

**«Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ
жанындағы медицина колледжі**

Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы



ЖҰМЫС ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ

Пән коды: ЖГПІ 04

Пәні: «Дене шынықтыру»

Мамандығы: 0301000 «Емдеу ісі»

Біліктілігі: 0301013 «Фельдшер»

Мамандығы: 030200 «Мейіргер ісі»

Біліктілігі: 0302043 «Жалпы практика мейіргері»

Мамандығы: 0304000 «Стоматология»

Біліктілігі: 0304023 «Дантист»

Мамандығы: 0307000 «Ортопедиялық Стоматология»

Біліктілігі: 0307013 «Тіс технигі»

Оқу сағатының кредиттің /көлемі: 96/4

Курсы: 2

Оқу семестрі: 3, 4

Бақылау түрі: с.сынақ, емтихан

Шымкент, 2025 ж.

ONTUSTIK-QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы		73-11-2025 9 беттің 2 беті
Жұмыс оқу бағдарламасы		

«Жалпы білім беретін пәндер» кафедрасының мәжілісінде қаралды.

Хаттама № 1 «27» 08 2025 ж.

Кафедра меңгерушісі: [Signature] А.Т. Сатаев

«Жалпы білім беретін пәндер» Пәндік циклдік комиссия мәжілісінде қаралды.

Хаттама № 1 «27» 08 2025 ж.

Төрайымы: [Signature] Г.Т. Анапияева

«Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ жанындағы медицина колледжінің Әдістемелік Кеңесінде қаралды және бекітілді.

Хаттама № 1 «27» 08 2025 ж.

Төрайымы: [Signature] Г.О. Мамбеталиева

ОҢТҮСТІК-ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы		73-11-2025
Жұмыс оқу бағдарламасы		9 беттің 3 беті

1.1. Кіріспе

Дене шынықтыру – қозғалыс белсенділігін саналы дамыту нәтижесінде денсаулықты сақтауға, нығайтуға, адамның психофизикалық қабілетін дамытуға бағытталған әлеуметтік іс-әрекеттер саласы.

Дене шынықтыру – дене шынығуын, дене дайындығын жүргізу арқылы адамның қозғалыс белсенділігін жетілдіріп, салауатты өмір салтын қалыптастыруға, әлеуметті бейімдеуге, адамның физикалық және саналы дамуына әсер ететін, білім мен біліктілік жиынтығы болып табылатын қоғам мәдениетінің бір саласы.

Бұл бағдарламада денешынықтыру сабағынан бөлімдермен тақырыптар белгіленген екі бөлім: негізгі (базалық) және өзгермелі (вариативті) бөлімдер берілген.

Негізгі бөлім дене шынықтырудың жалпы дайындық туралы бөлім. Ол білім алушының физикалық дамуын қамтамасыз ететін барлық оқу кешенін қамтиды. Негізгі бөлімнің оқу материалы міндетті түрде орындалуы керек.

1.2. Пәннің мақсаты

Дене шынықтыру - пәнінің мақсаты кәсіби қызметке даярлау үшін, болашақ еңбек қызметінде денелік жүктемелерді, жүйке-психикалық қысымдарды және жайсыз факторлары 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.

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

Тиімді кәсіби еңбекке қабілеттілікті және денсаулық сақтау үшін өмірлік маңызд дене қасиеттерін дамыту жолында дене шынықтыру және спортты қолдану бойынша базалық ғылыми – негізделген білім беру;

дене шынықтыру және спортпен айналыстырудың жүйелі сабақтарына деген қажеттілік пен дене шынықтыруға мотивациялық – құндылықтық қатынасты қалыптастыру; ағзаның еңбек қызметінің қолайсыз факторларының әсеріне кедергісін арттыру, денсаулығын нығайту және машықтану;

өзара көмекке, коллективизмге және тәртіпке тәрбиелеу;

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

негізгі қозғалтқыш қасиеттерін дамыту және жетілдіру – төзімділік, күш, жылдамдық икемділігі дене шынықтыру мен спорттың әлеуметтік-мәдени тәжірибесі мен әлеуметтік-мәдени құндылықтарын дамыту бойынша әртүрлі дағдылар мен қабілеттерге ие болуды қамтамасыз ету;

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

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

1.3. Пәннің міндеттері

Дене шынықтыру және спорт сабағында қажеттіліктілік пен қызығушылыққа оң қарым-қатынас қалыптастыру;

бақылау сынақтары бойынша студенттер денесінің дамуы мен дене даярлығының деңгейін анықтау;

негізгі қозғалыс дағдыларын және салауатты өмір салты негізін меңгеру;

дене қасиеттері: күш, жылдамдық, шыдамдылық, ептілік, қозғалыс координациясын дамыту

1.4. Оқытудың соңғы нәтижелері

- дене шынықтырудың теориялық негізін;
- сабақ үстіндегі қауіпсіздік ережелерін сақтауды;

ОҢТҮСТІК-ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы		73-11-2025
Жұмыс оқу бағдарламасы		9 беттің 4 беті

- түрлі функция атқаратын дене жаттығуларын өз бетімен айналысуды ұйымдастыру;
- Дене тәрбиесі мен спорт тарихының тұтастығын сипаттайтын спорттық оқиғалар - тарихының мәнін және жетістіктерін білу
- дене жаттығуларын орындауды;
- жеке гигиенаны сақтауды;
- қазіргі спорттық құрал-жабдықтар мен арнайы техникалық құралдарды пайдалануды;

1.5. Реквизитке дейінгі: оқылатын пәнді игеру үшін студент анатомия, физиология, биохимия, оқу жұмыстарын ұйымдастыру және дене мәдениеті тарихы, валеология негіздері пәндерін білуі қажет.

1.6. Реквизиттен кейінгі: пәнді оқыту барысында алған білімдерді спорттық педагогикалық, көпшілік спорт жұмыстарын ұйымдастыру, спорттық медицина, балалар мен жасөспірімдер спорты пәндердерінде, мектептерде өтетін іс-тәжірибелік практика кездерінде, әртүрлі жастағы адамдармен, спортшылармен жұмыстар кезінде қолдануға болады.

1.7. Пәнің үлгілік оқу бағдарламасының мазмұны

Бөлім 1. Дене тәрбиесінің теориялық негіздері.

Тақырып 1.1. Білім алушылардың жалпы мәдени және кәсіби дайындығындағы дене тәрбиесі.

Дене тәрбиесі мен спорттың қазіргі жағдайы. ҚР «Дене шынықтыру және спорт туралы» заңы. Тұлғаның физикалық мәдениеті.

Дене тәрбиесінің мақсаты мен міндеттері: оқу бағдарламасы, бағдарламада қарастырылған сынақ талаптар, бақылау жаттығулары, тесттер және нормативтер, оқушыларға қойылатын талаптар, сабақ үстіндегі қауіпсіздік техникасы, жеке және қоғамдық гигиена.

Тақырып 1.2. Салауатты өмір салтының қағидалары мен негіздері. Дене тәрбиесі және денсаулық сақтау.

Адамның денсаулығы құндылық ретінде және оны анықтаушы факторлар. Білім алушының жалпы мәдениеті мен оның өмір салты. Салауатты өмір салты, құрылымы. Өз денсаулығына күтіммен қарау- салауатты өмір салтын қалыптастырудың негізгі ретінде.

Дене тәрбиесі, спорт және туризм құралдары арқылы аурудың алдын-алу, денсаулық және оның тіршілік етудегі баға жейпес маңызы, денсаулық жағдайына қатысты қазіргі көзқарастар, аз қозғалу өмір салты және оның адам ағзасына жағымсыз әсері, дұрыс тамақтану, зиянды әдеттер мен тәуекел факторлары, шынығудың маңызы және ағзаға әсері.

Тақырып 1.3. Қозғалыс белсенділігінің тәртібі.

Қозғалыс белсенділігі денсаулықты сақтап нығайтудың маңызды факторларының бірі, қозғалыс белсенділігі мен жұмыс жасау қабілетілігінің тәртіптері, дене тәрбиесімен айналысудың оқушылары ағзасына әсері, өзін-өзі бақылау және оның субъективті және объективті көрсеткіштері, ақыл-ой және физикалық қабілетіліктер тұрақтылығын қамтамасыз ететін дене тәрбиесі құралдары.

Тақырып 1.4. «Спорт бейбітшілік елшісі-Олимпиадалық қозғалыс»

Дене тәрбиесі спорттың қалыптасу тарихының тұтастығын сипаттайтын тарихи спорттық оқиғалар мен жетістіктер мәні.

Тақырып 1.5. Кәсіптік – қолданбалы психифизикалық оқыту.

КҚДД кәсіби қызметінің сипатамасы мен міндеттері: қолданбалы дене дайындығының теориялық-әдістемелік негіздері: еңбек және демалыс тәртіптері: өндірістік гимнастика: аутотренинг, еңбектің жағымсыз факторлары әсерінің алдын алу.

Тақырып 1.6. Дене және арнайы қасиеттерді дамытудың теориялық-тәжірибелік негіздері: Дене қасиеттері туралы түсінік: төзімділік және оны тәрбиелеу әдістемесінің негіздері: жылдамдық пен күштілік дайындығы және оны тәрбиелеу әдістемесінің негіздері: дене жүктемесінен кейін ағзаны қалпына келтіру тәсілдері.

ONTUSTIK-QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы		73-11-2025
Жұмыс оқу бағдарламасы		9 беттің 5 беті

Тақырып 1.7. Жарақатанудың алдын алу және дәрігер келгенге дейінгі алғашқы көмек көрсету жөніндегі негізгі шаралар.

Есінен айырылу, күйік, шаршап шалдығу, сынық, буының таюы, созылуы мен ұрылулары, суға бату барысында дәрігер келгенге дейін алғашқы көмек көрсету.

Тақырып 1.8. Дене тәрбиесінің әлеуметтік-биологиялық негіздері.

Адамның ағзаны-өзін дамытатын, өзін-өзі реттейтін біртұтас биологиялық жүйесі.

Тақырып 1.9. Туризм.

Туризм түрлері мен нысандары, жазатайым оқиғалардың алдын алу, жорыққа дайындық және өткізу, жорыққа алғашқы көмек.

Тақырып 1.10. Қазақтың дәстүрлі.

Ұлттық спорт және халықтық ойындар. Ұлттық ойындардың пайда болу тарихы: қазақ ұлттық ойындары: «Наурыз» ұлттық мейрамы: түрлі халықтардың ойындары.

3.9. Пәннің тақырыптық жоспары: 3 семестр

№	Тақырыбы	Қысқаша мазмұны	Сағат саны
1	Білім беру жүйесінде дене шынықтыру оқу пәні ретінде.	Білім алушылардың дене шынықтыру бойынша оқу үрдісін ұйымдастыру. Сынақ талаптары мен білім алушылардың міндеттері. Қауіпсіздік техникасы түсіндіру.	2
2	Арнайы жүгіру жаттығулары.	Тізені жоғары көтеріп жүгіруді, балтырды артқа тастап жүгіруді, секіріп жүгіруді үйрету.	2
3	Қысқа аралыққа жүгіруді үйрету.	«Тізені жоғары көтеріп жүгіру.	2
4	Қысқа аралыққа жүгіру.	20м. жылдамдықпен жүгіруді үйрету, мәреге жылдамдықпен жету.	2
5	Кроссқа дайындық.	Ұзақ аралыққа жүгіруді үйрету, дұрыс дем алуды үйрету.	2
6	Жеңіл атлетика. Жеңіл атлетика түрлерін түсіндіру.	Бір орыннан ұзындыққа секіру. Жеңіл атлетика түрлерін көрсетіп түсіндіру.	2
7	Жеңіл атлетика.	Екпін алып ұзындыққа секіру.	2
8	Баскетбол. Баскетбол туралы жалпы ұғым	ҚР баскетболдың дамуының қысқаша мазмұны. Баскетболдың ережесі.	2
9	Эстафеталық жүгіруді үйрету.	Командада жұмыс жасауды үйрету, «коридорда» жұмыс жасау.	2
10	Орын ауыстыру техникасын, секіруді үйрету.	Секіруді, жүгіруді, окшау жүгіруді үйрету. Арқамен алға жүгіру, айқастырып жүгіру.	2
11	Допты себетке лақтыруды үйрету.	Допты көкірек тұсынан, иықтан, жерге.	2
12	№1 Аралық бақылау.	Бір орында ұзындыққа секіруде шапшандықты, қарқынмен ұшуды және жерге түсуді үйретіп дамыту.	1
	Бір орыннан ұзындыққа секіру.	Бір орында ұзындыққа секіруде шапшандықты, қарқынмен ұшуды және жерге түсуді үйретіп	1

ОҢТҮСТІК-ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ  SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»	
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	73-11-2025 9 беттің 6 беті
Жұмыс оқу бағдарламасы	

		дамыту.	
13	Жеңіл атлетика элементтері бар эстафеталық ойындар.	Допты нысанаға дәл тигізу, секіртпемен жарыс эстафеталары.	2
14	Допты алып жүруді үйрету.	Тіке, айналып, кедергілерден допты алып жүруді үйрету.	2
15	Баскетбол.	Көздің бақылауынсыз допты алып жүру.	2
16	Қорғаныс ойын техникасын үйрету.	Қорғаушы шабуылдаушыға жақындап, оның доппен әрекетіне белсенді бөгет жасайды.	2
17	Старт, старттық жүгіру.	Дайындал, назар сал, марш деген кезде, қолмен аяқтың қозғалуын дұрыс көрсету.	2
18	Спорттық ойындар.	Оқушыларды бір ортақ мақсатқа жұмыла білуге, ұжымшылдыққа баулып, қимыл - әрекетке жаттықтыру.	2
19	Волейбол. Волейбол туралы жалпы ұғым.	ҚР волейболдың дамуына қысқаша шолу. Ойын ережелері.	2
20	Ойын ережесіне үйрету.	Волейбол ойынының ережесін түсіндіру.	2
21	Қысқа аралыққа жүгіру.	20 м. жылдамдықпен жүгіруді үйрету, мәре.	2
22	Жоғары стартқа, фиништеуді үйрету.	Қол және аяқты дұрыс қоюды, мәреге жетуді үйрету.	2
23	№2 Аралық бақылау.	Баскетбол добын себетке айыпты лақтырулар (10 әрекеттен)	1
	Баскетбол.		1
24	Қорытынды бақылау.	Пресс-қыздар; кермеде тартылу-ұлдар.	2
	Барлығы		48

4 семестр

	Тақырыптар	Қысқаша мазмұны	Сағат саны
1	Салауатты өмір салты негіздері.	Денсаулық: негізгі түсінік, мәні, мазмұны, критерийлері. Денсаулық факторлары. Салауатты өмір салтының құрылымы.	2
2	Волейбол. Волейбол туралы жалпы ұғым.	ҚР волейболдың дамуына қысқаша шолу. Ойын ережелері.	2
3	Волейболшының тұрысы, орын ауыстыруға үйрету.	Секіруді, жүгіруді үйрету. Аркамен алға жүгіру, аяқастырып жүгіру.	2
4	Ұлттық ойындар.	«Салки-обнималки», «Кенгуру»	2
5	Допты қабылдап алу -беру.	Допты төменнен, жоғарыдан қабылдап алу – беру.	2
6	Біржақты оқу ойыны.	Допты беру, қабылдау, үштікте ойнау.	2
7	Допты төменнен	Допты төменнен-жанымен беру.	2

ОҢТҮСТІК-ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ  SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»	
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	73-11-2025 9 беттің 7 беті
Жұыс оқу бағдарламасы	

	беру.		
8	Волейбол.	Допты төменнен ойынға қосу.	2
9	Гимнастика. Сапқа тұру және қайта тұруды үйрету.	Қатарға, тізбекке тұруды үйрету. Қайта тұру.	2
10	Қозғалмалы ойындар.	«Картоп», «Допты жүргізушіге берме»	2
11	Президенттік сынаққа дайындық.	Күш жаттығуларын үйрету.	2
12	Акробатикалық жаттығуларды үйрету.	Аунауды үйрету. Созылмалы жаттығулар.	1
	№1 Аралық бақылау.	Допты төменнен ойынға қосу.	1
13	Алға-артқа аунауды үйрету.	Бастапқы қалып, аунау, топтасуға үйрету.	2
14	Жауырынға тұруды үйрету.	Тепе-теңдікке үйрету, жауырынға тұру, жартылай шпагатқа ауысу.	2
15	Жартылай шпагатқа ауысуды үйрету.	Жауырынға тұру, аяқты бүгіп жартылай шпагатқа ауысу.	2
16	Акробатикалық жатты-ғуларды.	аяқты екі жаққа созып бір орында үйрету секіру, ортекеге қарғу.	2
17	Ортекеге секіруді үйрету.	Көпірде тұрып секіру, аяқ екі жақта.	2
18	Жүгіруді үйрету.	Екпін алуды үйрету. Көпірге қарғу.	2
19	Ортекеден секіруге үйрету.	серіппелі тұғырдан қарғу, ортекеден өту, кону.	2
20	Екпінді секіру үйрету – аяқтар екі жаққа.	Жүгіру, көпірге қарғу, ортекеден өту, кону.	2
21	Күш жаттығулары.	Гимнастикалық орындықпен жаттығулар. ЖДД.	2
22	Гимнастика.	Аунау, жауырынға тұру, жартылай шпагат.	2
23	Президенттік сынамаға дайындық.	Бір орыннан ұзындыққа секіру. Темір аспада тартылу. Пресс жаттығулары.	1
	№2 Аралық бақылау.	Бір орыннан ұзындыққа секіру.	1
24	Қорытынды бақылау .	100м, алға қарай еңкейу.	2
	Барлығы:		48
	Жалпы сағат/кредит саны		96/4

ОҢТҮСТІК-ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы		73-11-2025
Жұмыс оқу бағдарламасы		9 беттің 8 беті

1.8. Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне жету үшін оқытудың негізгі түрлері/ әдістері/ технологиялары

Кіші топтық жұмыс – білім алушылардың барлығына жұмысқа катысуға мүмкіндік береді.

Түсіндіру - бұл әдіс жан-жақты үйретудің бір түрі. Оның көмегімен әртүрлі тапсырмалар шешіледі: тәсіл қозғалысы, тапсырмаларды үйрету, орындалған тапсырмалар нәтижесін талдау, жүрісті басқаруға үйрету.

Жеке, топтық жұмыс әдісі – жаттығуды орындау, бұл әдіс қабілеттілікті жан-жақты қамтамасыз етеді. Жаттығулардың барысын таныстыруға көмектеседі.

Топтық ойын әдісі – студенттің көшбасшылық қабілетін дамытады.

Лектік әдісі- жаттығуды орындаудағы қателіктерді түзетеді.

1.9. Білім бағалаудың критерийлері мен ережелері:

Білім алушылардың білімдері мен дағдыларын бағалау әдістері: on-line Фото тапсырмалар, бейнероликтер, рефераттар, эсселер.

Ағымдағы бақылау: "тапсырма" модулінде тағайындалған тапсырманы орындау.

Аралық бақылау: "тапсырма" модулінде тағайындалған тапсырманы орындау (фото-, Бейне-есептер, эссе түріндегі жазбаша жұмыстар

Қорытынды бақылау: "тапсырма" модулінде тағайындалған тапсырманы орындау, "Президенттік тесттерді" тапсыру, бейне-есептер

I жарты жылдық бақылау өлшемдік көрсеткіші

Жеңіл атлетика											
Жаттығу түрлері	Нормативтер										
	Балл	100б	90б	85б	80б	75б	70б	65б	60б	55б	50б
100 м/сек.	ұл	14,2	14,3	14,5	14,6	14,7	14,8	15,0	15,1	15,2	15,3
	қыз	17,0	17,2	17,5	17,7	17,8	18,0	18,5	18,7	18,9	19,0
1000 м/сек. 3000 м/сек.	ұл	14,0	14,5	15,0	15,20	15,40	16,00	16,30	16,40	16,50	17,0
	қыз	4,40	4,50	5,0	5,10	5,20	5,30	5,40	5,55	6,0	6,10
Ұзындыққа орнынан секіру (см)	ұл	220	210	200	195	190	185	180	175	170	165
	қыз	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135
АБ-2 Баскетбол											
Баскетбол добын себетке айыпты лақтырулар (10 әрекеттен)											
100 б	90 б	85 б	80 б	75 б	70 б	65 б	60 б	55 б	50 б		
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		

Қорытынды бақылау: «ҚР Тұңғыш Президенті – Елбасы тесті ережесін тапсыру

Жаттығу түрі	Күзгі семестр										
	балл	100	90	85	80	75	70	65	60	55	50
Кермеде тартылу	ұл	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
Жатып денені көтеру	қыз	25	23	20	19	18	17	15	13	12	11

ОҢТҮСТІК-ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ  SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»	
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	73-11-2025 9 беттің 9 беті
Жұмыс оқу бағдарламасы	

II жарты жылдық бақылау өлшемдік көрсеткіші

АБ-1 Волейбол									
Волейбол добын тура төменнен беру (10 мүмкіндіктен)									
100 б	90 б	85 б	80 б	75 б	70 б	65 б	60 б	55 б	50 б
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
АБ-2 Гимнастика									
Акробатикалық жаттығулар									
Қыз	Шалқасынан жатқан күйден денесін көтеру, қолдары желкеде (рет/мин)								
100 б	90 б	85 б	80 б	75 б	70 б	65 б	60 б	55 б	50 б
25	23	20	19	18	17	15	14	13	12
Ұл	Тіреліп тұрып, қолдарды бүгу (рет/мин)								
100 б	90 б	85 б	80 б	75 б	70 б	65 б	60 б	55 б	50 б
30	27	25	24	23	22	20	19	18	17

Қорытынды бақылау: «ҚР Тұңғыш Президенті – Елбасы тесті ережесін» тапсыру

Көктемгі семестр											
Жаттығу түрі	балл	100	90	85	80	75	70	65	60	55	50
Алға еңкейу	ұл	+16	+17	+18	+19	+20	+21	+22	+23	+24	+25
	қыз	+18	+19	+20	+21	+22	+23	+24	+25	+26	+27

Онлайн режимінде тапсырмалардың орындалуын бағалау критерийлері

Бақылау түрі	Баға	Бағалау критерийлері
Жаттығу үдерісі	Үздік баллға сәйкес: 95-100 (A) 90-94 (A-)	Студент жаттығуға үнемі қатысады. Факультетаралық жарыстарда төрешілік етеді. Спорт түрлерінен қалалық жарыс жүлдегерлері (I-III орын)
	Жақсы баллға сәйкес: 85-89 (B+) 80-84 (B) 75-79 (B-) 74-70 (C+)	Студент жаттығуға үнемі қатысады. Сергіту жаттығуларын жүргізе алады. Қалалық жарыстарға қатысады. (IV-VI орын)
	Қанағаттанарлық Баллға сәйкес: 69-65 (C) 64-60 (C-) 59-55 (D+) 54-50 (D-)	Студент жаттығуға үнемі қатысады. Қалалық жарыстарға қатыспаған. Сергіту жаттығуларын жүргізе алады.
	Қанағаттанарлықсыз баллға сәйкес: 49-0 (F)	Студент жаттығуға үнемі қатыспайды. Қалалық жарыстарға қатыспайды және өздігінен сергіту жаттығуларын жүргізе алмайды.

ОҢТҮСТІК-ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы		73-11-2025
Жұмыс оқу бағдарламасы		9 беттің 10 беті

Білім бағалау ережесі

Әріптік бағалау	Үлгерім АБ баллмен	Үлгерім АБ %-дық	Дәстүрлі баға
A	4,00	95-100	5 (үздік)
A-	3,67	90-94	
B +	3,33	85-89	4 (жақсы)
B	3,00	80-84	
B-	2,67	75-79	
C+	2,33	70-74	3 (қанағаттанарлық)
C	2,00	65-69	
C-	1,67	60-64	
D+	1,33	55-59	
D	1,00	50-54	2 (қанағаттанарлықсыз)
F	0,00	0-49	

10.1.Әдебиеттер:

1 Негізгі:

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с
2. Бекнурманов, Н. С. Дене шынықтыру және спорт педагогикасы оқу құралы. - Алматы : Эверо, 2014. - 112 бет.
3. З Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері : оқу құралы / Б. Қ. Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с
4. К Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с
5. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с

Қосымша :

1. Тайжанов, С.Салауатты өмір салтының негіздері : әдістемелік құрал /. - Алматы : Эверо, 2016. - 160 бет
2. Аяпов, Е. С. Волейбол оқу-әдістемелік құрал - Шымкент : Б. ж., 2014. - 51 бет
3. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104