

Қазақстан Республикасы
Білім және ғылым министрінің
2018 жылғы «__» _____
№__ бұйрығына 7-қосымша

**Жоғары және (немесе) жоғары оқу орнынан кейінгі білім беру ұйымдары
үшін «Дене шынықтыру» жалпы білім беру пәнінің үлгілік оқу
бағдарламасы**

1-тарау. Жалпы ережелер

1. Осы жоғары және (немесе) жоғары оқу орнынан кейінгі білім беру ұйымдары үшін «Дене шынықтыру» жалпы білім беру пәнінің үлгілік оқу бағдарламасы (бұдан әрі - бағдарлама) «Білім туралы» Қазақстан Республикасының 2007 жылғы 27 шілдедегі Заңының 5-бабы 5-2) тармақшасына сәйкес әзірленді және оқытудың мақсатын, міндеттерін, құрылымын, мазмұнын, әдістерін айқындайды.

2. Осы бағдарлама дене шынықтыруды әлемдік білім беру стандарттарына сәйкестікте қарастыратын жалпы білім беретін «Дене шынықтыру» пәнін оқытуға бағытталған. Бағдарлама оқытушы мен білім алушының дене тәрбиесі барысында оқытудың барлық кезеңіндегі пәнді игеру деңгейіне қойылатын талаптар контекстіндегі бірлескен ынтымақтастығын анықтайды.

3. Жоғары білім берудің білім беру бағдарламасының құрылымына сәйкес осы бағдарлама бойынша оқу ұзақтығы 240 академиялық сағатты (8 академиялық кредитті) құрайды.

2-тарау. Бағдарламаның мақсаты, міндеттері және күтілетін нәтижелері

4. Бағдарламаның мақсаты кәсіби қызметке даярлау үшін, болашақ еңбек қызметінде денелік жүктемелерді, жүйке-психикалық қысымдарды және жайсыз факторларды табанды өткеруге денсаулықты сақтау, нығайтуды қамтамасыз ететін студенттердің әлеуметтік-жеке тұлғалық құзыреттіліктерін және дене шынықтырудың құралдары мен әдістерін мақсатты түрде пайдалану қабілеттерін қалыптастыру болып табылады.

5. Мақсатты жүзеге асыру үшін келесідей білім беру, сауықтыру және тәрбие міндеттері шешілуі қажет:

Нормативтік құқықтық актілерді мемлекеттік тіркеудің тізіліміне № 17651 болып енгізілді

ИС «ИПГО». Копия электронного документа. Дата 05.11.2018.

1) тиімді кәсіби еңбекке қабілеттілікті және денсаулық сақтау үшін өмірлік маңызды дене қасиеттерін дамыту жолында дене шынықтыру және спортты қолдану бойынша базалық ғылыми-негізделген білім беру;

2) дене шынықтыру және спортпен айналыстырудың жүйелі сабақтарына деген қажеттілік пен дене шынықтыруға мотивациялық- құндылықтық қатынасты қалыптастыру;

3) ағзаның еңбек қызметінің қолайсыз факторларының әсеріне кедергісін арттыру, денсаулығын нығайту және машықтану;

4) өзара көмекке, коллективизмге және тәртіпке тәрбиелеу;

5) психикалық тұрақтылықты, өз күшіне сенімділікті, мақсаттылықты, батылдық пен табандылықты, бастамашылықты, қайсарлық пен қажырлықты тәрбиелеу;

6) негізгі қозғалтқыш қасиеттерін дамыту және жетілдіру - төзімділік, күш, жылдамдық, икемділік;

7) дене шынықтыру мен спорттың әлеуметтік-мәдени тәжірибесі мен әлеуметтік-мәдени құндылықтарын дамыту бойынша әртүрлі дағдылар мен қабілеттерге ие болуды қамтамасыз ету;

8) қарым-қатынас дағдыларын дамыту, атап айтқанда, әр түрлі көздерден ақпаратты пайдалану қабілеттілігі, сәйкес формада нақты ұсыну;

9) ойлау дағдыларын, өзін-өзі дамыту дағдылары және зерттеу дағдыларын дамыту.

6. Бағдарламаны игеру нәтижелері бойынша білім алушы келесідей құзыреттіліктерді иеленеді:

1) жеке тұлғалық:

өзін-өзі дамыту мен өзін-өзі тұлғалық тануға даярлық пен қабілеттілік;

кәсіби дене шынықтыру дағдыларын еңбек және өмірлік жағдаяттарда өз бетінше пайдалана алуға даярлық;

2) метапәнаралық:

танымдық, спорттық, дене шынықтыру, сауықтыру және әлеуметтік практикада пәнаралық түсініктер мен әмбебап оқу әрекеттерін (реттеуші, танымдық, коммуникативтік) қолдану қабілеттілігі;

дербес ақпараттық-танымдық қызметке даярлылық пен қабілеттілік;

жарыстық қызметтің әртүрлі түрлеріне қатысу дағдыларын қалыптастыру;

3) пәндік:

салауатты өмір салтын, белсенді демалыс пен бос уақытты ұйымдастыру үшін дене шынықтыру қызметінің әртүрлі формалары мен түрлерін қолдану шеберлігі;

3-тарау. Бағдарламаның құрылымы мен мазмұны

Нормативтік құқықтық актілерді мемлекеттік тіркеудің тізіліміне № 17651 болып енгізілді

7. Пәннің мазмұнын құрылымдау кеңейтілген дидактикалық бірліктерді (модуль, бөлім) бөлу арқылы жүзеге асырылады. Пәннің мазмұндық құрылымы мынаны қамтиды: кіріспе; бөлімдер (модульдер); оқу тәжірибелік сабақтар тақырыбы

8. Бағдарламаның мазмұны келесі тұжырымдамалық ұстанымдарға негізделген:

- 1) дене шынықтыру үрдісінің жалпы білім беру бағыттылығына;
- 2) дене шынықтыру қызметін ықпалдастырушылыққа;
- 3) оқу-тәрбие үрдісінің жүйілілігіне;
- 4) дене шынықтырудың кәсіби-қолданбалы бағыттылығына;
- 5) дене шынықтыру және спорт саласындағы білім алушылардың білімділігін нормативтік және әдістемелік қамтамасыз етуге;

6) білімгерлерді дене шынықтыру бойынша біртіндеп және қорытынды аттестаттауға;

9. Бағдарламаны іске асыру барысында қолданылатын оқыту әдістері мен технологиялары:

- 1) мәселелік-модульдік оқыту технологиялары;
- 2) оқу-зерттеу қызметі технологиялары;
- 3) коммуникативтік технологиялар (пікірталас, баспасөз мәслихаты, оқу талқылаулары және басқа белсенді формалар мен әдістер);
- 4) кейстер әдісі (жағдайды талдау);
- 5) студенттер іскери, рөлдік, имитациялық және басқа да ойындарға қатысатын ойын технологиялары.

10. Бағдарламаның мазмұны студенттерді төрт оқу бөлімдері бойынша бөлуге сәйкес келеді: негізгі, даярлық, арнайы (емдік дене шынықтыру топтарын қосқанда), спорттық. Білім алушыларды оқу бөлімдеріне бөлу оқу жылы басында жынысын, денсаулық жағдайын, дене дамуын, дене шынықтыру және спорттық даярлығын ескеру арқылы жүргізіледі. Білімгер бір оқу бөлімінен (топтан) екіншісіне оқу жылы немесе семестр аяқталғаннан кейін көше алады. Білімгерлерді даярлық немесе арнайы медициналық оқу бөлімдеріне ауыстыру ауруына байланысты оқу жылының кез келген уақытында жүзеге асырылуы мүмкін. Білімгерлер негізгі және даярлық бөлімдеріне жалпы физикалық даярлық пен спорт түрлері бойынша топтарға бөлінеді. Даярлық бөліміне денсаулық жағдайының төмін деңгейі немесе денсаулығында аз ауытқулары бар білімгерлер бөлінеді. Медициналық тексеру мәліметтері бойынша арнайы оқу бөліміне жіберілген білімгерлер арнайы медициналық топтарға немесе емдік дене шынықтыру топтарына бөлінеді. Спорттық оқу бөлімінде топтардың толтырылымдылығы спорт түріне және айналушылардың біліктілігіне қатысты болады. Спорт ойындары түрлері бойынша спорттық

Нормативтік құқықтық актілерді мемлекеттік тіркеудің тізіліміне № 17651 болып енгізілді

мамандандыру оқу топтары ойыншылардың қос құрамын толтыру арқылы құрылады.

11. Практикалық сабақтар білімдерді, қимыл шеберліктері мен дағдыларын игеруді, білім алушыларда дене шынықтыру-сауықтыру мен жаттықтыру бағдарламаларын жүзеге асыру тәжірибесін қалыптастыруды қарастырады:

1) Оқыту (дәрісханалық) сабақтары дене тәрбиесінің негізгі түрі болып табылады. Оқыту сабақтары әдістемелік-тәжірибелік және оқыту-жаттықтыру бөлімдерінен тұрады. Практикалық сабақтардың әдістемелік бөлімі мынаған бағытталған: денелік жаттығуларды және спорт түрлерін таңдауды игеру; жалпыдамыту және арнайы жаттығулар кешенін құру; сабақ барысында бақылау мен өзін-өзі бақылауды, сақтандыру мен өзін-өзі сақтандыруды жүзеге асыру шеберлігі; жарыстардағы төрешілік дағдыларын меңгеру.

Оқыту-жаттықтыру сабақтары мыналарға бағытталған: денелік даярлылық деңгейін арттыру мен дене қасиеттерін дамыту; спорт түрлері техникасын игеру; студенттерді бұқаралық спорт жарыстарына қатысуға даярлау; арнайы кәсіби-қолданбалы даярлық дағдыларын мамандық талаптарымен сәйкестікте меңгеру мен жетілдіру.

2) Сабақтардың оқытудан тыс (дәрісханадан тыс) түрлері білімгерлердің жеткілікті қимыл тәртібін қамтамасыз ету үшін ұйымдастырылады:

1. күн тәртібіндегі дене жаттығулары (Таңертеңгілік гигиеналық гимнастика (ТГГ), атлетикалық сабақтар, сауықтыру жүзу, жүру, жүгіру, шаңғымен жүру, конькимен сырғанау, білім беру мекемесінің мүмкіндіктері бойынша инновациялық, дәстүрлі емес сауықтыру технологиялары);

2. спорт секцияларында, сауықтыру, атлетикалық және қызығушылықтар бойынша клубтарда айналысу;

3. дәрісханадан тыс сабақтар білім алушылардың жоғары дене жұмыс қабілеттілігі деңгейін сақтауын қамтамасыз етеді және бағдарлама талаптарын орындауына ықпал жасайды. Сабақтардың барлық түрлерін басқару, бақылау, кеңес беруді дене шынықтыру және спорт кафедраларының профессорлық-оқытушылық құрамы жүзеге асырады.

12. Білімгерлердің құзыреттерін бағалау (түлектің заманауи әлеуметтік-тұлғалық және әлуметтік-кәсіби құзыреттерін қалыптастыру мақсатында) мына критерийлер бойынша жүзеге асырылады: жаңартылған бағдарламаны түсінуді көрсету, терминологияны игеру, алған білімдерді қолдану; өзіндік практикалық сабақтарды жүргізуді, талқылау түрлерін практикаға енгізу.

Студентті аттестациялық нормативтерді орындауға жіберудің міндетті шарттары келесідей:

- семестр және оқу курстары бойынша бағдарламаның теориялық бөлімінің талаптарын орындау;

- ағзаның дене және функционалдық жағдайының қажетті деңгейін қамтамасыз ететін оқу пәндеріне тұрақты түрде қатысу;

Нормативтік құқықтық актілерді мемлекеттік тіркеудің тізіліміне № 17651 болып енгізілді

- дене даярлығына арналған тестілеуден өту;
- кәсіби-дене дайындығының біліктілігі мен дағдыларын қалыптастыру.

Ұзақ мерзімге сабақтан босатылған студенттер және емдік дене шынықтыру тобының студенттері келесі нормативтік талаптар негізінде дене тәрбиесі және спорт кафедрасында аттестаттаудан өтеді:

- «дене шынықтыру» пәнінің міндетті дәрістері бойынша теориялық білім деңгейін бағалау;
- студенттің денсаулық жағдайын, дене жаттығуларын қолдануға қарсы көрсетілімдер мен айғақтарды ескере отырып, дене шынықтыру бойынша қосымша тақырыпты өз бетінше меңгеруін бағалау;
- сауықтыру және бейімделу дене тәрбиесі мәселелері бойынша кафедраның ғылыми-зерттеу жұмыстарына студенттердің қатысуы.

13. Пәннің теориялық және практикалық (әдістемелік) бөлімдеріне кіретін тақырыптық жоспарлар осы бағдарламаға қосымшада келтірілген.

Жоғары және (немесе) жоғары оқу орнынан кейінгі білім беру ұйымдары үшін «Дене шынықтыру» жалпы білім беру пәнінің үлгілік оқу бағдарламасына қосымша

1. Пәннің теориялық бөліміне кіретін тақырыптық жоспар

1. Қазақстан Республикасының білім беру жүйесінде дене шынықтыру оқыту пәні ретінде.

2. Салауатты өмір салты негіздері (СӨС).

СӨС кәсіптік білім беру жүйесі аясында қалыптастырудың әдістері мен нысандары. Студенттердің СӨС жүргіздіруге ынталарын арттыру.

3. Дене тәрбиесінің жарытылыстық-ғылыми негіздері.

Дене шынықтырудың әлеуметтік-биологиялық негіздері туралы түсінік. Негізгі дене жүйесі. Қозғалтқыш қызметінің физиологиясы.

4. Заманауи сауықтыру жүйелері және ағзаның денелік күйін бақылау негіздері.

Заманауи сауықтыру технологияларының сипаттамасы. Педагогикалық бақылау, өзін-өзі бақылау және функционалдық жағдайды бағалау, физикалық даму және студенттердің дене дайындығы, өзін-өзі бақылау. Бақылау және өзін-өзі бақылау нәтижелері бойынша сабақтарды түзету.

5. Дене шынықтыру және спорт өзіндік сабақтарының негізгі әдістемелері.

Өзін-өзі зерттеудің мазмұны, формалары және әдістері. Оларды қолдану әдісі. Өзіндік дене шынықтыру жаттығуларының мазмұны.

6. Кәсіби-қолданбалы дене даярлығы (бұдан әрі – КҚДД).

КҚДД студенттердің мақсаты, құралдары және ұйымдастырылуы.

2. Пәннің практикалық (әдістемелік) бөліміне енгізілген тақырыптық жоспар

Жалпы дене даярлығы (дене қасиеттерін дамыту). Тәжірибелік бөлімнің материалын жоспарлау кезінде физикалық қасиеттерді дамыту үшін келесі құралдарды пайдалану ұсынылады:

Жылдамдық. Жүгіру: қалыпты, кібіртіктей жүгіру, жортаңмен, жамбасты көтере, жіліншікті айқастыра жүгіру. Бұрылыстармен жүгіру, қайталамалы жүгіріс. Эстафеталар.

Нормативтік құқықтық актілерді мемлекеттік тіркеудің тізіліміне № 17651 болып енгізілді

ИС «ИПГО». Копия электронного документа. Дата 05.11.2018.

Әртүрлі жаттығуларды жылдамдыққа орындау (гимнастика, қозғалмалы және спорттық ойындардың элементтері).

Төзімділік. Сауықтыру жүгірісі және шаңғы жаттығулары (солтүстік аймақтардағы университеттер үшін). Ойлы-қырлы жерлермен жүгіру техникасын меңгеру. Кросстық дайындық.

Икемділік. Белсенді және пассивті қарсылықпен, кең бұрылыспен, объектілері бар және оларсыз жалпы даму жаттығулары.

Ептілік, қозғалыстар үйлесі және тепе-теңдік. Объектілермен және оларсыз гимнастикалық және акробатикалық жаттығулар. Қозғалмалы және спорттық ойындар. Кешенді эстафета (секіру, жүгіру, лақтыру элементтерімен). Жаяу жүрудегі жалпы даму жаттығулары.

Күш. Объектілері бар және оларсыз жалпы даму жаттығулары. Гимнастикалық және қосалқы жабдықтарда жаттығулар. Тығыздау және сүйреу жаттығулары, салмақ тасу. Айналмалы тренировкалар әдісі бойынша жаттығуларды орындау.

Арнайы дене даярлығы. Арнайы дене қасиеттерін дамытуға арналған құралдарды таңдау үшін практикалық сабақтар өткізу формалары ұйымдастырылуы мен әдістемелік қамтамасыз етілуі бойынша, құралдар мен әдістер жиынтығы бойынша, аумаққа байланысты өткізу орны бойынша әртүрлі болуы мүмкін;

Жылдамдық пен төзімділікті дамытуға арналған арнайы жаттығулар:

- спринтердің арнайы жаттығулары, старттық серпілістер, үдеу, жүгіру;
- бақылаулық старттар: 100м, 500м, 1000м;
- жылдамдыққа түрлі жаттығуларды орындау (гимнастика, қозғалмалы және спорттық ойындар элементтерін);
- орташа деңгейлі спортшыларға және стайерлерге арналған жалпы және арнайы жаттығулар кешендері;
- шаңғымен жүріс техникасын меңгеру;
- 10-15 минут және 18-25 минутқа дейінгі әр түрлі жүктемелерді бірқалыпты қарқынмен орындау;
- жеңіл атлетика және шаңғы жарыстарына қатысу.

Икемділікке арналған арнайы жаттығулар:

- мөлшерленген және максималды сыртқы ауыртпалықтар түсіре отырып және оларсыз серіппелі және сермелі қозғалыстар;
- қайталанатын серіппелі қозғалыстар;
- созылудың қаупі бар снарядсыз және гимнастикалық снарядтарды пайдалана отырып, статикалық жағдайлардың жаттығулары.

Ептілікті, үйлестіруді және тепе-теңдікті дамыту үшін арнайы жаттығулар:

- қозғалмалы және спорттық ойындар. Еліктеушілік және

Нормативтік құқықтық актілерді мемлекеттік тіркеудің тізіліміне № 17651 болып енгізілді

алаңдатушылық амалдар;

- кешенді эстафеталар (секіру, жүгіру, лақтыру, домалау элементтерімен);

- доңғалақты конькилер, велосипед тебу, шаңғымен сырғанау кезіндегі тепе-теңдікті жетілдіру.

Күшті дамытуға арналған арнайы жаттығулар:

- Ауыр атлетика элементтері. Ауыр атлеттің жалпы дамытуға арналған және арнайы жаттығулары. Күштік қозғалыстардың техникасын меңгеру – серпу, жұлқу.

- Гір спорты элементтері. Жалпы дамытуға арналған және арнайы жаттығулар. Гір жұлқу және көтерудің техникасын және күштік-сауықтыру және жаттығу бағытындағы жаттығулар кешенін меңгеру;

- Атлетикалық гимнастика элементтері. Жалпы дамытуға арналған және өз салмағын еңсеру арқылы құралдармен (эспандерлер, амортизаторлар, гантельдер) жасалатын арнайы жаттығулар кешені. Тренажерларда жасалатын түрлі бұлшықет топтарына арналған жаттығуларды орындау.

Спорт түрлері (гимнастика, атлетикалық гимнастика, спорттық ойындар, жеңіл атлетика, шаңғы спорты, жүзу).

Гимнастика. Жалпы дамытуға арналған жаттығулар, жүгіру, секіру, эмоциялық-ырғақты музыка әуенімен орындалатын би элементтері. Би жаттығулары формалары. Сынақтық және жарыстық би-ырғақты бағдарламаларды орындау.

Атлетикалық гимнастика. Жалпы дамытуға арналған жаттығулар: гантельдермен; гирлермен; эспандермен; металл таяқшамен; тренажерларда; штангамен. Дене бітімінің түрлі ақауларын жоюға, сондай-ақ бұлшықеттерді қатайтуға және жұмысқа қабілеттікті арттыруға арналған жаттығулар.

Спорттық және қимыл-қозғалыс ойындары

Баскетбол. Жарыс ережелері. Қорғанышқа тік тұру, айналу, секіру, қозғалу, алып жүру, беруді қағып алу, лақтыру. Техникалық және тактикалық қимылдар негіздеріне үйрету. Командалық ойын.

Волейбол. Жарыс ережелері. Тік тұру және қозғалу. Допты орнында тұрып және қозғалыста жүріп қабылдау және беру (алға, артқа, солға, оңға). Допты беру. Командалық ойын.

Футбол. Жарыс ережелері. Допты орнында тұрып жыне жан-жаққа қозғала жүріп әріптесіне аяқпен беру. Допты теуіп, қақпаға түсіру. Допты қабылдап алу. Футболшының допсыз және доппен орын ауыстырып қозғалуы. Допты қатты тебу. Допты алып жүру. Допты тартып алу. Қақпашының ойын техникасы. Командалық ойын.

Гандбол. Қозғалу, қағып алу және беру, лақтыру, алып жүру және алдау қимылдары, тосқауылдар, оқшаулау және қағып әкету. Шабуылдау мен қорғануда техникалық және тактикалық әрекеттер негізіне үйрету.

Қимыл-қозғалыс ойындары. Қимыл-қозғалыс ойындарының үлгілері:

Нормативтік құқықтық актілерді мемлекеттік тіркеудің тізіліміне № 17651 болып енгізілді

«Нысанаға дәлме-дәл», «тарелкелер» лақтыру», «Аңшылар мен қояндар», «Бердің-отыр», «Жылжымалы нысана», «Дәл беріп үлгір», «Допты қағып түсір», «Шеңбердің ішіне тигіз», «Кім алысырақ», «Қақпаға дәлме-дәл», «Дәлме-дәл беру», «Айналып өтіп, допты қақпаға соқ», «Футбол слаломы», «Доптың ізінен», «Допты ұстап ал», «Допты жүргізушіге», «Екі допты қақпақылдау», «Аудағы доп», сондай-ақ қазақтың ұлттық ойындары: «Ақсүйек», «Қармақ», «Үйрек ату», «Көмбеден доп шығару», «Аң аулау», «Таяқ жүгірту», «Садақ ату», «Қақпа тас», «Қарагие.

Жеңіл атлетика. Жарыс ережелері. Жүкіру. Лақтыру. Қарғу.

Шаңғы спорты. Жарыс ережелері. Шаңғымен саптық командалар орындау, оқу алаңқайында және оқу шаңғы жолдарында шаңғылармен және шаңғыға мініп түрлі тәсілдермен қозғалу. Көтерілу мен түсулерді меңгеру, бір орнында тұрып және қозғалыста тежелу мен бұрылыстар. Кесіп өтетін жерлерден шаңғымен өту техникасы. Қашықтықты баяу және орта ырғақты уақытта жүріп өту. Шаңғымен эстафеталар. Түрлі қадамдар техникасын үйрену.

Жүзу. Жарыс ережелері. Суда өзін ұстау дағдыларын қалыптастыру. Жүзгіштің жалпы дамытушы және арнайы жаттығулары. Жүзудің негізгі тәсілдерінің техникасын игеру.

Кәсіби-қолданбалы дене дайындығы. КҚДД құралдарын таңдау еңбек қызметінің күрделі факторларына ағзаның тиімді бейімделуіне, өндірістің климаттық шарттарына шыдамдылықты арттыруға, сондай-ақ еңбек дағдыларын қалыптастырып, бекітуге қатысатын қолданбады қозғалыс координацияларының арсеналын кеңейтуге бағытталуымен шартталады.

Заманауи сауықтыру жүйелері (тыныс алу: А.Стрельникованың парадоксальды гимнастикасы, «бодифлекс» - тыныс алу жаттығуларының жүйесі, созуға арналған жаттығулармен біріктірілген, К.Динейки релаксациялық: бұлшық ет релаксациясы, ырғақты гимнастикалар: мүсінге, тепе-теңдік, заттармен; аэробика: ағзаның негізгі жүйелерінің қызметтік мүмкіндіктерін арттыруға бағытталған циклдык спорт түрлерінен алынған жаттығулар жүйесі, калланетика: негізінен изометриялық режимде орындалады және тереңде орналасқан бұлшық ет топтарының белсенділігін туғызады, фитнес: жалпы фитнес, дене және спорттық-бағдарлы, шейпинг: қыздарға арналған сауықтыру дене шынықтырудың ғылыми-негізделген жүйесі, дене бітімін дұрыстауға және ағзаның қызметтік жағдайын жақсартуға бағытталған. Пилатес: жаттығулар жүйесі фитнесінің барлық түрлерінің ішінде қауіпсіз болып табылады, алынған жарақаттар мен сырқаттарды оңалтуға бағытталған, стретчинг: бұлшық еттерді, сіңірлер мен буындарды созу арқылы дене денсаулығын жақсартуға арналған жаттығулар кешені, воркаут); С.М.Бубновскийдің буын гимнастикасы. Буын гимнастикасының жаттығулары бұлшық еттерді қатайтып, ондағы тұралап қалған жерлерді кетіреді, лимфа және қанайналымдарын белсендіреді.

Дене жаттығуларымен айналысу процесіндегі бақылау және өзін өзі

Нормативтік құқықтық актілерді мемлекеттік тіркеудің тізіліміне № 17651 болып енгізілді

бақылау.

Дене жаттығуларымен айналысу нәтижелерін өзі бақылаудың қарапайым әдістері. Өзін өзі бақылау күнделігін жүргізу және оның студенттердің денсаулығын бақылау процесіндегі маңызы. Өзін өзі бақылаудың объективті және субъективті көрсеткіштері. Дене жаттығулары және спортпен айналысу әсерінен болған ағзаның денсаулық жағдайының диагностикасы. Дене дамуын, ағзаның қызметтік жағдайын, дене дайындығын бағалау үшін стандарттарды, антропометрикалық индекстерді, функционалдық сынамаларды және жаттығуларды пайдалану.

Спорттық оқу бөлімінде жоспарлау студенттер біліктілігі мен спорт түрлерін ескеру арқылы жүзеге асырылады. Спорттық бөлім топтарында түрлі курстар мен факультеттердің студенттері бір мезгілде айналыса алады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2012. - 336 б.
2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 444 б.
3. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2013. - 240 б.
4. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 б.
5. Мельников, П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / П.П. Мельников. - М.: КноРус, 2013. - 240 б.