шаңғымен жүру техникасын ажыратады: конькимен, еденмен конькимен жүру, көлденең және бір мезгілде конькимен жүру	8.1 Шаңғыспорты. Қауіпсіздік ережесі. Бір мезгілді екі адымды жүріс	2	2				Өз бетінше тапсырмалар			
				8.2 Шаңғы спорты. Жартылай шырша әдісі	2	2			Жаңа сабақ	Өз бетінше тапсырмалар			
				8.3 Шаңғы спорты. Қолмен итермеи шырша әдісі	2	2			Жаңа сабақ	Өз бетінше тапсырмалар			
				8.4. Коньки спорты. Қауіпсіздік ережесі. Сырғанаудың негізгі әдістері	2	2			Жаңа сабақ	Өз бетінше тапсырмалар			
				8.5 Коньки спорты. Бұрылыстар	2	2			Жаңа сабақ	Өз бетінше тапсырмалар			
				8.6 Коньки спорты. Тежеулер	2	2			Жаңа сабақ				
			9. Дене шынықтыру сабағында ұлттық спорт түрлері бойынша қауіпсіздік техникасы ережелерін түсіндіреді	9.1 Тоғызқұмалақ. Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережесі.	2	2			Аралас сабақ				
				9.2 Тоғызқұмалақ. Шабуылдың техникалық және тактикалық әрекеті	2	2			Аралас сабақ				
				9.3 Тоғызқұмалақ. Қорғаныстың техникалық және тактикалық әрекеті	2	2							
				9.4. Асық ату. Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережесі.	2	2							
				9.5. Асық ату. Шабуылдың техникалық және тактикалық әрекеті	2	2							
			<b>Оқу нәтижесі бойынша жалпы сағат саны</b>				<b>72</b>	<b>72</b>					
			2.	ОН 1.2 «Дене қасиеттерімен психофизиологиялық қабілеттерді жетілдіру»	3/72	1.Психофизиологияның даму тарихы мен адам мінез-құлқының физиологиясын біледі.	1.1 Психофизиология пәніне кіріспе.	2	2			Жаңа сабақ	Өз бетінше тапсырмалар
							1.2 Психофизиология тарихы	2	2			Жаңа сабақ	Өз бетінше тапсырмалар
						2. Бала психикасының	2.1 Психикалық таным процестері	4	4			Жаңа сабақ	Өз бетінше тапсырмалар

			дамуын анықтайды	2.2. «Қиялды дамыту арқылы шығармашылық қабілетті қалыптастыру	4	4			Жаңа сабақ	Өз бетінше тапсырмалар
				2.3 Қиялдың психофизиологиялық негізі	4	4			Жаңа сабақ	Өз бетінше тапсырмалар
				2.4 Балалар мен адамдар қиялы дамуының ерекшеліктері	4	4				Өз бетінше тапсырмалар
				2.5. Балалар қиялын дамытудың педагогикалық-психологиялық маңызы	4	4				Өз бетінше тапсырмалар
			3. Баланың іскерлікті және білімді сапалы меңгеруін түсінеді	3.1. Қабілет пен бейімділік туралы түсінік	4	4			Жаңа сабақ	Өз бетінше тапсырмалар
				3.2 Жеке психологиялық қабілетін дамыту ерекшеліктері	2	2			Жаңа сабақ	Өз бетінше тапсырмалар
			4.Тұлғаның дүниетанымы мен шығармашылық қасиетін жетілдіруді анықтайды	4.1. Қабілетті қалыптастыру жолдары	2	2			Жаңа сабақ	Өз бетінше тапсырмалар
				4.2 Тұлғаның шығармашылық қабілеттерін дамыту жолдары	4	4			Жаңа сабақ	Өз бетінше тапсырмалар
				4.3 Жас ерекшеліктері туралы ұғым. Белгілі кезеңдерге бөлінуі	2	2			Жаңа сабақ	Өз бетінше тапсырмалар
			5. Білім алушының танымдық қызметінің пәрменділігін арттыру	5.1 Танымдық қабілеттерді дамыту	4	4			Аралас сабақ	Өз бетінше тапсырмалар
				5.2. Қабілет туралы түсініктер, оның түрлері классикалық үлгісі	4	4				Өз бетінше тапсырмалар
			6. Тұлғаның қызмет түрлерін атқару тәсілдерін жетік меңгеруінен көрініс табатын, оларды игеру мүмкіндігін шарттастыратын,	6.1 Адамның қабілеттері және оны анықтау мүмкіндігі	2	2				Өз бетінше тапсырмалар

		жемiстi нәтижеге қол жеткізуді білу							
		7. Психикалық дамудың заңдылықтары түсінеді	7.1 Психикалық дамудың заңдылықтары	2	2			Жаңа сабақ	Өз бетінше тапсырмалар
			7.2 Психикалық дамудың жастық кезеңдері	4	4			Жаңа сабақ	Өз бетінше тапсырмалар
			7.3. Психика түсінгі психикалық құбылыстардың жіктелуі	2	2			Жаңа сабақ	Өз бетінше тапсырмалар
		8. Адам психикасы мен жоғары жүйке қызметінің рефлектік сипатының ұқсастығын түсінеді	8.1. Адамның жеке басын қалыптастыру процесін зерттеу.	2	2			Жаңа сабақ	Өз бетінше тапсырмалар
			8.2 Өзін-өзі бағалауды қалыптастыру.	4	4			Жаңа сабақ	Өз бетінше тапсырмалар
			8.3 Бала психикасының қалыптасуына отбасының әсері.	2	2			Аралас сабақ	Өз бетінше тапсырмалар
			8.4 Психиканың жасқа байланысты өзгерістерге дайындығы.	2	2				Өз бетінше тапсырмалар
			8.5 Қабілеттің психикалық механикалық көрінісі	2	2			Жаңа сабақ	Өз бетінше тапсырмалар
			8.6 Бейімділік және қабілет	2	2			Жаңа сабақ	Өз бетінше тапсырмалар
		<b>Оқу нәтижесі бойынша жалпы сағат саны</b>		<b>72</b>	<b>72</b>				
		<b>Модуль бойынша барлық сағат саны</b>		<b>144</b>	<b>144</b>				