



Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті  
«Түркістан Ахмет Ясауи» кәсіби колледжі  
«Гуманитарлық пәндер» бөлімшесі

Ф-ТБ-001/081

БЕКІТЕМІН  
Директордың тәрбие жұмысы  
жөніндегі орынбасары:  
Ш.Надирбаев  
« 09 » 09 2022ж.

**« Тренажер » үйірмесінің  
БАҒДАРЛАМАСЫ**

Түркістан-2022 ж

## Үйірме жұмысының ұйымдастыру іс-жоспары

1. Үйірменің аты, мазмұны
2. Мақсаты мен міндеттері
3. Үйірменің іс-жоспары
4. Оқушылар тізімі

**Үйірменің мазмұны.**

Сабақта пәнді оқу бағдарламасынан да көбірек білгісі келетін оқушылар анықталады. Үйірмеге оқушылар ерікті түрде қатысады. Үйірмеге қатарлас топ оқушыларын да, әр жастағы оқушыларды да қабылдауға болады.

Үйірмеге басшылық ететін пән оқытушысы. Өмірлік қажетті қозғалыс дағдылары мен біліктерін, балаларды қажетті ерік – жігер және дене сапаларын тәрбиелеуді, тәжірибе жұмыстарын жүргізеді, зерттеушілермен кездесулер ұйымдастырады.

Үйірме жұмысының негізінде ғылыми қоғамдар ұйымдастырылады, олар үйірмелердің жұмыстарын үйлестіріп, көпшілікке арналған іс-шаралар, байқаулар өткізеді. Оқушылар Тренажер залының техникасына, тактикасына, терминология мәселесіне, тренажерда зілтемірді көтеру әрекетінің тәсілдерін жүйелей білуге, дене тәрбиесі мен сауықтырудың барлық жүйесіндегі тренажерда сабақ беру әдісін, сонымен қатар, жалпы дамытушылық және арнайы жаттығуларды, ойын техникасы мен тактикасы бойынша жаттығуларға, сабақтың кейбір бөлімдеріне, сабақтың өтуіне үлкен мән беруі керек. Тренажер бойынша оқу тәртібінде сабақты жүргізе білу, ұйымдастыра білу дағдыларын игеру керек. Балалардың жас ерекшелігін ескеріп, сабақтан тыс уақытта секциялық жұмыстар ұйымдастырылады. Дене тәрбиесінің оқытушысы ретінде еңбекке дайын болу керек.

## **Үйірме жұмысының мақсаты.**

### **Үйірме мақсатты.**

Оқу материалын меңгерту арқылы білім, білік, дағдыларын қалыптастыру;

### **Үйірменің міндеттері.**

- Оқушыларда ұйымдастырушылық қабілет пен тренажер залы нұсқаушысы сабақтарында қызығушылық қалыптастыру;

- Тренажер залындағы спорттық машықтанудың ілімдік, әдістемелік және тәжірибелік негіздерін білу.

- Дене жүктемелеріне бейімделу және жекелей ерекшеліктерін ескере отырып, әр түрлі жас топтарындағы тренажер спорттық дайындықтарын басқару әдістемелерін және құралдарын меңгеру.

- Тренажер залында техника-тактикалық тәсілдерін игеру және жаттықтырушы шеберлігіне жету.

- Әр түрлі спорттық дәрежедегі спортшылар үшін машықтану процесін құру, үйрету әдістемесін игеру.

- Ғылыми-зерттеу жұмыстарына байланысты және спорттық дайындық деңгейін бақылауға байланысты дағдыларды игеру.

## Үйірменің іс-жоспары.

Ф-ТБ-001\081

№	Сабақтың мазмұны	Сағаты	Өтетін күні
1	Тренажер залындағы техникасының жіктелуі топтастырылуы	2	05.09.2021 ж
2	Қозғалыс техникасы	2	16.09.2021 ж
3	<u>Ауыр атлетика.</u>	2	23.09.2021 ж
4	Пауэрлифтинг	2	04.10.2021 ж
5	Көлденең орындықта жатқан қалыпта зілтемірді сағымдап көтеру	2	11.10.2021 ж
6	Бодибилдинг	2	25.10.2021 ж
7	Түзелген қолмен зілтемірді алға көтеру	2	03.11.2021 ж
8	Ауыр атлетика спорт түрінің жаттығу әдістемесі	2	18.11.2021 ж
9	Екі қолмен сағымдап көтеру техникасы	2	22.11.2021 ж
10	Күшті дамыту әдістері	2	06.12.2021 ж
11	Жұлқи көтеру және серпіп көтеру техникалары	2	13.12.2021 ж
12	Кеудеден серпіп көтеру техникасы	2	28.12.2021 ж
13	Ауыр атлетикалық дайындық	2	10.01.2022 ж
14	Арқамен жатқан қалыпта зілтемірді жоғары көтеру	2	20.01.2022 ж
15	Ауыр атлетика жаттығуларын үйрету әдістемесі	2	27.01.2022 ж
16	Гир спорты түрінің жаттығу әдістемесі	2	03.02.2022 ж
17	Гир спортында жаттығуларды орындау техникасы	2	17.02.2022 ж
18	Күш шыдамдылығын дамыту	2	24.02.2022 ж
19	Жаттығушының өзара әрекеттесуі	2	03.03.2022 ж
20	Күш шыдамдылығын дамыту	2	17.03.2022 ж
21	Денені тік ұстап зілтемірді көтеру	2	30.03.2022 ж
22	Арқа бұлшық еті тобына жаттығулар таңдау	2	06.04.2022 ж
23	Ішке арналған жаттығулар	2	20.04.2022 ж
24	Қол бұлшық еті тобына жаттығулар таңдау	2	28.04.2022 ж
25	Зілтемірді көтеруді бағыттау	2	05.05.2022 ж
26	Денені шынықтыру жаттығулар жасалу әдістемесі	2	16.05.2022 ж
27	Дене бұлшық еттеріне салмақ қосу	2	19.05.2022 ж
28	Білек бұлшық еті тобына жаттығулар таңдау	2	29.05.2022 ж
29	Зілтемірді көтеруді бағыттау	2	01.06.2022 ж
30	Қорытынды бақылау	2	06.06.2022 ж

## Үйірме мүшелерінің тізімі:

№	Оқушының аты -жөні	Тобы	Үйірме сабақтарына қатысу белгісі															
1	Тұрғанбеков Заңғар	ДТС-0920																
2	Октамов Ш	ДТС-0920																
3	Абдурахимов Ибрахим	ВЕТ-0919-1																
4	Малкен Әлібек	ВЕТ-0919-1																
5	Елемес Гайдар	ДТС-1121-1																
6	Тияр Бағжан	ДТС-1121-1																
7	Садыр Арсен	ДТС-0922-2																
8	Файзуллаев Суннат	ВДН-0922-2																
9	Құрбанғалиұлы Нартай	ДТС-1121-1																
10	Ахметов Марат	ДТС-1121-1																
11	Егембердиев Сардорбек	ДТС-0921-2																
12	Абдулла Мағжан	ДТС-0921-2																
13	Алимжанов Улуғбек	ДТС-0921-2																
14	Қансейіт Бекарыс	ДТС-0921-2																
15	Жанділла Марлен	ДТС-0921-2																

Үйірме жетекшісі:



М.Кенжебаев