

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

Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы



ЖҰМЫС ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ

Пән атауы ЖБП 08 Дене тәрбиесі

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»

Оқыту нысаны күндізгі, 9 орта білім базасында

Жалпы сағат саны 144, кредит саны 6

Әзірлеуші (лер) _____ Ж.С.Абдуллаева

_____ А.Ж.Медеуов

_____ Б.У.Ибрагим

_____ Б.Ш.Айдияр

_____ А.М.Қожабек

_____ Р.У.Байзақ

_____ Ж.К.Қыдырәлі

_____ А.Ә.Үсен



Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы

Жұыс оқу бағдарламасы

73-11-2025

9 беттің 2 беті

«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

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		9 беттің 3 беті

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

1. Волейбол добы.
2. Баскетбол добы.
3. Тоғызқұмалақ
4. Асық.
5. Дойбы.
6. Эстафеталық таяқшалар
7. Футбол добы

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
Жұыс оқу бағдарламасы		9 беттің 4 беті

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
ЖБП 08	144	72	72						
Барлығы:									
Оқытуға берілетін жалпы сағат саны	144	72	72						

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		9 беттің 5 беті

ОҚУ ЖҰМЫС БАҒДАРЛАМАСЫНЫҢ МАЗМҰНЫ

№	Тараулар/ оқыту нәтижелері	Бағалау өлшем шарттары және/немесе сабақ тақырыптары	Ба рл ық сағ ат са ны	Оның ішінде			Студенттің педагогпен өзіндік жұмысы	Студенттің өзіндік жұмысы	Сабак түрі
				Теориялық	Зертханалық- тәжірибелік	Жеке			
		I семестр							
	I-Бөлім. Дене	1.1 Бөлімше. Дене шынықтыру туралы білім.							
1	шынықтыру пәндегі	Тақырып 1.1.1 Дене шынықтыру" пәндегі қауіпсіздік техникасы.		2				1	Ойын түрі
	қауіпсіздік техникасы.	Тақырып 1.1.2 Кәсіби-қолданбалы физикалық дайындық.		2				1	Ойын түрі
2	Кәсіби-қолданбалы физикалық	Тақырып 1.1.3 Жаман әдеттер. Олардың адам денсаулығына әсері.		2			1	1	Ойын түрі
3	дайындық. Жаман әдеттер. Олардың адам денсаулығына	Тақырып 1.1.4 Дене шынықтырудың рекреациялық және оналту құралдары.		2				1	Ойын түрі
4	әсері. Дене шынықтырудың	Тақырып 1.1.5 Жеңіл атлетика.		2					Ойын түрі
5	рекреациялық және оналту	Тақырып 1.1.6 Жеңіл атлетика жаттығулары.		2			1		Ойын түрі
6	құралдары.	Тақырып 1.1.7 Қауіпсіздік техникасы. Қысқа қашықтыққа жүгіру.		2					Ойын түрі
7		Тақырып 1.1.8 Төменгі старт.		2					Ойын түрі
8		Тақырып 1.1.9 Орта қашықтыққа жүгіру.		2			1		Ойын түрі
9		Тақырып 1.1.10. Жоғары старт.		2					Ойын түрі
10		Тақырып 1.1.11. АБ-1 Ұзақ қашықтыққа жүгіру. Бір орында ұзындыққа секіруде.		2					Ойын түрі
	II-Бөлім. Спорттық	Тақырып 2.2.1 Қауіпсіздік техникасы. Ойынның негізгі ережелері		2			1	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		9 беттің 6 беті

11	ойындар. Футбол. Қауіпсіздік ережесі.	Тақырып 2.2.2 Ойыншылардың алаң бойымен қозғалысы. Допты иелену техникасының негізгі элементтерін дамыту.	2				1	Ойын түрі
12	Ойынның негізгі	Тақырып 2.2.3 Допты иелену.	2					Ойын түрі
13	ережелері. Ойыншылардың алаң бойымен	Тақырып 2.2.4 Ойыншылардың шабуыл мен қорғаныстағы жеке әрекеттері.	2			1	-	Ойын түрі
14	қозғалысы. Допқа иелік ету техникасының негізгі элементтерін дамыту.	3.3. Бөлімше. Волейбол ойынның негізгі ережелері.					-	Ойын түрі
	ІІІ бөлім. Спорттық ойындар.	Тақырып 3.3.1 Қауіпсіздік техникасы.	2				-	Ойын түрі
15	Волейбол.	Тақырып 3.3.2 Волейболшының ұстанымы.	2			1	-	Ойын түрі
16		Тақырып 3.3.3 АБ-2. Допты жоғарыдан беру. Бір нүктеден келесі нүктеге жеткізу. (10-әрекеттен)						Ойын түрі
17		Тақырып 3.3.4 Допты төменнен беру.	2					Ойын түрі
			54			6	12	

	VI Бөлім. Спорттық ойындар.	ІІ семестр						Ойын түрі
1	Баскетбол.	Тақырып 3.3.6 Допты беру.	2					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 колмен қабылдау және беру дағдыларын жетілдіру. Оқу волейбол ойыны.	2					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		9 беттің 7 беті

6		Тақырып 3.4.11 Қозғалыс дағдыларын жетілдіру. Екі жақты ойын.		2			1	1	Ойын түрі
7		Тақырып 3.4.12. Волейбол ойындарына төрелік.		2					Ойын түрі
8		Тақырып: 3.4.13. Ойынның негізгі ережелері.		2				1	Ойын түрі
9		Тақырып 3.4.15 Волейбол командалық ұйымшылдық ойыны.		2			1		Ойын түрі
		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.							Ойын түрі
	IV Бөлім. Спорттық ойындар. Баскетбол. Стритбол.	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	1	Ойын түрі
13		Тақырып 4.4.5 Қорғаудағы ойын техникасы.		2				1	Ойын түрі
14		Тақырып 4.4.6 Допты қозғалыста беру.		2				1	Ойын түрі
15		Бөлімше. 5.1 Спорттық ойындар. Уақытқа жүгіру.					1		Ойын түрі
16		Тақырып 5.1.1 Спорттық ойындар, негізгі ережелері мен уақытқа жүгіру нормативтері.		2				1	Ойын түрі
17	V Бөлім. Спорттық ойындар. Қауіпсіздік	Тақырып 5.1.2 АБ-2 Қауіпсіздік техникасы. Ойын ережелері. Уақытқа жүгіру нормативі тапсыру. (уақытқа бағаланады)		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		9 беттің 8 беті

18	ережесі. Ойын ережесі. Ойын кезіндегі тұрыс пен қозғалыс.	Тақырып 5.1.3. Ойын кезіндегі тұрыс пен қозғалыс.	2				1	Ойын түрі
	пен қозғалыс. Ойынның тактикалық әрекеттері.	Бағалау өлшемдері:	54				6 12	Емтихан
	Барлығы	144	72				12 24	
	Курстық жоба/жұмыс (егер жоспарланған болса)							

ÖNTÜSTİK-QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы Жұмыс оқу бағдарламасы		73-11-2025 9 беттің 9 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 Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері : оқу құралы / Б. Қ. Әбдірақов. - 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 _____ Абдуллаева Ж.С.