

QONTUSTIK-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	8 беттің 1 беті

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

Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы



ЖҰМЫС ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ

Пән атауы ЖГП 01 Дене шынықтыру

Мамандық 09120100 – «Емдеу ісі»

Біліктілік 4S09120101 – «Фельдшер»

Мамандық 09130100 «Мейіргер ісі»

Біліктілік 4S09130103 «Жалпы практикадағы мейіргер»

Мамандық 09110100 «Стоматология»

Біліктілік 4S09110102 «Дантист»

Мамандық 09110200 «Ортопедиялық Стоматология»

Біліктілік 4S09110201 «Тіс технигі»

Мамандығы: 09160100 «Фармация»

Біліктілігі: 4S09160101 «Фармацевт»

Мамандығы: 09130200 «Акушерлік іс»

Біліктілігі: 4S09130201 «Акушер»

Оқыту нысаны күндізгі, 11 орта білім базасында

Жалпы сағат саны 96, **кредит саны** 4

Әзірлеуші (лер) _____ Абдуллаева Ж.С.

_____ Медеуов А.Ж.

_____ Ибрагим Б. У.

_____ Айдияр Б. Ш.

_____ Қожабек А. М.

_____ Байзақ Р. У.

_____ Қыдырәлі Ж. К.

_____ Үсен А. Ә.

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
Жұыс оқу бағдарламасы		8 беттің 2 беті

«Жалпы білім беретін пәндер» кафедрасының мәжілісінде қаралды.

Хаттама № 1 «27» 08 2025 ж.

Кафедра менгерушісі:  А.Т. Сатаев

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

Хаттама № 1 «27» 08 2025 ж.

Төрайымы:  Г.Т. Анапияева

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

Хаттама № 1 «27» 08 2025 ж.

Төрайымы:  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 8 беттің 3 беті
Жұмыс оқу бағдарламасы	

ТҮСІНДІРМЕ ЖАЗБА

Пән сипаттамасы

Техника-технологиялық бағыттың "Дене шынықтыру" пәні бойынша техникалық және кәсіптік білімнің үлгілік оқу бағдарламасы Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2012 жылғы 8 қарашадағы № 500 "Бастауыш, негізгі орта, жалпы орта білім берудің үлгілік оқу жоспарларын бекіту туралы" (нормативтік құқықтық актілерді мемлекеттік тіркеу тізімінде № 8170 тіркелген) және "Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың, бастауыш, негізгі орта, жалпы орта, техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарттарын бекіту туралы" Қазақстан Республикасы Оқу -ағарту Министрінің 2022 жылғы 3 тамыздағы № 348 (нормативтік құқықтық актілерді мемлекеттік тіркеу тізімінде № 29031 тіркелген) бұйрықтарына сәйкес әзірленді.

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

Дене тәрбиесі – 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 (вариантивті) 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.

Оқу пәнінің мақсаты – дене тәрбиесі пәнін игерудің мақсаты жеке тұлғаның дене шынықтыруын және денсаулықты сақтау және болашақ кәсіби қызметке өзін-өзі дайындау үшін дене шынықтыру мен спорттың әртүрлі құралдарын мақсатты пайдалану қабілетін қалыптастыру болып табылады.

Қалыптастырылатын күзиреттіліктер

- дене тәрбиесі және спорт сабағында қажеттіліктілік пен қызығушылыққа оң қарым- қатынас қалыптастыру;
- бақылау сынақтары бойынша білім алушылар денесінің дамуы мен дене даярлығының деңгейін анықтау;
- негізгі қозғалыс дағдыларын және салауатты өмір салты негізін меңгеру;

Преквизиттер:

Мектептік бағдарлама көлеміндегі дене шынықтыру пәндерден алған білім негізі.

Постреквизиттер:

Алғашқы әскери дайындық негіздері.

Оқытуға қажетті құралдар, жабдықтар

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		8 беттің 4 беті

1. Волейбол добы. 2. Баскетбол добы. 3. Тоғызқұмалақ 4. Асық. 5. Дойбы. 6. Эстафеталық таяқшалар 7. Футбол добы	
Оқытушының байланыс ақпараты:	
Т.А.Ә.: Абдуллаева Жанар Сейдикасымовна _____ қолы	E-mail: zhanar.abdulla.87@mail.ru
Т.А.Ә.: Медеуов Айтбай Жусипович _____ қолы	E-mail: Medeu@mail.ru
Т.А.Ә.: Ибрагим Береке Убайдуллаұлы _____ қолы	E-mail: Ibragim.B@mail.ru
Т.А.Ә.: Айдияр Бибол Шәдібекұлы _____ қолы	E-mail: Aidiarbibol@mail.ru
Т.А.Ә.: Қожабек Арман Муханұлы _____ қолы	E-mail: Armankojabek@mail.ru
Т.А.Ә.: Байзақ Роллан Уалиханұлы _____ қолы	E-mail: baizak@mail.ru
Т.А.Ә.: Қыдырәлі Жанғар Керімбекұлы _____ қолы	E-mail: Zhangar@mail.ru
Т.А.Ә.: Үсен Ахмет Әбілханұлы _____ қолы	E-mail: usenah@mail.ru

Семестр бойынша сағаттарды бөлу

Пән коды және атауы	Барлық сағат саны	Оның ішінде							
		1 курс		2 курс		3 курс		4 курс	
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ЖГП 01	96	48	48						
Барлығы:									
Оқытуға берілетін жалпы сағат саны	96	48	48						

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		8 беттің 5 беті

ОҚУ ЖҰМЫС БАҒДАРЛАМАСЫНЫҢ МАЗМҰНЫ

№	Тараулар/ оқыту нәтижелері	Бағалау өлшем шарттары және/немесе сабақ тақырыптары	Барлық сағат саны	Оның ішінде			Студенттің педагогпен өзіндік жұмысы	Студенттің өзіндік жұмысы	Сабақ түрі
				Теориялық	Зертханалық- тәжірибелік	Жеке			
		I семестр							
	I-Бөлім. Дене	1.1 Бөлімше. Дене шынықтыру туралы білім.							
1	шынықтыру пәндегі қауіпсіздік техникасы.	Тақырып 1.1.1 Дене шынықтыру" пәндегі қауіпсіздік техникасы.		2			1	1	Ойын түрі
2	техникасы. Кәсіби-	Тақырып 1.1.2 Жаман әдеттер. Олардың адам денсаулығына әсері.		2				1	Ойын түрі
3	қолданбалы физикалық дайындық.	Тақырып 1.1.3 Жеңіл атлетика.		2			1	1	Ойын түрі
4	Жаман әдеттер. Олардың адам	Тақырып 1.1.4 Жеңіл атлетика жаттығулары.		2				1	Ойын түрі
5	денсаулығына әсері. Дене шынықтырудың	Тақырып 1.1.5 Қауіпсіздік техникасы. Қысқа қашықтыққа жүгіру.		2			1	1	Ойын түрі
6	рекреациялық және оңалту құралдары.	Тақырып 1.1.6 Төменгі старт.		2				1	Ойын түрі
7		Тақырып 1.1.7 Орта қашықтыққа жүгіру.		2			1		Ойын түрі
8		Тақырып 1.1.8. Жоғары старт.		2				1	Ойын түрі
9		Тақырып 1.1.9. АБ-1 Ұзақ қашықтыққа жүгіру. Бір орында ұзындыққа секіруде.		2			1	1	Ойын түрі
		2.2 Бөлімше. Футбол ойынның негізгі ережелері.		2				1	Ойын түрі
10		Тақырып 2.2.1 Қауіпсіздік техникасы. Ойынның негізгі ережелері					1	1	Ойын түрі
11		3.3. Бөлімше. Волейбол ойынның негізгі ережелері.		2				1	Ойын түрі

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			8 беттің 6 беті	

12		Тақырып 3.3.1 Қауіпсіздік техникасы.	2				1	Ойын түрі
13	III бөлім. Спорттық ойындар. Волейбол.	Тақырып 3.3.2 Волейболшының ұстанымы.	2				1	Ойын түрі
14		Тақырып 3.3.3 АБ-2. Допты жоғарыдан беру. Бір нүктеден келесі нүктеге жеткізу. (10-әрекеттен)	2				1	Ойын түрі
15		Тақырып 3.3.4 Допты төменнен беру.	2				1	Ойын түрі
			30			6	12	
	VI Бөлім.	II семестр						Ойын түрі
1	Спорттық ойындар. Баскетбол.	Тақырып 3.3.6 Допты беру.	2			1		Ойын түрі
2		Тақырып 3.3.7 Допты берудегі қабылдау.	2				1	Ойын түрі
3		Тақырып 3.3.8 Шабуыл әрекеттері.	2			1		Ойын түрі
4		Тақырып 3.3.9 Қорғаныстағы ойын.	2				1	Ойын түрі
5		Тақырып 3.4.10 Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау және беру дағдыларын жетілдіру. Оқу волейбол ойыны.	2			1		Ойын түрі
6		Тақырып: 3.4.13. Ойынның негізгі ережелері.	2				1	Ойын түрі
7		Тақырып 3.4.14 Волейбол добын сеткадан тастау ережелері.	2			1	1	Ойын түрі
8		Тақырып 3.4.15 Волейбол командалық ұйымшылдық ойыны.	2				1	Ойын түрі

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		8 беттің 7 беті

	IV Бөлім. Спорттық ойындар. Баскетбол. Стритбол.	4.4.Бөлімше. Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережесі. Ойыншылардың алаңдағы қозғалысы. Шабуыл техникасы. Қорғаныс техникасы. Қозғалыста допты беру. Допты ұстап алу және соғу. Еркін лақтыру. Баскетбол ойынына төрешілік ету.				1		Ойын түрі
9		Тақырып 4.4.1 АБ-1 Баскетбол ойынның негізгі ережелері. Баскетбол добын себетке айыпты лақтырулар (10 әрекеттен)		2			1	Ойын түрі
10		Тақырып 4.4.2 Қауіпсіздік техникасы. Ойын ережелері.		2		1		Ойын түрі
11		Тақырып 4.4.3 Баскетбол ойынның негізгі ережелері.		2			1	Ойын түрі
12		Тақырып 4.4.4 Шабуылда ойнау техникасы.		2			1	Ойын түрі
	V Бөлім. Спорттық ойындар.	Бөлімше. 5.1 Спорттық ойындар. Уақытқа жүгіру.					1	Ойын түрі
13	Кәуіпсіздік ережесі. Ойын ережесі. Ойын кезіндегі тұрыс пен қозғалыс.	Тақырып 5.1.1 Спорттық ойындар, негізгі ережелері мен уақытқа жүгіру нормативтері.		2			1	Ойын түрі
14	Ойынның тактикалық әрекеттері.	Тақырып 5.1.2 АБ-2 Қауіпсіздік техникасы. Ойын ережелері. Уақытқа жүгіру нормативі тапсыру. (уақытқа бағаланады)		2			1	Ойын түрі
15		Тақырып 5.1.3. Ойын кезіндегі тұрыс пен қозғалыс.		2			1	Ойын түрі
		Бағалау өлшемдері:		30		6	12	Емтихан
	Курстық жоба/жұмыс (егер жоспарланған болса)							
	Барлық сағат саны:		96	48				

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	8 беттің 8 беті	

ОҚЫТУҒА ҚАЖЕТТІ ҰСЫНЫЛАТЫН ДЕРЕККӨЗДЕР

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, 2023. - 112 бет.
3. З Әбдіраков, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері : оқу құралы / Б. Қ. Әбдіраков. - Қарағанды : АҚНҰР, 2023. - 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, 2023. - 228 с
5. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2023. - 152 с

Қосымша :

1. Тайжанов, С.Салауатты өмір салтының негіздері : әдістемелік құрал /. - Алматы : Эверо, 2023. - 160 бет
2. Аяпов, Е. С. Волейбол оқу-әдістемелік құрал - Шымкент : Б. ж., 2023. - 51 бет
3. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2023. - 104

Оқу құралдары:

1. Футбол добы
2. Волейбол добы
3. Баскетбол добы
4. Секіргіш
5. Тоғызқұмалақ
6. Ұлтық ойындарына асық
7. Эстафеталық таяқша
8. Үстел теннисі
9. Гимнастикалық жаттығулар.

Педагог _____ Ж.С.Абдуллаева

ONTÜSTİK-QAZAQSTAN

**MEDISINA
AKADEMIASY**

«Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ



SOUTH KAZAKHSTAN

**MEDICAL
ACADEMY**

АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»

Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы

Жұыс оқу бағдарламасы

73-11-2025

8 беттің 9 беті