

**«Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ
жанындағы медициналық колледж»**

Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы



ЖҰМЫС ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ

Мамандығы: 09130100 «Мейіргер ісі»

Біліктілігі: 5AB09130101 «Қолданбалы бакалавр – мейіргер ісі»

Оқу түрі: күндізгі

Оқудың нормативтік мерзімі: 1 жыл 6 ай

Циклдар мен пәндер индексі: ЖГП 01

Курс: 1

Семестр: 1

Пән: «Дене шынықтыру»

Бақылау түрі: емтихан

Жалпы еңбек сыйымдылығы (сағат/кредит, ҚР): 24 / 1

СӨЖ:6

БСӨЖ: 6

Теория: 12

Шымкент, 2025 ж.

ONTÜSTIK-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 2 беті

«Дене тәрбиесі» пәні бойынша жұмыс оқу бағдарламасы 2025 жылғы МЖМБС негізінде жасалды.

Тіркеу нөмері: _____

Мамандығы: 09130100 «Мейіргер ісі»

Біліктілігі: 5AB09130101 «Мейіргер ісінің қолданбалы бакалавры»

Оқытушы: Ж.С.Абдуллаева

Жұмыс оқу бағдарламасы «Жалпы білім беретін пәндер» кафедрасы мәжілісінде қаралды.

Хаттама № 1 «27» 08 2025 ж.

Кафедра меңгерушісі [Signature] А.Т.Сатаев

ПЦК мәжілісінде қаралды.

Хаттама № 1 «27» 08 2025 ж.

ПЦК төрайымы: [Signature] Г.Т.Анапияева

Әдістемелік кеңес мәжілісінде бекітілді.

Хаттама № 1 «27» 08 2025 ж.

Әдістемелік кеңес төрайымы: [Signature] Г.О.Мамбеталиева

ONTÜSTIK-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 3 беті

Түсіндірме жазба

Мақсаттары мен міндеттері:

«Дене шынықтыру» пәні бойынша қауіпсіздік техникасын сақтау, кәсіби-қолданбалы дене дайындығын қалыптастыру, адам денсаулығына зиянды әдеттердің әсерін түсіндіру, сондай-ақ дене шынықтырудың рекреациялық және оңалту құралдарын меңгеру.

Мақсаты:

«Дене шынықтыру» пәнінің мақсаты – кәсіби қызметке дайындық барысында студенттердің денсаулығын сақтау мен нығайтуға, сондай-ақ болашақ еңбек қызметіндегі физикалық жүктемелерге, жүйке-психикалық қысымдарға және жағымсыз факторларға төзімді болуына мүмкіндік беретін, дене шынықтыру құралдары мен әдістерін мақсатты түрде қолдануға бағытталған әлеуметтік-тұлғалық құзыреттерін қалыптастыру.

Осы мақсатқа жету үшін келесі білім беру, сауықтыру және тәрбиелік міндеттерді шешу қажет:

Пәнің міндеттері:

- дене шынықтыру және спорт сабақтарындағы қажеттілік пен қызығушылыққа жағымды көзқарас қалыптастыру;
- бақылау тапсырмалары арқылы білім алушылардың дене дамуы мен дене дайындығы деңгейін анықтау;
- негізгі қимыл-қозғалыс дағдыларын және салауатты өмір салты негіздерін меңгеру;
- дене қасиеттерін (күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік) және қозғалыс координациясын дамыту;
- денсаулықты нығайту;
- дене жаттығуларын орындау;
- жеке гигиенаны сақтау;
- заманауи спорттық жабдықтар мен арнайы техникалық құралдарды пайдалану.

Пәнің нәтижелері:

- дене шынықтырудың теориялық негіздерін меңгеру;
- сабақ барысында қауіпсіздік ережелерін сақтау;
- түрлі қызмет атқаратын дене жаттығуларын өз бетінше ұйымдастырып орындау;
- дене шынықтыру мен спорт тарихының тұтастығын сипаттайтын спорттық -оқиғалардың тарихы мен жетістіктерін білу;
- дене жаттығуларын дұрыс және тиімді орындау;
- жеке бас гигиенасын сақтау;
- заманауи спорттық жабдықтар мен арнайы техникалық құралдарды қолдану.

Құзыреттер:

- білім, білік және дағдылардың жиынтығы.
- дене шынықтыру саласындағы табысты әрекетке қажетті тұлғалық қасиеттер.
- спорт және салауатты өмір салты.

Пәнің мазмұны:

Барлық мамандықтар үшін міндетті оқу пәні ретінде бұл пән мамандандырылған дене шынықтыру пәні болып табылады. Ол кәсіби даярлық барысында студенттердің денсаулығын нығайтуға, физикалық және психофизикалық жағдайын оңтайландыруға, жан-жақты дамыған тұлға қалыптастыру құралдарының бірі ретінде салауатты өмір салтына саналы қажеттілікті тәрбиелеуге бағытталған.

ONTÜSTIK-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 4 беті

5 Оқу уақытының бөлінуі

Семестр	Циклдар мен пәндердің индексі	Бақылау түрі	Барлығы (сағат/кредиттер)	Оқу уақытының көлемі (сағат)				
				Теориялық сабақ				
				СӨЖ	СӨЖП	Тәжірибелік сабақ		
2	ОГД 01	Емтихан	24/1	6	6	12	-	-

6. Пәннің пререквизиттері мен постреквизиттері:

Мектептік бағдарлама көлеміндегі дене шынықтыру пәндерден алған білім негізі.

6.1 Пәннің пререквизиттері:

Осы пәнді меңгеру үшін білім алушы келесі пәндер бойынша білімге ие болуы тиіс: анатомия, физиология, оқу процесін ұйымдастыру және дене шынықтыру тарихы.

6.2 Пәннің постреквизиттері:

Пәнді оқу барысында алынған білімдер спорттық-педагогикалық, спорттық-бұқаралық жұмыстарды ұйымдастыруда, спорттық медицинада, балалар мен жасөспірімдер спортында, мектептердегі педагогикалық тәжірибе кезінде, әртүрлі жастағы адамдармен және спортшылармен жұмыс барысында қолданылуы мүмкін.

Осы пәнді оқу барысында алынған білім, білік және дағдылар келесі пәндерді меңгеру кезінде қолданылады:

1. Іскерлік қарым-қатынас
2. Кәсіби қызметтің негіздері
3. Өндірістік практика
4. Қарым-қатынас психологиясы
5. Кәсіптік бағдар және мансап

7. Сағаттарды тақырыптар мен сабақ түрлері бойынша бөлу

7.1 Студенттің өзіндік жұмысын (СӨЖ) ұйымдастыру жоспары

№ П/п	СӨЖ тақырыбы / тақырыпшалары	Тапсырмалар / СӨЖ өткізу түрі	СӨЖ бақылау кестесі	Сағат саны
	I семестр			
1.	Спорттық ойындар. Волейбол.	Волейбол ойынының негізгі ережелері.	-	1

ONTÜSTİK-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 5 беті

2.	Шабуыл әрекеттері..	Допты қабылдау (подача кезінде).	-	1
3.	Қозғалыс дағдыларын жетілдіру.	Екі жақты ойын.	-	1
4.	Ойынның негізгі ережелері.	Волейбол добын тордан асыру ережелері.	-	1
5.	Волейбол ойынындағы командалық ұйымшылдық.	Қорғаныста ойнау.	-	1
6.	Ойыншылардың қозғалысы.	Командалық ойындар.	-	1
II семестр				
1.	Жаман әдеттер. Олардың адам денсаулығына әсері.	Жаман әдеттер және олардың денсаулыққа әсері.	-	1
2.	Дене шынықтырудың рекреациялық және оңалту құралдары.	Зиянды әдеттердің алдын алу және жеңу.	-	1
3.	Қауіпсіздік техникасы. Қысқа қашықтыққа жүгіру.	Спорттық жабдықтарды лақтыру кезінде реттілікті сақтау қажеттілігі.	-	1
4.	Орта қашықтыққа жүгіру.	Ырғып барып жүгіруді үйрету.	-	1
5.	Ұзақ қашықтыққа жүгіру. Бір орында ұзындыққа секіруде.	100 метрді уақытқа жүгіру, ұлдар-13,5, қыздар – 15,10.	-	1
6.	Ұзақ қашықтыққа жүгіру.	Балтырды артқа тастап жүгіруді, секіріп жүгіруді үйрету.	-	1
Жалпы сағат саны				12

7.2 СӨЖП тақырыптары және олардың мазмұны

№ П/п	Тақырып	Мазмұны	Сағат саны
I семестр			
1.	Қауіпсіздік техникасы. Ойын ережелері.	Қауіпсіздік техникасы. Қысқа қашықтыққа жүгіру. Төменгі старт.	1
2.	Қауіпсіздік техникасы. Ойынның негізгі ережелері.	Ойыншылардың алаң бойымен қозғалысы. Допты меңгеру техникасының негізгі элементтерін дамыту.	1
3.	Ойыншылардың шабуыл және қорғаныстағы жеке әрекеттері.	Волейбол ойынының негізгі ережелері. Қауіпсіздік техникасы. Ойыншылардың қозғалысы. Волейболшының тұрысы.	1
4.	Қауіпсіздік ережелері. Ойын ережелері. Ойыншылардың алаң бойымен	Шабуыл техникасы. Қорғаныс	1

ONTÜSTIK-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 6 беті

	қозғалысы.	техникасы. Қозғалыста пас беру. Допты қағып алу және лақтыру. Еркін лақтыру.	
5.	Жалпы дамытушы жаттығулар	Гигиеналық гимнастиканы үйрету (таңертеңгілік жаттығу, дене шынықтыру минуты, дене шынықтыру үзілісі).	1
6.	Сауықтыру гимнастикасының элементтері.	Жұмыс күнінің тәртібінде қолданылатын арнайы гимнастикалық жаттығулар кешені.	1
II семестр			
1.	Спорттық ойындар.	Баскетбол добын себетке айыпты лақтырулар.	1
2.	Баскетбол. Допты беру.	Баскетбол элементтері бар ұлттық ойындар	1
3.	Допты берудегі қабылдау.	Баскетбол добын себетке айыпты лақтырулар.	1
4.	Ойынның негізгі ережелері.	Волейбол ойынының ережесін түсіндіру.	1
5.	Волейбол добын сеткадан тастау ережелері.	Допты төменен беру қатарда, қабырғада, торда жұмыс жасауды үйрету.	1
6.	Волейбол командалық ұйымшылдық ойыны.	Қол және аяқты дұрыс қоюды үйрету. Жұптасып допты төменнен қабылдап- беру.	1
	Жалпы сағат саны:		12

7.3 Теориялық сабақтардың тақырыптары мен мазмұны

№ П/п	Теориялық сабақтардың атауы	Қысқаша мазмұны	Сағат саны
I семестр			
1.	Кәсіби-қолданбалы дене дайындығы. Зиянды әдеттер және олардың адам денсаулығына әсері. Дене шынықтырудың рекреациялық және оңалту құралдары.	"Дене шынықтыру" пәні сабақтарындағы қауіпсіздік техникасы. Кәсіби-қолданбалы дене дайындығы. Зиянды әдеттер. Олардың адам денсаулығына әсері.	2
2.	Дене шынықтыру сабақтарындағы қауіпсіздік техникасы	Оқу пәнінің мақсаты — білім алушы физикалық дамуы, денсаулығын сақтау ж болашақ кәсіби қызметіне дайындалу ү дене шынықтыру мен спорттың әрт құралдарын мақсатты түрде қолдана қабілетін қалыптастыру.	2

ONTÜSTİK-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 7 беті

3.	Кәсіби-қолданбалы дене дайындығы. Жеңіл атлетика жаттығулары.	Қауіпсіздік техникасы. Жаттығуларды орындау кезінде сақтандырудың рөлі. Гимнастика түрлері. Саптық жаттығулардың элементтері. Жалпы дамытушы жаттығулар.	2
4.	Қауіпсіздік ережелері. Ойын ережелері. Ойын кезіндегі тұрыс және қозғалыс.	Допты ойынға қосу (подача) және қабылдау. Ойындағы тактикалық әрекеттер.	2
5.	Зиянды әдеттер. Олардың адам денсаулығына әсері..	Дене шынықтырудың рекреациялық және оңалту құралдары.	2
6	Қауіпсіздік ережелері. Ойын ережелері. Ойыншылардың алаң бойымен қозғалысы.	Сауықтыру гимнастикасының элементтері. Жұмыс күні тәртібінде қолданылатын арнайы гимнастикалық жаттығулар кешені.	2
II семестр			
1.	Жаман әдеттер. Олардың адам денсаулығына әсері.	Жаман әдеттер және олардың денсаулыққа әсері.	2
2.	Дене шынықтырудың рекреациялық және оңалту құралдары.	Зиянды әдеттердің алдын алу және жеңу.	2
3.	Қауіпсіздік техникасы. Қысқа қашықтыққа жүгіру.	Спорттық жабдықтарды лақтыру кезінде реттілікті сақтау қажеттілігі.	2
4.	Орта қашықтыққа жүгіру.	Ырғып барып жүгіруді үйрету.	2
5.	Ұзақ қашықтыққа жүгіру. Бір орында ұзындыққа секіруде.	100 метрді уақытқа жүгіру, ұлдар-13,5, қыздар – 15,10.	2
6.	Ұзақ қашықтыққа жүгіру.	Балтырды артқа тастап жүгіруді, секіріп жүгіруді үйрету.	2
Жалпы сағат саны:			24

8. Оқыту және оқыту әдістері:

Тәжірибелік сабақтар: Шағын топпен жұмыс – барлық білім алушылардың сабаққа қатысуына мүмкіндік береді. Түсіндіру әдісі – бұл жан-жақты оқыту әдісі. Ол арқылы әртүрлі міндеттер шешіледі: кимыл-қозғалыс тәсілдерін үйрету, тапсырмаларды орындауды меңгерту, нәтижелерді талдау, оқу үдерісін басқаруды үйрету. Жеке және топтық жұмыс әдісі – жаттығуларды орындау, бұл әдіс жан-жақты қабілетті дамытуға бағытталған. Жаттығу барысын көрсетуге көмектеседі. Топтық ойын әдісі – студенттің көшбасшылық қабілеттерін дамытады. Ағымдық әдіс – жаттығуларды орындау кезінде кеткен қателіктерді түзетуге бағытталған.

Білім алушының өзіндік жұмысы:

Жұмысқа таңертеңгі гимнастикаға арналған жаттығулар кешені, күн ішінде сергіту жаттығулары,

ONTÜSTIK-KAZAQSTAN 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

омыртқаның икемділігін арттыруға және ұйқы алдында денені босаңсытуға арналған жаттығулар енгізілген. Сондай-ақ, денсаулықты нығайтуға арналған рефераттар қарастырылады.

Оқытушы жетекшілігімен жүргізілетін студенттің өзіндік жұмысы:

Дене шынықтыру және спорт саласындағы білімді меңгеру, базалық спорт түрлері мен сауықтыру дене шынықтыруынан қимыл-қозғалыс әрекеттері мен дене жаттығуларының кең арсеналын меңгеру, оларды өздігінен ұйымдастырылатын спорттық-сауықтыру және дене шынықтыру-сауықтыру іс-әрекетінде белсенді қолдану.

9. Материалдық-техникалық қамтамасыз ету: Футбол добы, волейбол добы, баскетбол добы, ойын сеткасы, эстафеталық таяқшалар.

1.1. Негізгі әдебиеттер:

- 1.Епифанов В. А. *Емдік дене шынықтыру және массаж*: медицина училищелері мен колледждерге арналған оқулық / В. А. Епифанов; Ресей ЖОО-ларына арналған медицина және фармацевтика бойынша оқу-әдістемелік бірлестік ұсынған. – 2-басылым, өңделген және толықтырылған. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. – 528 б.
- 2.Бекнұрманов Н. С. *Дене шынықтыру және спорт педагогикасы*. – Алматы: Эверо, 2014. – 112 б.
- 3.Әбдірақов Б. Қ. *Емдік дене шынықтырудың негіздері*: оқу құралы. – Қарағанды: АҚНҰР, 2019. – 110 б.
- 4.Ботағариев Т. Ә., Кубиева С. С. *Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері*: оқу құралы. – Алматы: ЭСПИ, 2021. – 228 б.
- 5.Марчибаева Ұ. С. *Жеңіл атлетика*: оқу құралы. – 2-басылым, өңделген. – Алматы: ЭСПИ, 2021. – 152 б.

Қосымша әдебиеттер:

- 1.Тайжанов С. *Салауатты өмір салтының негіздері: әдістемелік құрал*. – Алматы: Эверо, 2016. – 160 б.
- 2.Аяпов Е. С. *Волейбол: оқу-әдістемелік құрал*. – Шымкент: Б. ж., 2014. – 51 б.
- 3.Марчибаева Ұ. С., Сидорова Р. В., Мендыбаева Н. А. *Дене шынықтыру. Әдістемелік курс: оқу-әдістемелік құрал*. – Алматы: ЭСПИ, 2021. – 104 б.