

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

Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы

СИЛЛАБУС

Пән коды: ЖБП 01
Пәні: «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 техникі»
Мамандығы: 09160100 «Фармация»
Біліктілігі: 4S09160101 «Фармацевт»
Мамандығы: 09130200 «Акушерлік іс»
Біліктілігі: 4S09130201 «Акушер»
Курс: 1
Семестр: 1,2
Бақылау түрі: с/сынақ
Барлық сағат/кредит көлемі: 96/2
Студенттің өзіндік жұмысы: 6
Студенттің педагогпен өзіндік жұмысы: 12
Теориялық: 36

ОНТҮСТІК-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
Силлабус		20 беттің 2 беті

«Дене шынықтыру» пәні бойынша силлабус жұмыс оқу бағдарламасы негізінде құрастырылды.

«Жалпы білім беретін пәндер» кафедрасының мәжілісінде каралды.

Хаттама № 1 «27» 08 2025 ж.

Кафедра меңгерушісі:  А.Т. Сатаев

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

Хаттама № 1 «27» 08 2025 ж.

Төрайымы:  Г.Т. Анапияева

«Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ жанындағы медицина колледжінің Әдістемелік Кеңесінде каралды 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
Силлабус		20 беттің 3 беті

Оқытушылар туралы мәліметтер:

№	Аты-жөні	Лауазымы	Электрондық адрес
1	Абдуллаева Жанар Сейдикасымовна	оқытушы	Тел: 87021273703 zhanar.abdulla.87@mail.ru
2	Медеуов Айтбай Жүсіпович	оқытушы	Тел: 87021273703 Medeu@mail.ru
3	Ибрагим Береке Убайдуллаұлы	оқытушы	Тел: 87021273703 Ibragim.B@mail.ru
4	Айдияр Бибол Шадибекович	оқытушы	Тел: 87021273703 Aidiarbibol@mail.ru
5	Кыдырали Жанғар Керімбекұлы	оқытушы	Тел: 87021273703 Zhanger@mail.ru
6	Кожабек Арман Муханұлы	оқытушы	Тел: 87021273703 Armankojabek@mail.ru
8	Усен Ахмет Абдиманапұлы	оқытушы	Тел: 87021273703 usenah@mail.ru
9	Байзақ Роллан Уалиханович	оқытушы	Тел: 87021273703 baizak@mail.ru

1.1.Кіріспе

Пәнге кіріспе. 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.

Білім алушыларға қойылатын талаптар:

- білім алушы норматив бойынша тапсыру қажет;
- білім алушы күнделікті практикалық сабақ кестесіне сәйкес тапсырмаларды орындауы керек;
- білім алушы тапсырмаларды орындау мерзімдерін қадағалап отыру керек;
- білім алушылар сабақтан себепсіз қалмау;
- білім алушылардан қозғалысты шектемеітін спорттық киіммен (ақ жейде және кара шалбар) айналысумен талап етіледі;
- тапсырмаларды орындау кезінде жиһазбен және тұрмыстық техникамен құлаудың рұқсат етілмеген қашықтығын сақтау қажет;

Себепсіз жіберілген сабақтар өтелмейді. Өртүрлі себептермен (денсаулыққа байланысты, жанұя жағдайы, басқа да себептермен) жіберілген жағдайда, анықтама құжаттарының негізінде деканаттың рұқсатымен өтеледі. Өтем сабаққа берілген рұқсат парағы 30 күн жарамды.

Білім алушы аралық бақылауға себепсіз келмеген жағдайда пәннің емтиханына жіберілмейді. Білім алушы ағымдық, аралық бақылаулардан 50% дан төмен алған жағдайда пәннің емтиханына жіберілмейді.

1.2. Пән 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 өртүрлі құралдарын мақсатты пайдалану қабілетін қалыптастыру болып табылады.

1.3. Пән міндеттері:

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
Силлабус		20 беттің 4 беті

- 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;

1.4. Оқытудың соңғы нәтижелері:

- дене тәрбиесі, сауықтыру және әлеуметтік практикада пәнаралық ұғымдар мен әмбебап оқу әрекеттерін қалай пайдалану керектігін біледі.
- еңбек және өмірлік жағдайларда кәсіби бейімделген дене шынықтыру дағдыларын дербес пайдаланады.
- салауатты өмір салтын, белсенді демалыс пен бос уақытты ұйымдастыру үшін дене тәрбиесі қызметінің әртүрлі нысандары мен түрлерін қолдана алады.
- дербес ақпараттық-танымдық қызметке дайын және қабілетті.
- салауатты өмір салтын насихаттау.
- түрлі жарыстық іс-шараларға қатысу дағдыларын қалыптастырады.
- дене жаттығуларын орындау.

1.5. Пререквизиттер: Мектептік бағдарлама көлеміндегі дене шынықтыру пәндерден алған білім негізі.

1.6. Постреквизиттер: Алғашқы әскери дайындық негіздері.

1.7. Тақырыптық жоспар:

1.7.1. Теориялық сабақтың тақырыптық жоспары

№	Тақырып атауы	Мазмұны	Сағат саны
I- семестр			
1	Дене шынықтыру пәндегі қауіпсіздік техникасы.	Білім алушылардан дене шынықтыру бойынша оқу үрдісін ұйымдастыру	2
2	Жаман әдеттер. Олардың адам денсаулығына әсері.	Жаман әдеттер және олардың денсаулыққа әсері. Зиянды әдеттердің алдын алу және жеңу.	2
3	Жеңіл атлетика.	Жеңіл атлетика, спорттың ең көп тараған түрі. Оған әр түрлі қашықтықта жүгіру, спорттық снарядтарды лақтыру, жеңіл атлетикалық көпсайыстаренеді.	2
4	Жеңіл атлетика жаттығулары.	Спорт жаттығулары: әр түрлі қашықтыққа жүгіру, серуендеу, ұзындыққа және биіктікке секіру, түрлі снарядтарды лақтыру.	2
5	Қауіпсіздік техникасы. Қысқа қашықтыққа жүгіру.	Спорттық жабдықтарды лақтыру кезінде реттілікті сақтау қажеттілігі.	2
6	Төменгі старт.	Төменгі стартқа жүгіруді үйрету. Қол және аяқты дұрыс қоюды үйрету.	2
7	Орта қашықтыққа жүгіру.	Ырғып барып жүгіруді үйрету.	2
8	Жоғары старт.	Тізені жоғары көтеріп жүгіруді, балтырды артқа тастап жүгіруді, секіріп жүгіруді үйрету.	2
9	Ұзақ қашықтыққа жүгіру.	100 метрді уақытқа жүгіру, ұлдар-13,5, қыздар – 15,10.	2
10	Футбол ойынның негізгі ережелері. Қауіпсіздік техникасы. Ойынның негізгі ережелері.	Ойын мақсаты - команданың допты қарсылас команданың қақпасына салу (гол) және өз қақпасына салғызбау.	2

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
Силлабус		20 беттің 5 беті

11	Ойыншылардың алаң бойымен қозғалысы. Допты иелену техникасының негізгі элементтерін дамыту.	Матчта көбірек доп салған команда ұтады.	2
12	Волейбол ойынның негізгі ережелері. Қауіпсіздік техникасы.	Ойынның мақсаты - волейбол добын команда өкілдері өздерінің алаңдарына түсіріп алмау керек, керісінше, қарсылас команданың белгіленген алаңына түсіріп, ұпай алу қажет.	2
13	Ойыншылардың қозғалысы.	Егер команда өкілдерінің біреуіне доп тиіп, ол доп аутқа кететін болса, қарсылас командаға ұпай еншіленеді.	2
14	Волейболшының ұстанымы.	Допты қарсыласты кателестіру арқылы ұпай алуға болады. Доп белгілі бір команданың алаңында болған кезде, ол командадан тек үш ойыншы ғана допты келесі жаққа асыруға көмек ете алады, яғни, үш реттен артық допқа қол тигізуге болмайды	2
15	Допты төменнен беру.	Волейболдың ережелерін бекітіп, басқа да волейболға қатысты маңызды істермен айналысатын басты кеңес.	2
			30

№	Тақырып атауы	Мазмұны	Сағат саны
1	II- семестр		2
2	Спорттық ойындар. Баскетбол. Допты беру.	Баскетбол добын себетке айыпты лақтырулар.	2
3	Допты берудегі қабылдау.	Баскетбол добын себетке айыпты лақтырулар.	2
4	Шабуыл әрекеттері.	Баскетбол элементтері бар ұлттық ойындар. Торға түсіру.	2
5	Қорғаныстағы ойын.	Волейбол. Волейбол туралы жалпы ұғым.	2
6	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау және беру дағдыларын жетілдіру. Оқу волейбол ойыны.	ҚР волейболдың дамуына қысқаша шолу. Ойын ережелері.	2
7	Қозғалыс дағдыларын жетілдіру. Екі жақты ойын.	Волейбол ойынының ережесін түсіндіру.	2
8	Волейбол ойындарына төрелік.	Волейболшының тұрысы, орын ауыстыруға үйрету.	2
9	Ойынның негізгі ережелері.	Волейбол ойынының ережесін түсіндіру.	2
10	Волейбол добын сеткадан тастау ережелері.	Допты төменнен беру қатарда, қабырғада, торда жұмыс жасауды үйрету.	2
11	Волейбол командалық ұйымшылдық ойыны.	Қол және аяқты дұрыс қоюды үйрету. Жұптасып допты төменнен қабылдап- беру.	2
12	Спорттық ойындар. Баскетбол. Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережесі.	Баскетбол элементтері бар ұлттық ойындар.	2
13	Баскетбол ойынның негізгі ережелері.	Баскетбол. Баскетбол туралы жалпы ұғым.	2
14	Қауіпсіздік техникасы. Ойын ережелері.	Орын ауыстыру техникасын, секіруді үйрету.	2
15	Ойыншылардың қозғалысы.	Орын ауыстыру техникасын, секіруді үйрету.	2
			30

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
Силлабус		20 беттің 6 беті

1.7.2. Студенттің педагогпен өзіндік жұмысының тақырыптық жоспары

№ р/с	Тақырып/тақырыпшалар	Тапсырма/ жүргізу түрі	Бақылау түрі	Бақылау кестесі	Сағат саны
I- семестр					
1	Кәсіби-қолданбалы физикалық дайындық.	Реферат, презентация, эссэ	нормативтік	1 апта	1
2	Жаман әдеттер. Олардың адам денсаулығына әсері.	Реферат, презентация, эссэ	нормативтік	2 апта	1
3	Волейбол ойынның негізгі ережелері. Қауіпсіздік техникасы.	Реферат, презентация, эссэ	нормативтік	3 апта	1
4	Волейбол добын сеткадан тастау ережелері.	Реферат, презентация, эссэ	нормативтік	4 апта	1
5	Спорттық ойындар. Баскетбол. Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережесі.	Реферат, презентация, эссэ	нормативтік	5 апта	1
6	Қауіпсіздік техникасы. Ойын ережелері.	Реферат, презентация, эссэ	нормативтік	6 апта	1
II- семестр					
1	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау және беру дағдыларын жетілдіру. Оқу волейбол ойыны.	Реферат, презентация, эссэ	нормативтік	1 апта	1
2	Ойынның негізгі ережелері.	Реферат, презентация, эссэ	нормативтік	2 апта	1
3	Қорғаушының негізгі мақсаты шабуылшының қозғалыс әрекеттерін бақылау.	Реферат, презентация, эссэ	нормативтік	3 апта	1
4	Спорттық ойындар.	Реферат, презентация, эссэ	нормативтік	4 апта	1
5	Дене шынықтырудың рекреациялық және оналту құралдары.	Реферат, презентация, эссэ	нормативтік	5 апта	1
6	Қауіпсіздік техникасы. Қысқа қашықтыққа жүгіру.	Реферат, презентация, эссэ	нормативтік	6 апта	1
					6

1.7.3. Студенттің өзіндік жұмысының тақырыптық жоспары

№ р/с	Тақырып/тақырыпшалар	Тапсырма/ жүргізу түрі	Бақылау түрі	Бақылау кестесі	Сағат саны
-------	----------------------	---------------------------	--------------	--------------------	---------------

I- семестр					
1	Дене шынықтыру пәндегі қауіпсіздік техникасы.	Реферат, презентация, эсс.	нормативттер	1 аптада	1
2	Жеңіл атлетика жаттығулары.	Реферат, презентация, эсс.	нормативттер	2 аптада	1
3	Ұзақ қашықтыққа жүгіру.	Реферат, презентация, эсс.	нормативттер	3 аптада	1
4	Қысқа аралыққа жүгіру.	Реферат, презентация, эсс.	нормативттер	4 аптада	1
5	Эстафеталық таяқшалармен жұмыс жасау.	Реферат, презентация, эсс.	нормативттер	5 аптада	1
6	Спорттық ойындар.	Реферат, презентация, эсс.	нормативттер	6 аптада	1
7	Баскетбол. Баскетбол туралы жалпы ұғым.	Реферат, презентация, эсс.	нормативттер	7 аптада	1
8	Арнайы жүгіру жаттығулары.	Реферат, презентация, эсс.	нормативттер	9 аптада	1
9	Баскетбол элементтері бар ұлттық ойындар	Реферат, презентация, эсс.	нормативттер	10 аптада	1
10	Волейбол. Волейбол туралы жалпы ұғым	Реферат, презентация, эсс.	нормативттер	11 аптада	1
11	Спорттық ойындар.	Реферат, презентация, эсс.	нормативттер	12 аптада	1
12	Кіші футбол, волейбол.	Реферат, презентация, эсс.	нормативттер	13 аптада	1
II- семестр					
1	Салауатты өмір салты негіздері.	Реферат, презентация, эсс.	нормативттер	1 аптада	1
2	Сапка тұру және қайта тұруды үйрету.	Реферат, презентация, эсс.	нормативттер	2 аптада	1
3	Арнайы жүгіру жаттығулары	Реферат, презентация, эсс.	нормативттер	3 аптада	1
4	Допты жоғарыдан қабылдап-беруді үйрету	Реферат, презентация, эсс.	нормативттер	4 аптада	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
Силлабус		20 беттің 8 беті

5	Допты төменен беру қатарда, қабырғада, торда жұмыс жасауды үйрету.	Реферат, презентация, эсс.	нормативттер	5 аптада	1
6	Денсаулық: негізгі түсінік, мәні, мазмұны, критерийлері.	Реферат, презентация, эсс.	нормативттер	6 аптада	1
7	Денсаулық факторлары. Салауатты өмір салтының құрылымы.	Реферат, презентация, эсс.	нормативттер	7 аптада	1
8	ҚР волейболдың дамуына қысқаша шолу. Ойын ережелері.	Реферат, презентация, эсс.	нормативттер	8 аптада	1
9	Секіруді, жүгіруді үйрету. Арқамен алға жүгіру, айкастырып жүгіру.	Реферат, презентация, эсс.	нормативттер	9 аптада	1
10	Допты төменен беру қатарда, қабырғада, торда жұмыс жасауды үйрету.	Реферат, презентация, эсс.	нормативттер	10 аптада	1
11	Допты жоғарыдан қабылдап-беруді үйрету.	Реферат, презентация, эсс.	нормативттер	11 аптада	1
12	Ойын ережесіне үйрету.	Реферат, презентация, эсс.	нормативттер	12 аптада	1
					12

1.8. Оқыту әдістері: (реферат, презентация, доп, баскетбол добы, эстафеталық таяқшалар)

Теориялық сабақтар: жаттығу жасау, қатарға кіріп және шығып үйрету, доп ойыны, себетте лақтыру, командалық жұмыс, реферат, презентация.

1.9. Білімгерлердің білімін және дағдыларын бағалау әдістері: нормативтік бағалау, реферат тапсырып бағалау.

1. Сабақта спорттық заттармен қолдана отырып жаттығу жасау.

2. Бақылау түрлерінің бірі бойынша (ағымдағы бақылау, №1 және/немесе №2 аралық бақылау) өту балын (50%) жинамаған білім алушылардың пән бойынша емтиханға жіберілмейді.

3. Қорытынды рейтинг пән бойынша емтиханға жіберу 50 балдан (60%) кем болмауы тиіс, ол ағымдағы бақылаудың орташа бағасы (40%) + аралық бақылаудың орташа бағасы (20%) негізінде автоматы түрде есептеледі.

4. Аралық бақылау: норматив арқылы бағалану, 9 және 19 аптасында өткізіледі.

Әріптік жүйемен бағалау	Баллдың сандық эквиваленті	Пайыздық өлшем	Дәстүрлі жүйемен бағалау
A	4,00	95-100%	Өте жақсы
A-	3,67	90-94%	
B+	3,33	85-89%	Жақсы
B	3,00	80-84%	
B-	2,67	75-79%	

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
Силлабус		20 беттің 9 беті

C+	2,33	70-74%	Қанағаттанарлық
C	2,00	65-69%	
C-	1,67	60-64%	
D+	1,33	55-59%	
D	1,00	50-54%	
F	0,00	0-49%	Қанағаттанарлықсыз

Теориялық сабақты бағалау критерийлері

Бақылау түрі	Баға	Бағалау критерийлері
Жазбаша жауап	Өте жақсы A (95-100%); A- (90-94%)	Білім алушы жаттығуға үнемі қатысады. Факультетаралық жарыстарда төрешілік етеді. Спорт түрлерінен қалалық жарыс жүлдегерлері (I-III орын)
	Жақсы B+ (85-89%); B (80-84%); B- (75-79%); C+ (70-74%)	Білім алушы жаттығуға үнемі қатысады. Сергіту жаттығуларын жүргізе алады. Қалалық жарыстарға қатысады. (IV-VI орын)
	Қанағаттанарлық C (65-69%); C- (60-64%); D+ (50-54%)	Білім алушы үнемі қатысады. Қалалық жарыстарға қатыспаған. Сергіту жаттығуларын жүргізе алады.
	Қанағаттанарлықсыз F (0-49%);	Білім алушы үнемі қатыспайды. Қалалық жарыстарға қатыспайды және өздігінен сергіту жаттығуларын жүргізе алмайды.

Студенттің педагогпен өзіндік жұмысын бағалау критерийлері

Бақылау түрі	Бағалау	Бағалау критерийлері
Нормативтік бақылау түрінде бағалау, реферат, презентация, эссе.	Өте жақсы A (4,0; 95-100%); A- (3,67; 90-94%)	- денені қызды-руды орындай-ды, денсаулық сақтау техноло-гиясын қолдан-байды, дене қасиеттерді дамытады. - денені қыздыруды орындайды, денсаулық сақтау технологиясын қолданады, дене қасиеттерді дамытады(ікемді) - ситуациялық есепті шешудің оңтайлы жолын -денені жылытуды орындайды, денсаулық сақтау технологиясын қолданбайды, дене қасиеттерді дамытады.
	Жақсы B+ (3,33; 85-89%); B (3,0; 80-84%); B- (2,67; 75-79%)	- дене шынықтыру және спорт сабақтарында қауіпсіздік техникасы ережелерін қолданады - спорттық киімсіз сабаққа кешігіп келеді. - сабаққа кешігіп келеді. Сабаққа спорттық киіммен келмейді. -сабаққа кешікпей келеді.Талапқа сай спорттық киіммен келеді.Қауіпсіздік ережелерін

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
Силлабус		20 беттің 10 беті

	сақтайды.
Қанағаттанарлық C+ (2,33; 70-74%) C (2,0; 65-69%) C- (1,67; 60-64%) D+ (1,0; 50-54%)	- жаттығуларды орындамайды. Өзін-өзі бақыламайды. нәтиже шығармайды. - жаттығуды арасында жасайды. Өзін-өзі бақылайды, нәтиже шығарады -жаттығуда өз бетінше орындайды. нәтиже шығарады.
Қанағаттанарлықсыз F (0; 0-49%)	-оқу кезеңінде бұ-қаралық спорт-тық-сауықтыру шараларына қаты-сады, жарыстар мен төрешілікті ұйымдастыруға көмектеседі. -жарыстарға қатыспайды. -жарыстарға қатыспайды. Дене жаттығуымен айналысады.

Аралық бақылауды бағалау критерийлері

Бақылау түрі	Бағалау	Бағалау критерийлері
Аралық бақылау	Өте жақсы A (4,0; 95-100%); A- (3,67; 90-94%) бағаларына сәйкес келеді	Егер білім алушы норматив тапсыру кезінде ешқандай қателіктерді жібермеген жағдайда қойылады. Оқылатын пән бойынша бағыттарға сүйенеді және оларға сыни бағасын береді.
	Жақсы B+ (3,33; 85-89%); B (3,0; 80-84%) B- (2,67; 75-79%) бағаларына сәйкес келеді	Егер білім алушы норматив тапсыру кезінде өрескел қателіктер жібермесе, принципіальды емес немесе білім алушылардың өздері түзеген принципіальды қателер жіберсе, оқытушының көмегімен жасай алған жаттығу кезінде қойылады.
	Қанағаттанарлық C+ (2,33; 70-74%) C (2,0; 65-69%) C- (1,67; 60-64%) D+ (1,0; 50-54%) бағаларына сәйкес келеді	Егер білім алушы норматив тапсыру кезінде нақты емес және принципіальды қателер жібергенде, оқытушы көрсеткен оқу әдебиеттермен шектелсе, материалды жүйелеуде үлкен қиындықтарға кездескен жағдайда қойылады.
	Қанағаттанарлықсыз F (0; 0-49%) бағаларына сәйкес келеді	Егер білім алушы норматив тапсыру кезінде принципіальды қателіктер жіберсе, сабақ тақырыбы бойынша негізгі әдебиеттермен жұмыс жасамаса, пәннің ғылыми терминологиясын қолдана алмаса, өрескел стилистикалық және логикалық қателіктермен жауап берген жағдайда қойылады.

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
Силлабус		20 беттің 11 беті

Емтиханды (бағалы сынақты) бағалау критерийлері

Бақылау	Баға	Бағалау критерийлері
Жазбаша жауап	Өте жақсы A (95-100%); A- (90-94%)	Білім алушы жаттығуға үнемі қатысады. Факультетаралық жарыстарда төрешілік етеді. Спорт түрлерінен қалалық жарыс жүлдегерлері (I-III орын)
	Жақсы B+ (85-89%); B (80-84%); B- (75-79%); C+ (70-74%)	Білім алушы жаттығуға үнемі қатысады. Сергіту жаттығуларын жүргізе алады. Қалалық жарыстарға қатысады. (IV-VI орын)
	Қанағаттанарлық C (65-69%); C- (60-64%); D+ (50-54%)	Білім алушы үнемі қатысады. Қалалық жарыстарға қатыспаған. Сергіту жаттығуларын жүргізе алады.
	Қанағаттанарлықсыз F (0-49%);	Білім алушы үнемі қатыспайды. Қалалық жарыстарға қатыспайды және өздігінен сергіту жаттығуларын жүргізе алмайды.

Оқытудың нәтижелері және бағалау критерийлері

Бөлім атауы	Бөлімше атауы	Оқыту нәтижелері	Бағалау критерийлері
Дене шынықтыру туралы білім	Дене шынықтыру туралы	1) дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздік техникасын, дәрігерге дейінгі алғашқы көмек көрсетудің негіздері мен қағидаттарын түсіндіру;	1) дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздік техникасы қағидаларын тізімдейді;
		2) кәсіби-қолданбалы дене шынықтыру даярлығы әдістері туралы түсінікке ие болу;	2) спорт залдарында, стадионда, және спорт алаңдарында қауіпсіздік техникасының талаптарын және өзін-өзі ұстау қағидаларын орындайды;
		3) кәсіби аурулардың алдын алу үшін дене жаттығуларын анықтау.	3) түрлі жарақаттар мен жазатайым оқиғалар кезінде дәрігерге дейінгі (медициналық) алғашқы көмек көрсетудің негіздері мен қағидаттарын тізімдейді;
		4) дене шынықтырудың	4) жұмыс істеушілердің қозғалыс белсенділігінің тапшылығын, олардың кәсіби-қолданбалы дене шынықтыру даярлығын жоюға арналған жаттығуларды меңгереді.
		1) Физикалық аурулардың көмегімен кәсіби аурулар алдын алу үшін жаттығуларды анықтайды және орындайды;	

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
Силлабус		20 беттің 12 беті

		рекреациялық және оңалту құралдары туралы түсінікке ие болу.	2) жарақаттанудың алдын алу үшін өндірістік гимнастиканы біледі және орындайды; 3) салауатты өмір салты мен оның құрамдас бөліктерінің ережелерін біледі және сақтайды
Жеңіл атлетика	Жеңіл атлетика жаттығулары	1) Дене шынықтыру пәнінде жеңіл атлетиканың қауіпсіздік техникасы қағидаларын түсіндіру; 2) жалпы дамытушы және арнайы-жүгіру жаттығуларын орындау;	1) Дене шынықтыру пәнінде жеңіл атлетиканың қауіпсіздік техникасы қағидаларын орындайды; 2) жеңіл атлетикамен айналысу кезінде спорт залдарында және стадионда қауіпсіздік техникасының талаптарын және мінез-құлық қағидаларын орындайды; 3) Дене шынықтыру пәнінде гигиеналық ережелерді сақтайды; 4) дене жаттығуларын орындаудың тиімділігін бағалайды; 5) жарақаттанудың физиологиясы мен алдын алу негіздерін түсіндіреді; 6) сауықтыру әсеріне қол жеткізу және физикалық жағдайларын жетілдіру мақсатында дене жаттығуларын орындау кезінде өз ағзасының функционалдық жай-күйін талдайды; 7) арнайы жүгіру жаттығуларын орындау кезінде техникалық-тактикалық іс-қимылдарды орындайды; 8) жалпы дамыту және арнайы жүгіру жаттығуларын ажыратады.
		3) орта және алыс қашықтыққа жүгіруде техникалық-тактикалық дайындықты меңгеру;	1) Қысқа, орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру фазаларын ажыратады; 2) орта және алыс қашықтықтарға жүгіруде техникалық-тактикалық дайындықты қолданады; 3) орта және алыс қашықтыққа жүгіру техникасын меңгеру үшін жеткізу жаттығуларын орындайды; 4) төмен және жоғары старт техникасын ажыратады.
		4) Орнынан ұзындыққа секіру техникасын және жүгіруден ұзындыққа секіру техникасын меңгеру.	1) Орнынан ұзындыққа секіру және жүгіруден ұзындыққа секіру фазаларын ажыратады; 2) орнынан ұзындыққа секіру техникасын және жүгіруден ұзындыққа

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
Силлабус		20 беттің 13 беті

Спорттық ойындар. Футбол	Футбол ойынның негізгі ережелері		секіру техникасын меңгеру үшін жеткізу жаттығуларын орындайды; 3) орнынан ұзындыққа және жүгіруден ұзындыққа секіруде техникалық-тактикалық дайындықты пайдаланады.
		5) Эстафеталық таяқшаны беру техникасын меңгеру.	1) Эстафеталық таяқшаны беру техникасын түсіндіреді және орындайды.
		1) дене шынықтыру сабақтарында спорттың ойын түрлері бойынша техника қауіпсіздігі қағидаларын түсіндіру; 2) футбол спорт түрлері бойынша ойын ережелерін түсіну;	1) Дене шынықтыру пәнінде спорттың ойын түрлері бойынша Қауіпсіздік техникасы қағидаларын түсіндіреді; 2) спорттың ойын түрлері бойынша Қауіпсіздік техникасының талаптарын және спорт залдарындағы тәртіп қағидаларын орындайды; 3) спорттық ойындар сабақтарында гигиеналық ережелерді сақтайды. 4) футбол ойынының ережелерін тізімдейді 5) спорттық ойындардың тарихы мен даму кезеңдерін ашады; 6) ойын спортындағы төрешілердің қимылдарын ажыратады.
		3) Футбол ойнауға техникалық және тактикалық дайындықты меңгеру; 4) Футболдағы ережелерді түсіндіріп, ойында төрелік ете білу.	1) Футболдағы техникалық әрекеттерді ажыратады (қозғалу, допқа ие болу, қорғаныс пен шабуылда әрекет ету қақпасына соғу); 2) футболда техникалық-тактикалық жаттығуларды меңгеру үшін жеткізу жаттығуларын орындайды; 3) әдістерді орындау техникасындағы және футболдағы ойын жағдайларындағы қателіктерді түсіндіреді; 4) футболда техникалық және тактикалық іс-әрекеттерді орындайды (қозғалу, допқа ие болу, қорғаныс пен шабуылда әрекет ету қақпасына соғу).
Спорттық ойындар. Волейбол	Волейбол ойынының негізгі ережелері	1) Дене шынықтыру пәнінде спорттың ойын түрлері бойынша техника қауіпсіздігі қағидаларын	1) Дене шынықтыру пәнінде спорттың ойын түрлері бойынша Қауіпсіздік техникасы қағидаларын түсіндіреді; 2) спорттың ойын түрлері бойынша

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
Силлабус		20 беттің 14 беті

		түсіндіру; 2) спорт түрлері бойынша ойын ережелерін білу (волейбол);	Қауіпсіздік техникасының талаптарын және спорт залдарындағы мінез-құлық қағидаларын орындайды; 3) спорттық ойындар сабақтарында гигиеналық ережелерді сақтайды. 4) спорт түрлері (волейбол) бойынша ойын ережелерін тізімдейді; 5) спорттық ойындардың тарихы мен даму кезеңдерін ашады; 6) ойын спортындағы төрешілердің қимылдарын ажыратады.
		3) Волейбол ойнауға техникалық және тактикалық дайындықты меңгеру.	1) Волейболдағы техникалық әрекеттерді ажыратады (қозғалыстар, берілістер, допты қабылдау, қорғаныстағы және шабуылдардағы әрекеттер); 2) волейболдағы техникалық-тактикалық іс-әрекеттерді меңгеру үшін жеткізу жаттығуларын орындайды; 3) әдістерді орындау техникасындағы және волейболдағы ойын жағдайындағы қателіктерді түсіндіреді; 4) волейболда техникалық және тактикалық іс-қимылдарды (қимылдарды, берілістерді, допты қабылдауды, қорғаудағы және шабуыл жасаудағы іс-қимылдарды) орындайды.
		4) Волейбол ережелерін түсіндіріп, ойында төрелік ете білу.	1) Волейбол ережелерін түсіндіреді және ойында төрелік студі біледі.
		1) Дене шынықтыру пәнінде спорттың ойын түрлері бойынша техника қауіпсіздігі қағидаларын түсіндіру; 2) спорт (баскетбол) бойынша ойын ережелерін түсіну.	1) Дене шынықтыру пәнінде спорттың ойын түрлері бойынша қауіпсіздік техникасы қағидаларын түсіндіреді; 2) спорттың ойын түрлері бойынша Қауіпсіздік техникасының талаптарын және спорт залдарындағы тәртіп қағидаларын орындайды; 3) спорттық ойындар сабақтарында гигиеналық ережелерді сақтайды. 4) спорт түрлері бойынша ойын ережелерін (баскетбол) тізімдейді; 5) спорттық ойындардың тарихы мен даму кезеңдерін ашады; 6) ойын спортындағы төрешілердің қимылдарын ажыратады.
Спорттық ойындар. Баскетбол	Баскетбол ойынының негізгі ережелері		

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
Силлабус		20 беттің 15 беті

		1) Баскетболдағы техникалық әрекеттерді (қозғалыс, жүргізу, Пас беру, сақинаға лақтыру, қорғаныстағы және шабуылдағы әрекеттер, финттер) ажыратады; 2) баскетболда техникалық-тактикалық іс-қимылдарды меңгеру үшін жеткізу 3) Баскетбол ойнауға жаттығуларын орындайды; техникалық және 3) әдістерді орындау техникасындағы тактикалық дайындықты және Баскетболдағы ойын жағдайларындағы қателіктерді түсіндіреді; 4) баскетбол бойынша техникалық және тактикалық іс-қимылдарды (қозғалыстар, жүргізу, Пас беру, сақинаға лақтыру, қорғаныстағы және шабуылдағы іс-қимылдар, финттер) орындайды.
		3) Баскетбол ойнауға жаттығуларын орындайды; техникалық және 3) әдістерді орындау техникасындағы тактикалық дайындықты және Баскетболдағы ойын жағдайларындағы қателіктерді түсіндіреді; 4) баскетбол бойынша техникалық және тактикалық іс-қимылдарды (қозғалыстар, жүргізу, Пас беру, сақинаға лақтыру, қорғаныстағы және шабуылдағы іс-қимылдар, финттер) орындайды.
		4) баскетбол ережелерін түсіндіріп, ойында төрелік ете білу. 1) Баскетбол ережелерін түсіндіреді және ойында төрелік етуді біледі.
Спорттық ойындар.	Үстел теннисінің негізгі ережелері	1) Үстел теннисіндегі техникалық әрекеттерді ажыратады (стендтер мен қозғалыстар, алаңдар мен тәсілдер, қорғаныстағы және шабуылдағы әрекеттер); 2) үстел теннисіндегі техникалық-тактикалық іс-қимылдарды меңгеру үшін жеткізу жаттығуларын орындайды; 3) әдістерді орындау техникасындағы және үстел теннисіндегі ойын жағдайларындағы қателіктерді түсіндіреді; 4) үстел теннисінде техникалық және тактикалық іс-әрекеттерді орындайды (стендтер мен қозғалыстар, беру және қабылдау, қорғау және шабуыл жасау әрекеттері).
Гимнастика, ритмикалық гимнастика	Гимнастикалық жаттығулар	1) Дене шынықтыру пәнінде гимнастика бойынша қауіпсіздік техникасын түсіндіруге міндетті; 2) сауықтыру гимнастикасының элементтерін орындау; 1) Дене шынықтыру пәнінде гимнастикадағы қауіпсіздік техникасын түсіндіреді; 2) гимнастикадағы қауіпсіздік техникасының талаптарын, спорт залдарындағы тәртіп ережелерін орындайды; 3) гимнастика сабақтарында гигиеналық

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
Силлабус		20 беттің 16 беті

			ережелерді сақтайды; 4) сауықтыру гимнастикасының элементтерін анықтайды және орындайды.
		3) аэробикалық гимнастика жаттығулары кешенінің негізгі элементтерін, гимнастикадағы саптық, жалпы дамыту, қолданбалы және акробатикалық жаттығуларды орындау;	1) Ритмикалық гимнастика элементтерін, өндірістік гимнастика элементтерін, спорттық гимнастика элементтерін және сауықтыру гимнастикасы элементтерін ажыратады және орындайды; 2) жылыту, қарқынды және қалпына келтіру жаттығуларын ажыратады; 3) гимнастика терминдерін атайды.
		4) Гимнастикалық снарядтарда негізгі жаттығуларды орындау.	1) "Степ-тач", "Марш", "кросс-степ", "Грейндж" қадамдарын айқындайды; 2) арнайы құрылған жаттығулар кешенін орындау процесінде негізгі техникалық-тактикалық іс-қимылдарды қолданады; 3) гимнастикалық снарядтардағы жаттығулардың орындалуын көрсетеді.
		1) Дене шынықтыру пәнінде ұлттық спорт түрлері бойынша қауіпсіздік техникасы мен ойын ережесін түсіндіру.	1) Дене шынықтыру пәнінде ұлттық спорт түрлері бойынша Қауіпсіздік техникасы қағидаларын түсіндіреді; 2) ұлттық спорт түрлері бойынша техника қауіпсіздігі талаптарын және спорт залдарында жүріс-тұрыс қағидаларын орындайды; 3) оқу ойындарын өткізу кезінде гигиеналық ережелерді сақтайды; 4) ұлттық спорт түрлеріндегі ойын ережелерін түсіндіреді (тоғызқұмалақ, асық ату); 5) ұлттық спорт түрлерінің тарихы мен даму кезеңдерін ашады; 6) ұлттық спорт түрлеріндегі қателіктерді түсіндіреді.
Ұлттық спорт түрлері	Ұлттық ойындардағы қауіпсіздік ережелері мен әдістері	2) Ұлттық спорт түрлерінде техникалық-тактикалық іс-қимылдарды орындау.	1) Тоғызқұмалақ ойынындағы техникалық-тактикалық іс-қимылдарды ажыратады; 2) асық ату ойынындағы техникалық-тактикалық іс-қимылдарды ажыратады; 3) сабақта ойын жағдайларында ұлттық спорт түрлерінде ойнау дағдыларын көрсетеді; 4) қазақша күрестің күрес элементтерін

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
Силлабус		20 беттің 17 беті

Дене шынықтырудағы инновациялық технологиялар	Заманауи фитнес технологиялар	көрсетеді. 1) сауықтыру процесінің тиімділігін арттыру мүддесінде белгілі бір жолмен іске асырылатын іс-қимыл алгоритмін жасау дағдыларына ие; 2) инновациялық құралдарды, әдістерді, фитнес сабақтарының нысандарын, ұйымдастырушылық қабілетін, бағыттарының түрлерін заманауи құрал-жабдықтар мен жабдықтарды пайдалана отырып, нәтижеге кепілді қол жеткізуді қамтамасыз ететін жаттығуларды орындау әдістерін түсіндіреді.
		1) Фитнес технологиясының ерекшеліктері туралы түсінікке ие болу; 2) фитнес-тренинг жабдықтарын жіктеу біліміне ие болу міндеті. 1) Фитнес орталықтарының тренажерлерін, жабдықтарын егжей-тегжейлі жіктеуді және анықтауды техникасы мен береді.

1.10. Материалдық-техникалық жабдықтау

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

1.10.1 Негізгі әдебиеттер

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. 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

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
Силлабус		20 беттің 18 беті

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

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
Силлабус	20 беттің 19 беті

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
Силлабус	20 беттің 20 беті