

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Дене тәрбиесі орталығы		64-11-2024
Дене шынықтыру пәнінің жұмыс оқу бағдарламасы (Силлабус)		36 беттің 1-беті

Силлабус
Дене тәрбиесі орталығы
«Дене шынықтыру» пәнінің жұмыс оқу бағдарламасы

6B10115 «Медицина» білім беру бағдарламасы
 6B10111 «Қоғамдық денсаулық » білім беру бағдарламасы
 6B10116 «Педиатрия» оқу бағдарламасы
 6B07202 «Фармацевтика және медицинадағы цифрлық инжиниринг» білім беру бағдарламасы
 6B07201 «Фармацевтикалық өндіріс технологиясы» оқу бағдарламасы
 6B10118 «Медициналық-профилактикалық іс» білім беру бағдарламасы
 6B10106 «Фармация» оқу бағдарламасы
 6B10117 «Стоматология» оқу бағдарламасы

1	Пән туралы жалпы мағлұмат		
1.1	Пән коды: DSh 1(2)106	1.6	Оқу жылы: 2025-2026
1.2	Пән атауы: Дене шынықтыру (дайындық бөлімі)	1.7	Курсы: 2
1.3	Реквизитке,дейінгі:, Дене шынықтыру	1.8	Семестрі: 3,4
1.4	Реквизиттен кейінгі: -	1.9	Кредит саны (ECTS):4
1.5	Циклі: ЖББ	1.10	Компоненті: МК
2	Пәннің мазмұны		
Өмір бойы өзін-өзі дамыту және мансаптық өсу үшін жеке білім беру траекториясын құру дағдылары арқылы бәсекеге қабілетті және физикалық өзін –өзі жетілдіруге қабілетті, салауатты өмір салтына бағдарланған, толыққанды әлеуметтік және кәсіби белсенділікті қамтамасыз ететін жеке тұлғаны дене шынықтыру әдістері мен құралдары арқылы қалыптастыру.			
3	Жиынтық бағалау нысаны		
3.1	Тестілеу	3.5	Курстық
3.2	Жазбаша	3.6	Эссе
3.3	Ауызша	3.7	Жоба
3.4	Тәжірибелік дағдыларды бағалау	3.8	Дифференциалдық сынақ ✓
4	Пәннің мақсаты		
Бағдарламаның мақсаты – білім алушылардың әлеуметтік-тұлғалық құзыреттілігін және денсаулықты сақтауды, дене шынықтыру жаттығуларын нығайтуды және жүйелі түрде ауыстыруды қамтамасыз ететін дене шынықтыру құралдары мен әдістерін мақсатты түрде пайдалана білу қабілетін дамыту.			
5	Пәнді оқытудың соңғы нәтижелері		

ОН 1	Денсаулықты сақтау және нығайту, дене қасиеттерін дамыту және жетілдіру, дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздік ережелерін сақтау үшін практикалық дағдыларды қолданады.	
ОН 2	Физиологиялық жағдайының деңгейін, физикалық және функционалдық дайындығын бақылайды және бағалайды.	
ОН 3	Денсаулық сақтау технологияларын пайдалана отырып, өз бетінше дайындық процесінде дене жаттығуларын меңгерудің әдістемелік тәсілдерін қолданады.	
5.1	6B10115 «Медицина»	
	Пәннің ОН	Пәннің ОН-мен байланысты ББ оқыту нәтижелері
	ОН 1	ОН 14. Халықтың денсаулығын нығайту, денсаулықты сақтау және аурулардың алдын алу бойынша санитарлық ағарту іс-шараларын жүргізеді.
	ОН 2, ОН 3	ОН 1. Биомедициналық, клиникалық, эпидемиологиялық және әлеуметтік-мінезқұлық ғылымдар саласындағы негізгі білімдерді тәжірибеде қолдана алады
	6B10111 «Қоғамдық денсаулық»	
	Пәннің ОН	Пәннің ОН-мен байланысты БББ оқыту нәтижелері
	ОН 1	ОН 1. Қазіргі заманғы ақпараттық технологияларды пайдалана отырып, тиімді сектораралық өзара іс-қимыл жасау үшін қазіргі заманғы тарихтың, философияның және әлеуметтік-саяси білімнің маңызды аспектілеріне негізделген қоғамдық денсаулықтың негізгі тұжырымдамалары мен әдістерін қолданады.
	ОН 2	ОН 3. Үздіксіз жеке және кәсіби өсуді қолдайды, кәсіби қызмет барысында оқиды және денсаулыққа қолданылатын білім мен практикалық дағдыларды құруға және таратуға ықпал етеді.
	ОН 3	ОН 8. Халықтың денсаулығын қорғау және аурулардың профилактикасы бойынша санитариялық-эпидемияға қарсы және санитариялық-профилактикалық іс-шараларды әзірлеу, ұйымдастыру, жүргізу және тиімділігін бағалау дағдыларын меңгерген
	6B10116 «Педиатрия»	
	Пәннің ОН	Пәннің ОН-мен байланысты БББ оқыту нәтижелері
	ОН 1	ОН 1. Балаларда жиі кездесетін ауруларды диагностикалау, емдеу, динамикалық бақылау үшін жалпы қабылданған, дамып келе жатқан және үнемі жаңартылып отыратын білімді қоса алғанда, биомедициналық, клиникалық, эпидемиологиялық және әлеуметтік-мінез-құлық ғылымдары саласындағы білімді практикада қолданады

ОН 2	ОН 7. Биокәтерлерді бағалау, балаларға қауіпсіз көмек көрсету, медициналық персоналды қорғау және халықтың денсаулығын сақтау үшін педиатриялық қызметте профилактикалық және сауықтыру іс-шараларын жүргізеді.
ОН 3	ОН 9. Үздіксіз жеке және кәсіби өсуді қолдайды, өмір бойы өзін-өзі бағалау және оқыту негізінде үздіксіз жетілдіріледі
6B07202 «Фармацевтика және медицинадағы цифрлық инжиниринг»	
Пәннің ОН	Пәннің ОН-мен байланысты БББ оқыту нәтижелері
ОН 1	ОН 9. Өзінің кәсіби білімділігін үздіксіз дербес дамытудың және өндірістік міндеттерді шешу үшін әртүрлі деңгейлерде әртүрлі мамандармен қарым-қарынаста тиімді коммуникацияның дағдыларына ие.
ОН 2	ОН 10. Шикізаттың, жартылай өнімнің, дайын өнімнің сапа көрсеткіштері бойынша, технологиялық құрал-жабдықтарға, автоматтандыру құралдар мен бақылау-өлшегіш аспаптарға қызмет көрсету бойынша ішкі нормативті және техникалық құжаттаманы жасайды және оның уақыттылы жаңартуын қамтамасыз етеді.
ОН 3	ОН 11. Басқада әлеуметтік салаларымен және заңнама талаптарымен өзара байланыс пен өзара тәуелділік бойынша фармацевтикалық индустрияның өзекті мәселелерді білу мен түсінуді және фармацевтикалық индустрияның заманауи тенденцияларын және даму перспективаларын түсінуін көрсетеді.
6B07201 «Фармацевтикалық өндіріс технологиясы»	
Пәннің ОН	Пәннің ОН-мен байланысты БББ оқыту нәтижелері
ОН 1	ОН 9. Өзінің кәсіби білімділігін үздіксіз дербес дамытудың және өндірістік міндеттерді шешу үшін әртүрлі деңгейлерде әртүрлі мамандармен қарым-қарынаста тиімді коммуникацияның дағдыларына ие.
ОН 2	ОН 10. Шикізаттың, жартылай өнімнің, дайын өнімнің сапа көрсеткіштері бойынша, технологиялық құрал-жабдықтарға, автоматтандыру құралдар мен бақылау-өлшегіш аспаптарға қызмет көрсету бойынша ішкі нормативті және техникалық құжаттаманы жасайды және оның уақыттылы жаңартуын қамтамасыз етеді.
ОН 3	ОН 11. Басқада әлеуметтік салаларымен және заңнама талаптарымен өзара байланыс пен өзара тәуелділік бойынша фармацевтикалық индустрияның өзекті мәселелерді білу мен түсінуді және фармацевтикалық индустрияның заманауи тенденцияларын және даму перспективаларын түсінуін көрсетеді.
6B1010118 «Медициналық-профилактикалық іс»	

	Пәннің ОН	Пәннің ОН-мен байланысты БББ оқыту нәтижелері
	ОН 1	ОН 1. Әлеуметтік - мінез – құлық, биомедициналық, гигиеналық, эпидемиологиялық және клиникалық ғылымдар саласындағы сенімді, заманауи, ғылыми негізделген ақпарат пен білімді сыни тұрғыдан талдайды және тәжірибеде қолданады.
	ОН 2	ОН 4. Еңбек ұжымының жұмысын ұйымдастыру, адам ресурстарын басқару, мақсаттарды қою, міндеттерді тұжырымдау, қызметтің басымдықтарын айқындаудағыдыларын меңгерген, үздіксіз жеке және кәсіби өсуді қолдайды.
	ОН 3	ОН 13. Халық арасында, БАҚ арқылы аурулардың алдын алу және салауатты өмір салтын қалыптастыру, өзін- өзі дамыту дағдыларын жетілдіру және әлеуметтік – этикалық нормаларды сақтау бойынша санитарлық – ағарту жұмыстарын жүргізеді.
	БВ10106 «Фармация» оқу бағдарламасы	
	Пәннің ОН	Пәннің ОН-мен байланысты БББ оқыту нәтижелері
	ОН 1	ОН 1. Қазақстан халқына фармацевтикалық көмекті ұйымдастыруда тәжірибе жүзінде білімі мен дағдыларын қолданады.
	ОН 2, ОН 3	ОН 11. Өмір бойы білім алуға бейімді, кәсіби құзыреттілікті дамыту үшін ғылымдағы, фармациядағы және денсаулық сақтаудағы тұрақты өзгерістер негізінде үздіксіз кәсіби дамудың жеке жоспарын дамыту траекториясын тандайды
	БВ10117 «Стоматология»	
	Пәннің ОН	Пәннің ОН-мен байланысты БББ оқыту нәтижелері
	ОН 1	ОН 1. Кең ой-өрісі мен ойлау мәдениеті бар жан-жақты тұлғаны қалыптастыруға ықпал ететін биомедициналық, клиникалық, эпидемиологиялық, әлеуметтік-мінез-құлық ғылымдары саласындағы білім мен дағдыларды көрсету және қолдану.
	ОН 2	ОН 7. Пациенттермен жеке, топтарда және қауымдастықтарда олардың денсаулығын нығайту және сақтау бойынша ағартушылық және профилактикалық жұмыстар жүргізу және медициналық ақпараттық жүйелерді пайдалана отырып, пациенттерді динамикалық бақылау
	ОН 3	ОН 9. Білім мен практикалық дағдылардың деңгейін арттыра отырып, үздіксіз өзін-өзі тәрбиелеу мен дамытуды жүзеге асыру және өз жұмысында мінез-құлықтың жоғары этикалық принциптері мен стандарттарын көрсету.
6	Пән туралы толық ақпарат	
	Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы, алаң .Әл-Фараби 1, № 1 оқу ғимараты, Дене тәрбиесі орталығы	
6.1	Өтетін орны: спорт залы	

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Дене тәрбиесі орталығы		64-11-2024
Дене шынықтыру пәнінің жұмыс оқу бағдарламасы (Силлабус)		36 беттің 5-беті

6.2	Сағат саны	Дәрістер	Тәжірибелік сабақ	Зерт.сабақ.	БӨЖ	ОБӨЖ
		-	120	-	-	-
7.	Оқытушылар туралы мәліметтер					
№	ТАЖ	Дәрежесі және лауазымы		Электрондық адресі		
1	Аширбаев Орынбасар Атырханович	Орталық меңгерушісі, аға оқытушы, магистр		ashirbaev12.73@mail.ru		
2	Жумабекова Азиза Эмзебековна	Аға жаттықтырушы - оқытушы		aziza15.10@ mail.ru		
3	Архарбеков Абдрахман Алдебаевич	Жаттықтырушы-оқытушы ҚР еңбек сіңірген жаттықтырушысы		abeke65.wrestling@gmail.com		
4	Мергенбаев Дуйсенбай Калдыбекович	Жаттықтырушы-оқытушы ҚР еңбек сіңірген жаттықтырушысы		duisenbaev555@ mail.ru		
5	Файзулин Хайриттын Валиевич	Жаттықтырушы-оқытушы ҚР еңбек сіңірген жаттықтырушысы		muz_banu_92@ mail.ru		
6	Жузжигитов Алимжан Амангельдиевич	Аға жаттықтырушы - оқытушы		Alimjan11.80 @mail.ru		
7	Дуйсенбиев Гани Базаралиевич	Аға жаттықтырушы - оқытушы, магистр		gani12.74 @mail.ru		
8	Аяпов Едил Сейтбаевич	Аға жаттықтырушы - оқытушы		Edil-2020@ mail.ru		
9	Шораева Нурила Балгабаевна	Аға жаттықтырушы - оқытушы, магистр		Shoraewa @mail.ru		
10	Амал Бағлан Бақытұлы	Жаттықтырушы-оқытушы		Baglan 1209@mail.ru		
11	Дуйсенов Биржан Абилаханович	Жаттықтырушы-оқытушы,		birzanduisenov7@gmail.com		
12	Түгелбаев Дарын Ержигитович	Жаттықтырушы-оқытушы		almas@mail7ru		
8	Тақырыптық жоспар					

Апта	Тақырып реті	Тақырып атауы	Пәннің қысқаша мазмұны	Пән- нің ОН	Сағат саны	Оқыту дың әдістері /технол огияла ры	Бағалау түрлері/ әдістері
3 семестр							
1	1	Заманауи денсаулық сақтау жүйелері және дененің дене жағдайын бақылау негіздері	қазіргі денсаулық сақтау жүйелері мен құралдарының сипаттамасы, дене дамуы мен дене саулығын бағалау, өзін-өзі бақылау күнделігі	ОН -1	2	жеке, топтық жұмыс	кері байланыс
	2	Гимнастика.	бағанға, қатарға тұрғызуды үйрету, бағандар мен қатарларда қайта құруды меңгеру	ОН -1	2	жеке, лектік жұмыс	гимнастика бойынша критерийлер мен бағалаулар
2	3	Жалпы дене дайындығы	ЖДД- күш жаттығулары, созылу және икемділік жаттығулары	ОН -2	2	топтық жұмыс	гимнастика бойынша критерийлер мен бағалаулар
	4	Аунау	аунау, созылмалы жаттығулар	ОН -3	2	жеке жұмыс	гимнастика бойынша критерийлер мен бағалаулар
3	5	Алға аунау	бастапқы қалып, аунау, топтасу	ОН -1	2	жеке, топтық жұмыс	гимнастика бойынша критерийлер мен бағалаулар
	6	Жауырынға тұру	тепе-теңдік, жауырынға тұру, жартылай шпагатқа ауысу	ОН -1	2	жеке жұмыс	гимнастика бойынша критерийлер мен бағалаулар

4	7	Артқа аунау	бастапқы қалып, аунау, топтастыру	ОН -1	2	жеке жұмыс	гимнастика бойынша критерийле р мен бағалаулар
	8	Көпір тұру және жауырынға тұру	тепе-теңдік сақтауға үйрету, жауырынға тұру, аяқты бүгіп жартылай шпагатқа ауысу	ОН -1	2	жеке жұмыс	гимнастика бойынша критерийле р мен бағалаулар
5	9	Акробатикал ық жаттығулар	алға домалау, артқа домалау, жауырынға тұру, жарты шпагат, көпір	ОН -1	2	жеке жұмыс	гимнастика бойынша критерийле р мен бағалаулар
	10	Жүгіруді үйрету	көпірге секіруді, жүгіруді үйрету.	ОН -1	2	жеке жұмыс	гимнастика бойынша критерийле р мен бағалаулар
6	11	Ортекеден секіру	Жүгіру. Гимнастикалық көпірден итерілу. Гимнастикалық ортекеден арқылы,өту. Гимнастикалық төсенішке кону	ОН 1	2	жеке жұмыс	гимнастика бойынша критерийле р мен бағалаулар
	12	Аяқты бүгіп екпінді секіру	Жүгіру. Гимнастикалық көпірге секіру. Көпірден аяқты бүгіп секіру.	ОН -1	2	жеке жұмыс	гимнастика бойынша критерийле р мен бағалаулар
7	13	Екпінді секіру	Жүгіру. гимнастикалық көпірге секіру. Гимнастикалық ортекеден секіру	ОН -1	2	жеке жұмыс	гимнастика бойынша критерийле р мен бағалаулар
	14	Күш жаттығулары	гимнастикалық орындықпен жаттығу. ЖДД	ОН -3	2	жеке, топтық жұмыс	гимнастика бойынша критерийле

							р мен бағалаулар
8	15	АБ-1. Гимнастика	қыздар- алға қарай екі рет домалау, артқа домалау, жауырынға тұру, көпір, жарты шпагат. Аяқты екі жакқа ашып тіреу арқылы секіру. ұлдар- ұзын алға домалау, артқа домалау, тіреу арқылы басқа тұру. Ортеке арқылы тіреусіз, тізені бүгіп секіру.	ОН -1	2	жеке жұмыс	критерийле р мен бағалаулар
	16	Президенттік сынақтарға дайындық	орнынан ұзындыққа секіру, кермеде тартылу, пресс жаттығулары	ОН -3	2	жеке жұмыс	гимнастика бойынша критерийле р мен бағалаулар
9	17	Волейбол туралы жалпы ұғым	Волейбол тарихының дамуы	ОН -1	2	жеке, топтық жұмыс	кері байланыс
	18	Волейболшының тұрысы, орын ауыстыру	тұру, жүгіру	ОН -1	2	жеке, топтық жұмыс	волейбол бойынша критерийле р мен бағалаулар
10	19	Допты жоғарыдан беру	жоғарыдан беру	ОН -1	2	жеке, топтық жұмыс	волейбол бойынша критерийле р мен бағалаулар
	20	Төменнен қабылдап – беру	қол және аяқты дұрыс қою, жұптасып допты төменнен қабылдап- беру.	ОН -1	2	жеке, топтық жұмыс	волейбол бойынша критерийле р мен бағалаулар

11	21	Допты жоғарыдан қабылдап-беру	қарама-қарсы тізбекпен жұмыс жасау, қозғалыста.	ОН -1	2	жеке, топтық жұмыс	волейбол бойынша критерийлер мен бағалаулар
	22	Қозғалмалы ойындар.	эстафета, пионербол	ОН -1	2	рөлдік ойындар	волейбол бойынша критерийлер мен бағалаулар
12	23	Допты басқару техникасы	допты беру, қозғалыста, бір орында допты қағып алу.	ОН -1	2	жеке, топтық жұмыс	волейбол бойынша критерийлер мен бағалаулар
	24	Ойын ережесі	қорғаныс, шабуыл техникасы, волейбол ойының ережесі	ОН -1	2	жеке, топтық жұмыс	кері байланыс (блиц-сауалнама)
13	25	Ұлттық ойындар	«Бойга доп дарытпау», «Аншы мен уйректер», «Казан доп».	ОН -2	2	түсіндіру, топтық жұмыс	волейбол бойынша критерийлер мен бағалаулар
	26	Допты қабылдап алу -беру	Допты төменнен, жоғарыдан қабылдап алу – беру	ОН -1	2	жеке, топтық жұмыс	волейбол бойынша критерийлер мен бағалаулар
14	27	Біржақты оқу ойыны	доп беру, допты қабылдау және беру тәсілдері. Үш адамнан тұратын топтарда ойындар.	ОН -2	2	шағын топтық жұмыс	волейбол бойынша критерийлер мен бағалаулар
	28	АБ-2. Волейбол	допты жоғарыдан беру, допты жоғарыдан қабылдау және беру	ОН -1	2	жеке жұмыс	критерийлер мен бағалаулар
15	29	Президенттік сынамаға дайындық	орнынан ұзындыққа секіру, турникке	ОН -1	2	рөлдік ойындар	жеңіл атлетикадан критерийле

			тартылу, пресс жаттығулары				р мен бағалаулар
	30	Қорытынды бақылау	Ұлдар – Берпи (1 минуттағы саны) Кермеде тартылу Қыздар – отырып тұру Денені көтеру – пресс жаттығуы	ОН -3	2	жеке жұмыс	критерийле р мен бағалаулар
4 семестр							
1	31	Баскетболдағ ы ойын ережесі	Баскетболдағы ойын ережесі, төрешілігі	ОН -3	2	жеке, топтық жұмыс	кері байланыс
	32	Орын ауыстыру техникасын, секіру	секіруді, жүгіруді, оқша жүгіруді үйрету, арқамен алға жүгіру, айкастырып жүгіру.	ОН 1	2	жеке, топтық жұмыс	баскетбол критерийле рі мен бағалаулар ы
2	33	Допты алып жүру	тіке, айналып, кедергілерден допты алып жүру	ОН -1	2	жеке, топтық жұмыс	баскетбол критерийле рі мен бағалаулар ы
	34	Допты қағып алу-беру	допты көкірек тұсынан, иықтан, жерге ұрып беру	ОН -1	2	жеке, топтық жұмыс	Баскетбол критерийле рі мен бағалаулар ы
3	35	Допты қозғалыста беру	допты қозғалыста, жұпта, бағандарда беру.	ОН -2	2	жеке, топтық жұмыс	баскетбол критерийле рі мен бағалаулар ы
	36	Допты себетке лақтыру	допты кеудеден, иықтан, секіріп лақтыру	ОН -1	2	жеке, топтық жұмыс	баскетбол критерийле рі мен бағалаулар ы
	37	Эстафеталар	баскетбол добымен эстафеталар	ОН -2	2	шағын топтық жұмыс	баскетбол критерийле рі мен

							бағалаулар ы
	38	Допты 3 қадамнан лақтыру	Допты себетке лекпен, алаңның әр нүктесінен лақтыру	ОН -1	2	топтық жұмыс	Баскетбол критерийле рі мен бағалаулар ы
	39	Қозғалыста допты қағып алу және беру	допты көкірек тұсынан, иықтан, қарғып лақтыру	ОН -1	2	жеке, топтық жұмыс	баскетбол критерийле рі мен бағалаулар ы
	40	Допты себетке 2 қадамнан лақтыру	Допты себетке лекпен, алаңның әр нүктесінен лақтыру	ОН -2	2	жеке, топтық жұмыс	баскетбол критерийле рі мен бағалаулар ы
	41	Біржақты оқу ойыны.	алып жүру, беру, лақтыру	ОН -2	2	шағын топтық жұмыс	баскетбол критерийле рі мен бағалаулар ы
	42	Допты басқару техникасы	алып жүру, қозғалыста қабылдап беру, себетке допты лақтыру	ОН -1	2	топтық жұмыс	баскетбол критерийле рі мен бағалаулар ы
	43	Допты себетке лақтыру	кеуде тұсынан, иық тұсынан, секіріп лақтыру	ОН -1	2	рөлдік ойындар	баскетбол критерийле рі мен бағалаулар ы
	44	АБ-1. Баскетбол	дриблинг /1 мин/	ОН -1	2	жеке жұмыс	баскетбол критерийле рі мен бағалаулар ы
	45	Оқу ойыны	қорғаныс, шабуыл, баскетбол ойын ережесі	ОН -2	2	шағын топпен жұмыс	баскетбол критерийле рі мен

							бағалаулар ы
	46	Заманауи денсаулық сақтау жүйелері және дененің дене жағдайын бақылау негіздері	қазіргі денсаулық сақтау жүйелері мен құралдарының сипаттамасы, дене дамуы мен дене саулығын бағалау, өзін-өзі бақылау күнделігі	ОН -1	2	жеке, топтық жұмыс	кері байланыс
	47	Ұлттық ойындар	ұлттық ойындар: «Белбеу тастау», «Аңшылар», «Үңгірсіз қоян».	ОН-1	2	шағын топтық жұмыс	жеңіл атлетикадан критерийле р мен бағалаулар
	48	Арнайы жүгіру жаттығулары	тізені жоғары көтеріп жүгіру, балтырды артқа тастап жүгіру, секіріп жүгіру	ОН -1	2	жеке, топтық жұмыс	жеңіл атлетикадан критерийле р мен бағалаулар
	49	Қысқа аралыққа жүгіру	20 м. жылдамдықпен жүгіру, мәре.	ОН -1	2	жеке, топтық жұмыс	жеңіл атлетикадан критерийле р мен бағалаулар
	50	Төменгі старт және старттық жүгіру	төменгі стартқа жүгіру, қол және аяқты дұрыс қою, ырғып барып жүгіру	ОН -1	2	жеке, топтық жұмыс	жеңіл атлетикадан критерийле р мен бағалаулар
	51	Уақытқа жүгіру	100 метрді уақытқа жүгіру.	ОН -1	2	топтық жұмыс	жеңіл атлетикадан критерийле р мен бағалаулар
	52	Кроссқа дайындық	ұзақ аралыққа жүгіру, төзімділік	ОН -1	2	лектік жұмыс	жеңіл атлетикадан критерийле р мен бағалаулар

	53	Жоғары стартқа, фиништеу	жоғарғы старт, қол және аяқты дұрыс қою, мәреге жету	ОН -1	2	жеке, топтық жұмыс	жеңіл атлетикадан критерийлер мен бағалаулар
	54	Кросс	Кроссқа жүгіру	ОН -1	2	лектік жұмыс	жеңіл атлетикадан критерийлер мен бағалаулар
	55	Эстафеталық жүгіру	командада жұмыс жасау, «коридорда» жұмыс жасау.	ОН -1	2	топтық жұмыс	жеңіл атлетикадан критерийлер мен бағалаулар
	56	Эстафеталық таяқшалармен жұмыс жасау	тізбекте эстафеталық таяқшаларды беру, қозғалыста беру	ОН -1	2	жеке, топтық жұмыс	жеңіл атлетикадан критерийлер мен бағалаулар
	57	Ұзындыққа секіру	дұрыс жүгіру, ырғу, қону дұрыс орындау	ОН -1	2	жеке жұмыс	жеңіл атлетикадан критерийлер мен бағалаулар
	58	АБ-2. Жеңіл атлетика	100 м., кросс, секіру кросс, секіру	ОН -1	2	рөлдік ойындар	жеңіл атлетикадан критерийлер мен бағалаулар
	59	«Президенттік сынамаға» дайындық 100 м.,	бір орыннан ұзындыққа секіру	ОН -1	2	жеке жұмыс	критерийлер мен бағалаулар
	60	Қорытынды бақылау	Президенттік тестті тапсыру	ОН-3	2	жеке жұмыс	критерийлер мен бағалаулар
Барлығы				120 сағат			
9.	Оқыту әдістері және бақылау түрлері						
9.1	Дәріс		-				
9.2	Тәжірибелік сабақ		Жеке – тапсырмаларды жеке орындау.				

		Топтық, лектік – тапсырманы орындау кезінде спорттық- командалық ойындар орындау. Шағын топпен жұмыс – топтық спорттық және қозғалмалы ойындар. Коммуникативтік технология- /талқылау/ - тапсырмаларды орындау барысында сұрақ-жауап, Рөлдік ойындар –білім алушы дайындық бөлімін / қыздыру / делигировальдық әдіспен өткізу.			
9.3	БӨЖ/ОБӨЖ	-			
9.4	Аралық бақылау	Спорт бойынша нормативтерді тапсыру. Білім алушының спортты оқу нәтижесінде алған білімдері мен дағдыларын бағалау: білім алушы бақылау нормативтерін орындауы керек. Білім алушы тәжірибелік сабақтарға қатысу және сабақтағы барлық тапсырмаларды орындау кезінде аралық бақылауға рұқсат етіледі. Білім алушы тәжірибелік сабақтарды 30% және одан да көп жіберген жағдайда немесе тәжірибелік сабақтарда тапсырмаларды орындай алмаса, білім алушы аралық бақылауға жіберілмейді.			
9.5	Қорытынды бақылау	Дифференциальды сынақ – дене дайындығы бақылау нормативтерін қабылдау. «Президенттік сынама» тапсыру. Пән бойынша ҚБ үшін минималды балл = 50.			
10	Бағалау критерийлері				
10.1	Пәннің оқыту нәтижелерін бағалау критерийлері				
№ ОН	Оқыту нәтижелері	Қанағатанарлықсыз	Қанағаттанарлық	Жақсы	Өте жақсы
ОН 1	Денсаулық сақтау және нығайту тәжірибелік дағдыларын пайдаланады, дене қасиеттерін дамыту және жетілдіру,	Талапқа сай көптеген жаттығуларды орындамайды. Сабаққа дене дайындығы жоқ, жаттығуларды орындамайды.	Белгілі бір жаттығуларды орындайды. Тәжірибелік дағдылар мен жаттығуларды	Белгілі бір дене жаттығуларын дұрыс орындайды. Тәжірибелік дағдылар мен жаттығуларды қолдануға дұрыс қарайды	Белгілі бір дене жаттығуларын дұрыс орындайды. Сабаққа қажетті әрекеттерді дербес орындайды. Тәжірибелік дағдылар мен жаттығуларды

	дене шынықтыру және спорт сабақтарын да қауіпсіздік техникасы ережелерін сақтайды		қолдануға дұрыс қарайды	Жаттығуларды дербес орындайды	қолдануға дұрыс қарайды. Жаттығуларды өз бетінше орындайды.
ОН 2	Физиологиялық жағдайдың, дене және функционалдық дайындықтың деңгейін бақылайды және бағалайды.	Денсаулықты сақтайтын әдістерді білмейді, дене жаттығуларының алдында денені қыздырмайды.	Денені қыздыруды орындайды, денсаулық сақтау әдісін қолданбайды, дене қасиеттерді дамытады.	Өз бетінше денені қыздыруды орындайды, денсаулық сақтау әдісін қолданады, дене қасиеттерді дамытады(ептілік, икемділік)	Өз бетінше денені қыздыруды дұрыс орындайды, денсаулық сақтау әдісін, дене қасиеттерін дамытады (ептілік, икемділік, шыдамдылық, қозғалысты үйлестіру)
ОН 3	Дене күш жаттығуларды игеру барысында әдістемелік тәсілдерді қолданады	Сабаққа кешігіп келеді. Спорттық киімі болмайды.	Сабаққа кешігіп келеді. Талапқа сай спорттық киімі болмайды.	Сабаққа кешігіп келеді. Талапқа сай спорттық киіммен келеді. Тәртіпті сақтайды, қауіпсіздік ережелерін бұзбайды.	Сабаққа уақытында келеді. Талапқа сай спорттық киіммен келеді. Жаттықтырушы оқытушының барлық талаптарын дұрыс орындайды, тәртіпті сақтайды, қауіпсіздік ережелерін бұзбайды.

10.2 Бағалау әдістері және критерийлері

Дайындық бөлімі білім алушыларына тәжірибелік сабаққа арналған чек парағы

Рөлдік ойындар	«Өте жақсы» ұпайға сәйкес келеді	Ойын ережесін, құрастырылған сценарийді, үлестірмелі рөлдерді біледі. Ауысу, зейінін басқарудың белсенді қабілеті. Қауіпсіздік шараларын біледі, қозғалыс режимін біледі, арнайы дайындық жаттығуларын, дене жаттығуларының барлық дербес түрлерін біледі, жарыс тактикасының негіздерін біледі. Студенттің өз білімдері мен дағдыларын ойын жағдаяттарында қолдану, стратегиялық ойлауын көрсету және шешім қабылдау қабілетін бағалайды.
	A (4,0) 95-100 %	10 арнайы дайындық жаттығуларын біледі және жүргізеді.
	A- (3,67) 90-94 %	9 дайындық жеңіл атлетика жаттығуларын біледі және жүргізеді
	«Жақсы» ұпайға сәйкес келеді	
	B+(3,33) 85-89 %	8 арнайы дайындық жаттығуларын біледі және жүргізеді.
	B(3,0) 80-84 %	7 арнайы дайындық жаттығуларын біледі және жүргізеді
	B-(2,67) 75-79 %	6 арнайы дайындық жаттығуларын біледі және жүргізеді
	C+(2,33) 70-74 %	5 арнайы дайындық жаттығуларын біледі және жүргізеді
	«Қанағаттанарлық» ұпайға сәйкес келеді	
	C (2,0) 65-69 %	4 арнайы дайындық жаттығуларын біледі және жүргізеді
	C-(1,67) 60-64 %	3 арнайы дайындық жаттығуларын біледі және жүргізеді
	D+(1,33) 55-59 %	2 арнайы дайындық жаттығуларын біледі және жүргізеді
	D- (1,0) 50-54 %	1 арнайы дайындық жаттығуын біледі және жүргізеді
	«Қанағаттанарлықсыз» ұпайға сәйкес келеді	

	FX (0,5) 25-49 %	Білім алушы сабақта белсене қатысқан жоқ, тапсырмаларды орындамайды.
	F (0) 0-24 %	Дәлелді себепсіз сабаққа қатыспайды
Командалық ойын	«Өте жақсы» ұпайға сәйкес келеді	Ойын ережелерін білу, тамаша техника, тамаша командалық жұмыс, жоғары дене дайындығы, идеалды спорт шеберлігі. Жақсы командалық жұмыс. Дене шынықтыру талаптарын сәтті орындайды, қимыл-қозғалыс әрекетінің техникасы мен тактикасының игерілуін бағалау үшін бағалау критерийлерін пайдаланады. Волейболмен айналысатындардың төзімділігінің, жылдамдығының және икемділігінің даму деңгейін анықтауға арналған бақылау жаттығуларын жүргізу әдістемесін жетік меңгерген, волейбол ойынының техникасы мен тактикасын меңгеруге бағытталған арнайы дайындық жаттығуларының орындалуын бағалайды. Тапсырмаларды сәтті орындайды
	A (4,0) 95-100 %	Тапсырмаларды сәтті орындайды
	A- (3,67) 90-94 %	Тапсырмаларды 1 шағын қатемен сәтті орындайды
	«Жақсы» ұпайға сәйкес келеді	Тапсырмаларды сәтті орындайды,
	B+(3,33) 85-89 %	2 кішігірім қателермен
	B(3,0) 80-84 %	Тапсырмаларды сәтті орындайды,
	B-(2,67) 75-79 %	3 кішігірім қателермен
	C+(2,33) 70-74 %	Тапсырмаларды сәтті орындайды,
	«Қанағаттанарлық» ұпайға сәйкес келеді	4 кішігірім қателермен
	C (2,0) 65-69 %	Тапсырмаларды сәтті орындайды,
	C-(1,67) 60-64 %	7 кішігірім қателермен
	D+(1,33) 55-59 %	Тапсырмаларды сәтті орындайды,
	D- (1,0) 50-54 %	8 кішігірім қателермен
		9 кішігірім қателермен

	«Қанағаттанарлықсыз» ұпайға сәйкес келеді FX (0,5) 25-49 % F (0) 0-24 %	Білім алушы сабақта белсене қатысқан жоқ, тапсырмаларды орындамайды. Дәлелді себепсіз сабаққа қатыспайды
Жеке жұмыс	«Өте жақсы» ұпайға сәйкес келеді A (4,0) 95-100 % A- (3,67) 90-94 %	Ойын ережелерін білу, тамаша техника, жоғары дене дайындығы, идеалды спорт шеберлігі. Оқу орнын өз бетінше ұйымдастырады, құралдар мен құрал-жабдықтарды таңдайды және оларды нақты жағдайларда қолданады. Қозғалыстар немесе жекелеген элементтер дұрыс, барлық талаптарды сақтай отырып, қатесіз, еркін, анық, сенімді, үйлесімді, тамаша қалыпта орындалады. Қозғалысты түсінеді, қалай орындалатынын түсіндіре алады, стандартты емес жағдайларда көрсете алады. Басқа білім алушылардың қателерін анықтап, түзете алады, білім стандартын сенімді орындайды.
	«Жақсы» ұпайға сәйкес келеді B+(3,33) 85-89 % B(3,0) 80-84 % B-(2,67) 75-79 % C+(2,33) 70-74 %	Оқу орнын негізінен өз бетінше, болмашы ғана көмекпен ұйымдастырады, ресурстарды таңдауда болмашы қателіктер жібереді, қызмет барысын бақылайды және нәтижелерді қорытындылайды. Бірдей жұмыс істейді, бірақ 1-ден көп емес қате жіберді. Бірдей жұмыс істейді, бірақ 2-ден көп емес қате жіберді. Бірдей жұмыс істейді, бірақ 3-тен көп емес қате жіберді. Бірдей жұмыс істейді, бірақ 4-тен көп емес қате жіберді.
	«Қанағаттанарлық» ұпайға сәйкес келеді	Өзіндік жұмыс түрлерінің жартысынан көбі жаттықтырушы-мұғалімнің көмегімен орындалады немесе бір тармақ орындалмайды. Қозғалтқыш әрекеті дұрыс орындалды.

	С (2,0) 65-69 % С-(1,67) 60-64 % Д+(1,33) 55-59 % Д- (1,0) 50-54 %	Логикалық жүйелілік жоқ, материалды білуде олқылықтар бар, дұрыс дәлелдеу және білімді практикада пайдалана білу жоқ. Бір 1 өрескел қателік жіберді, өзін шектелген, сенімсіз сезінеді Бір 2 өрескел қателік жіберді, өзін шектелген, сенімсіз сезінеді Бір 3 өрескел қателік жіберді, өзін шектелген, сенімсіз сезінеді Бір 4 өрескел қателік жіберді, өзін шектелген, сенімсіз сезінеді
	«Қанағаттанарлықсыз» ұпайға сәйкес келеді FX (0,5) 25-49 % F (0) 0-24 %	Білім алушы сабақта белсене қатысқан жоқ, тапсырмаларды орындамайды. Дәлелді себепсіз сабаққа қатыспайды
Топтық жұмыс, шағын топпен жұмыс	«Өте жақсы» ұпайға сәйкес келеді A (4,0) 95-100 % A- (3,67) 90-94 %	Қозғалтқыш әрекеті дұрыс (көрсетілген тәртіпте), дәл тиісті қарқынмен, оңай және анық орындалады Арнайы дене шынықтыру дайындығынан негізгі дағдылар мен дағдылардың жоғары деңгейін көрсете отырып, тапсырмалар стрессіз, сенімді түрде орындалады.
	«Жақсы» ұпайға сәйкес келеді B+(3,33) 85-89 % B(3,0) 80-84 % B-(2,67) 75-79 %	Қозғалтқыш әрекеті дұрыс орындалады, бірақ оңай және жеткілікті анық емес, қозғалыстардың кейбір қаттылығы байқалады. Тапсырмалар біршама шиеленіспен орындалады, бала материалды пайдалануда жеткілікті сенімді емес, арнайы дене жаттығуларында негізгі дағдылар мен дағдыларды меңгеру деңгейін көрсетеді. Негізгі фазада 1 шағын қате немесе дайындық және қорытынды бөлімдерде екі үлкен қатеге дейін Негізгі кезеңде 2 шағын қате немесе дайындық және қорытынды бөлімдерде екі үлкен қатеге дейін

	C+(2,33) 70-74 %	Негізгі фазада 3 шағын қате немесе дайындық және қорытынды бөлімдерде екі үлкен қатеге дейін Негізгі фазада 4 шағын қате немесе дайындық және қорытынды бөлімдерде екі үлкен қатеге дейін
	«Қанағаттанарлық» ұпайға сәйкес келеді	Тапсырма жеткілікті дәрежеде орындалмады, үлкен күйзеліспен, болмашы қателер жіберілді, арнайы дене шынықтыру жаттығуларындағы негізгі дағдылар мен дағдыларды меңгерудің төмен деңгейін көрсетеді.
	C (2,0) 65-69 %	Техниканың негізгі фазасындағы 1 өрескел қателік және қалған фазалардағы бірнеше елеулі бұрмаланулар, қозғалтқыш әрекеті техниканың өрескел бұзылуымен немесе көптеген ұсақ қателермен орындалады.
	C-(1,67) 60-64 %	Техниканың негізгі фазасындағы 2 өрескел қателік және қалған фазалардағы бірнеше елеулі бұрмаланулар, қозғалыс әрекеті техниканың өрескел бұзылуымен немесе көптеген ұсақ қателермен орындалады.
	D+(1,33) 55-59 %	Техниканың негізгі фазасындағы 3 өрескел қателік және қалған фазалардағы бірнеше елеулі бұрмаланулар, қозғалыс әрекеті техниканың өрескел бұзылуымен немесе көптеген ұсақ қателермен орындалады.
	D- (1,0) 50-54 %	Техниканың негізгі фазасындағы 4 өрескел қателік және қалған фазалардағы бірнеше елеулі бұрмаланулар, қозғалыс әрекеті техниканың өрескел бұзылуымен немесе көптеген ұсақ қателермен орындалады.
	«Қанағаттанарлықсыз» ұпайға сәйкес келеді FX (0,5) 25-49 % F (0) 0-24 %	Білім алушы сабақта белсене қатысқан жоқ, тапсырмаларды орындамайды. Дәлелді себепсіз сабаққа қатыспайды
	Күзгі семестр	
Бақылау	«Өте жақсы» ұпайға сәйкес келеді	Аралық бақылау 1. Гимнастика 1.Екі рет алға аунау, жауырынға тұру, көпір, жартылай шпагат - қыздар,

A (4,0) 95-100 % A- (3,67) 90-94 %	Алға ұзыннан аунау, артқа аунау, екі қолды тіреп тұрып баспен тұру - ұлдар, 2. Аяқты алшақ қойып тіреу арқылы секіру – қыздар, Аяқты бүгіп, тіреусіз ешкі арқылы секіру- ұлдар Тапсырманы қатесіз орындау Бір қатеге рұқсат етіледі
«Жақсы» ұпайға сәйкес келеді B+(3,33) 85-89 % B(3,0) 80-84 % B-(2,67) 75-79 % C+(2,33) 70-74 %	1.Екі рет алға аунау, жауырынға тұру, көпір, жартылай шпагат - қыздар, Алға ұзыннан аунау, артқа аунау, екі қолды тіреп тұрып баспен тұру - ұлдар, 2. Аяқты алшақ қойып тіреу арқылы секіру – қыздар, Аяқты бүгіп, тіреусіз ешкі арқылы секіру- ұлдар Екі қатеге рұқсат етіледі Үш қатеге рұқсат етіледі Төрт қатеге рұқсат етіледі Бес қатеге рұқсат етіледі
«Қанағаттанарлық» ұпайға сәйкес келеді C (2,0) 65-69 % C-(1,67) 60-64 % Д+(1,33) 55-59 % Д- (1,0) 50-54 %	1.Екі рет алға аунау, жауырынға тұру, көпір, жартылай шпагат - қыздар, Алға ұзыннан аунау, артқа аунау, екі қолды тіреп тұрып баспен тұру - ұлдар, 2. Аяқты алшақ қойып тіреу арқылы секіру – қыздар, Аяқты бүгіп, тіреусіз ешкі арқылы секіру- ұлдар Алты қатеге рұқсат етіледі Жеті қатеге рұқсат етіледі Сегіз қатеге рұқсат етіледі Тоғыз қатеге рұқсат етіледі
«Қанағаттанарлықсыз» ұпайға сәйкес келеді FX (0,5) 25-49 % F (0) 0-24 %	1. Бір орында тұрып ұзындыққа секіру 2. Тізені бүгіп отыру жаттығуы(мөл/ мин) Тапсырманы орындамады 10 кате жіберілді Тапсырманы орындамады
«Өте жақсы» ұпайға сәйкес келеді	Аралық бақылау 2. Волейбол 10 мүмкүндікпен допты төменнен беру

	A (4,0) 95-100 % A- (3,67) 90-94 % A (4,0) 95-100 % A- (3,67) 90-94 %	Корттағы 10 мүмкіндіктің 10 соққысы 10 мүмкіндіктің корттағы 9 соққысы 2. Допты төменнен қабылдау (10 секундта) Допты жоғалтпай 10 пас қабылдау және пас беру Допты жоғалтпай 9 пас және қабылдау
	Жақсы» ұпайға сәйкес келеді B+(3,33) 85-89 % B(3,0) 80-84 % B-(2,67) 75-79 % C+(2,33) 70-74 % B+(3,33) 85-89 % B(3,0) 80-84 % B-(2,67) 75-79 % C+(2,33) 70-74 %	10 мүмкіндікпен допты төменнен беру 10 мүмкіндіктің 8 соққысы 10 мүмкіндіктің 7 соққысы 10 мүмкіндіктің 6 соққысы 10 мүмкіндіктің 5 соққысы 2. Допты төменнен қабылдау (10 секундта) Допты жоғалтпай 8 пас қабылдау және пас беру Допты жоғалтпай 7 пас қабылдау және пас беру Допты жоғалтпай 6 пас қабылдау және пас беру Допты жоғалтпай 5 пас қабылдау және пас беру
	«Қанағаттанарлық» ұпайға сәйкес келеді C (2,0) 65-69 % C-(1,67) 60-64 % D+(1,33) 55-59 % D- (1,0) 50-54 % C (2,0) 65-69 % C-(1,67) 60-64 % D+(1,33) 55-59 % D- (1,0) 50-54 %	10 мүмкіндікпен допты төменнен беру 10 мүмкіндіктің 4 соққысы 10 мүмкіндіктің 3 соққысы 10 мүмкіндіктің 2 соққысы 10 мүмкіндіктің 1 соққысы 2. Допты төменнен қабылдау (10 секундта) Допты жоғалтпай 4 пас қабылдау және пас беру Допты жоғалтпай 3 пас қабылдау және пас беру Допты жоғалтпай 2 пас қабылдау және пас беру Допты жоғалтпай 1 пас қабылдау
	«Қанағаттанарлықсыз» ұпайға сәйкес келеді FX (0,5) 25-49 % F (0) 0-24 %	10 мүмкіндікпен допты төменнен беру Корттағы 10 мүмкіндіктің 0 соққысы 2. Допты төменнен қабылдау (10 секундта)

Допты қабылдамау және беру	
Көктемгі семестр	
«Өте жақсы» ұпайға сәйкес келеді A (4,0) 95-100 % A- (3,67) 90-94 % A (4,0) 95-100 % A- (3,67) 90-94 %	Аралық бақылау 1. Баскетбол 1. Допты себетке лақтыру (10 мүмкіндіктен) 10 мүмкіндіктің 10 соққысы 10 мүмкіндіктің 9 соққысы 2. Көзбен бақылаусыз допты дриблинг Техниканың дұрыс орындалуы Бір қатеге жол берілді
Жақсы» ұпайға сәйкес келеді B+(3,33) 85-89 % B(3,0) 80-84 % B-(2,67) 75-79 % C+(2,33) 70-74 %	1. Допты себетке лақтыру 10 мүмкіндіктің 8 соққысы 10 мүмкіндіктің 7 соққысы 10 мүмкіндіктің 6 соққысы 10 мүмкіндіктің 5 соққысы 2. Көзбен бақылаусыз допты дриблинг Бір қатеге жол берілді
«Қанағаттанарлық» ұпайға сәйкес келеді C (2,0) 65-69 % C-(1,67) 60-64 % D+(1,33) 55-59 % D- (1,0) 50-54 %	10 мүмкіндіктің 4 соққысы 10 мүмкіндіктің 3 соққысы 10 мүмкіндіктің 2 соққысы 10 мүмкіндіктің 1 соққысы 2. Көзбен бақылаусыз допты дриблинг Екі- үш қатеге жол берілді
«Қанағаттанарлықсыз» ұпайға сәйкес келеді FX (0,5) 25-49 % F (0) 0-24 %	10 мүмкіндіктен 0 нәтиже 2. Көзбен бақылаусыз допты дриблинг Допты қателермен дриблинг
«Өте жақсы» ұпайға сәйкес келеді A (4,0) 95-100 % A- (3,67) 90-94 %	Аралық бақылау 2. Жеңіл атлетика 1. Бір орында тұрып ұзындыққа секіру Ұлдар- 260 см Қыздар -200 см Ұлдар- 255 см Қыздар -195 см

A (4,0) 95-100 % A- (3,67) 90-94 %		2. отырып тұру (сан/мин) Ұлдар - 60 рет Қыздар – 37 рет Ұлдар - 55 рет Қыздар – 37 рет
«Жақсы» ұпайға сәйкес келеді B+(3,33) 85-89 % B(3,0) 80-84 % B-(2,67) 75-79 % C+(2,33) 70-74 % B+(3,33) 85-89 % B(3,0) 80-84 % B-(2,67) 75-79 % C+(2,33) 70-74 %		1. Бір орында тұрып ұзындыққа секіру Ұлдар- 250 см Қыздар -190 см Ұлдар- 230 см Қыздар -175 см Ұлдар- 225 см Қыздар -170 см Ұлдар- 220 см Қыздар -165 см 2. Отырып тұру (сан/мин) Ұлдар - 50 рет Қыздар – 31 рет Ұлдар - 45 рет Қыздар – 29 рет Ұлдар - 40 рет Қыздар – 27 рет Ұлдар - 35 рет Қыздар – 25 рет
«Қанағаттанарлық» ұпайға сәйкес келеді C (2,0) 65-69 % C-(1,67) 60-64 % D+(1,33) 55-59 % D- (1,0) 50-54 % C (2,0) 65-69 % C-(1,67) 60-64 % D+(1,33) 55-59 %		1. Бір орында тұрып ұзындыққа секіру Ұлдар- 245 см Қыздар -185 см Ұлдар- 205 см Қыздар -150 см Ұлдар- 195 см Қыздар -140 см Ұлдар- 185 см Қыздар -130 см 2. Отырып тұру (сан/мин) Ұлдар - 30 рет Қыздар – 20 рет Ұлдар - 25 рет Қыздар – 15 рет Ұлдар - 20 рет

	Д- (1,0) 50-54 %	Қыздар – 10 рет Ұлдар - 10 рет Қыздар – 5 рет
	«Қанағаттанарлықсыз» ұпайға сәйкес келеді FX (0,5) 25-49 % F (0) 0-24 %	1. Бір орында тұрып ұзындыққа секіру Тапсырманы орындамады 2. Отырып тұру (сан/мин) Тапсырманы орындамады
Аралық бақылау	«Өте жақсы» ұпайға сәйкес келеді A (4,0) 95-100 % A- (3,67) 90-94 %	1. Жылдам жүріс Қыздар – 1500 м- 12,30 13,00 Ұлдар – 2000 м- 14,30 15,00 2. Аяқты екі жаққа созып отырып, салмақты допты лақтыру Қыздар – 1 кг- 5,30 м 5,00 м Ұлдар – 2 кг- 5,30 м 5,00 м
	«Жақсы» ұпайға сәйкес келеді B+(3,33) 85-89 % B(3,0) 80-84 % B-(2,67) 75-79 % C+(2,33) 70-74 %	1. Жылдам жүріс Қыздар – 1500 м- 13,30 15,00 Ұлдар – 2000 м- 15,30 17,00 2. Аяқты екі жаққа созып отырып, салмақты допты лақтыру Қыздар – 1 кг- 4,70 м -4,00 м Ұлдар – 2 кг- 4,70 м -4,00 м
	«Қанағаттанарлық» ұпайға сәйкес келеді C (2,0) 65-69 % C-(1,67) 60-64 % D+(1,33) 55-59 % D- (1,0) 50-54 %	1. Жылдам жүріс Қыздар – 1500 м- 15,30 - 17,00 Ұлдар – 2000 м- 17,30 - 19,30 2. Аяқты екі жаққа созып отырып, салмақты допты лақтыру Қыздар – 1 кг- 3,70 м -3,00 м Ұлдар – 2 кг- 3,70 м -3,00 м
	«Қанағаттанарлықсыз» ұпайға сәйкес келеді FX (0,5) 25-49 % F (0) 0-24 %	Білім алушы сабақта белсене қатысқан жоқ, тапсырмаларды орындамайды
Қорытынды бақылау	«Өте жақсы» ұпайға сәйкес келеді A (4,0) 95-100 %	Күзгі семестр 1. Ұлдар- жатқан қалыпта қолды бүгу және жазу 2. Ұлдар- кермеге тартылу 1. Қыздар- арқамен жатып денені көтеру 2. Қыздар- отырып тұру 1. Ұлдар- жатқан қалыпта қолды бүгу – 32 рет

A- (3,67) 90-94 % A (4,0) 95-100 % A- (3,67) 90-94 %	«Жақсы» ұпайға сәйкес келеді B+(3,33) 85-89 % B(3,0) 80-84 % B-(2,67) 75-79 % C+(2,33) 70-74 %	Ұлдар- кермеге тартылу 12 рет 2. Қыздар- арқамен жатып денені көтеру 35 рет Қыздар- отырып тұру 35 рет
	«Қанағаттанарлық» ұпайға сәйкес келеді C (2,0) 65-69 % C-(1,67) 60-64 % D+(1,33) 55-59 % D-(1,0) 50-59 %	Қолды бүгу-жазу – 29 рет Тартылу – 10 рет Арқамен жатып денені көтеру- 30 Отырып тұру 30 рет минутына Қолды бүгу-жазу – 26 Кермеге тартылу 9 рет Арқамен жатып денені көтеру- 25 рет Отырып тұру 25 рет минутына Жатқан қалыпта қолды бүгу және жазу-23 Кермеге тартылу – 8 рет Арқамен жатып денені көтеру- 20 рет Отырып тұру 20 рет минутына Қолды бүгу-жазу – 20 рет Кермеге тартылу 7 рет Арқамен жатып денені көтеру- 15 рет Отырып тұру 15 рет минутына
	«Қанағаттанарлық» ұпайға сәйкес келеді C (2,0) 65-69 % C-(1,67) 60-64 % D+(1,33) 55-59 % D-(1,0) 50-59 %	Қолды бүгу-жазу – 17 рет Кермеге тартылу – 6 рет Арқамен жатып денені көтеру- 13 рет Отырып тұру 13 рет минутына Қолды бүгу-жазу – 16 рет Кермеге тартылу 5 рет Арқамен жатып денені көтеру- 12 рет Отырып тұру 12 рет минутына Жатқан қалыпта қолды бүгу және жазу-15 Кермеге тартылу – 4 рет Арқамен жатып денені көтеру- 11 рет Отырып тұру 11 рет минутына Қолды бүгу-жазу – 15 рет Кермеге тартылу 3 рет Арқамен жатып денені көтеру- 10 рет Отырып тұру 10 рет минутына

	«Қанағаттанарлықсыз» ұпайға сәйкес келеді FX (0,5) 25-49 % F (0) 0-24 %	Тапсырманы орындамады Сабаққа келмеді
	«Өте жақсы» ұпайға сәйкес келеді A (4,0) 95-100 % A- (3,67) 90-94 %	Көктемгі семестр Ұлдар- Джампинг джек (минутына) 85 рет Кермеге тартылу – 15 рет Қыздар- отырып тұру 45 рет Арқамен жатып денені көтеру- 45 рет Джампинг джек- 80 рет Тартылу- 14 рет Отырып тұру -40 рет Арқамен жатып денені көтеру- 40 рет
	B+(3,33) 85-89 % B(3,0) 80-84 % B-(2,67) 75-79 % C+(2,33) 70-74 %	Джампинг джек- 75 рет Тартылу- 11 рет Отырып тұру -37 рет Арқамен жатып денені көтеру- 37 рет Джампинг джек- 70 рет Тартылу- 10 рет Отырып тұру -36 рет Арқамен жатып денені көтеру- 36 рет Джампинг джек- 65 рет Тартылу- 9 рет Отырып тұру -35 рет Арқамен жатып денені көтеру- 35 рет Джампинг джек- 60 рет Тартылу- 8 рет Отырып тұру -34 рет Арқамен жатып денені көтеру- 34 рет
	C (2,0) 65-69 % C-(1,67) 60-64 % D+(1,33) 55-59 %	Джампинг джек- 45 рет Тартылу- 7 рет Отырып тұру -25 рет Арқамен жатып денені көтеру- 15 рет Джампинг джек- 40 рет Тартылу- 6 рет Отырып тұру -20 рет Арқамен жатып денені көтеру- 20 рет Джампинг джек- 35 рет Тартылу- 5 рет

	Д- (1,0) 50-54 %	Отырып тұру -15 рет Арқамен жатып денені көтеру- 15 рет Джампинг джек- 30 рет Тартылу- 4 рет Отырып тұру -10 рет Арқамен жатып денені көтеру- 4 рет
	«Қанағаттанарлықсыз» ұпайға сәйкес келеді FX (0,5) 25-49 % F (0) 0-24 %	Тапсырманы орындамады Сабаққа келмеді

Білімді бағалаудың көпбалдық жүйесі

Әріптік жүйе бойынша бағалау	Баллдардың сандық баламасы	Пайыздық мазмұны	Дәстүрлі жүйе бойынша бағалау
A	4,0	95-100	Өте жақсы
A -	3,67	90-94	
B +	3,33	85-89	Жақсы
B	3,0	80-84	
B -	2,67	75-79	
C +	2,33	70-74	
C	2,0	65-69	Қанағаттанарлық
C -	1,67	60-64	
D+	1,33	55-59	
D-	1,0	50-54	
FX	0,5	25-49	Қанағаттанарлықсыз
F	0	0-24	

11 Оқу ресурстары

Электрондық ресурстар, оның ішінде, бірақ олармен шектелмей: дерекқорлар, анимациялар, симуляторлар, кәсіби блогтар, веб-сайттар, басқада электрондық	Электронная библиотека ЮКМА - https://e-lib.skma.edu.kz/genres Республиканская межвузовская электронная библиотека (РМЭБ) – http://rmebrk.kz/ Цифровая библиотека «Aknurpress» - https://www.aknurpress.kz/ Электронная библиотека «Эпиграф» - http://www.elib.kz/ Эпиграф - портал мультимедийных учебников https://mbook.kz/ru/index/ ЭБС IPR SMART https://www.iprbookshop.ru/auth информационно-правовая система «Заң» - https://zan.kz/ru Medline Ultimate EBSCO eBook Medical Collection EBSCO Scopus - https://www.scopus.com/
---	---

анықтамалық
материалдар

Электрондық
оқулықтар

Аяпов Е. С. Волейбол [Электронный ресурс]: оқу-әдістемелік құрал / Е. С. Аяпов, Ә. А. Жүзжігітов. - Электрон. текстовые дан. (406 КБ). - Шымкент : Б. ж., 2014. - 51 бет

Емдік дене шынықтырудың негіздері Әбдірақов Б.Қ., 2019
<https://aknurpress.kz/reader/web/2152>

Қыдырмолдина А. Ш. Дене тәрбиесі мен спорт түрлерінің физиологиялық негіздері:
Оқулық. – Алматы, 2014. – 528 бет.
<https://aknurpress.kz/reader/web/2785>

Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі 3-кітап. (Орта және жоғары сынып оқушыларының дене тәрбиесі) Оқулық Алматы, Эверо, 2020. - 400 бет https://elib.kz/ru/search/read_book/415/

Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 4-кітап (Жоғары оқу орындарына арналған оқулық) Оқулық. Алматы: Эверо, 2020. - 368 бет.
https://elib.kz/ru/search/read_book/416/

Бөлешев М.Ә. Дене тәрбиесі мен спорт медицинасы: оқу құралы/ Алматы: «Эверо»баспасы, 2020 – 144 б.
https://elib.kz/ru/search/read_book/672/

Тихонов, А. М. Физическая культура. Системно-деятельностный подход в преподавании : направление подготовки: URL:
<https://www.iprbookshop.ru/32106>

Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения : материалы III Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения» (19 ноября 2015 года) / А. В. Аверкова, В. А. Баронина, К. А. Бугаевский [и др.]. URL:
<https://www.iprbookshop.ru/51800.html>

Германов, Г. Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по

направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование» / Г. Н. Германов. — Воронеж : Элист, 2017. — 303 с. URL: <https://www.iprbookshop.ru/52019>.

Воробьев, А. В. Социология физической культуры и спорта : учебное пособие / А. В. Воробьев, Т. В. Михеева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2002. — 91 с. <https://www.iprbookshop.ru/64960>.

Костицина, Н. М. Акмеологические аспекты профессионально-педагогической деятельности специалиста по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н. М. Костицина, О. Р. Кривошеева, О. М. Чусовитина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2010. — 276 с. URL: <https://www.iprbookshop.ru/64967>.

Частные методики адаптивной физической культуры. В 2 частях.
Ч.1. Частные методики адаптивной физической культуры у детей с нарушением слуха, речи, умственной отсталостью, общими расстройствами психологического развития : учебное пособие / составители Е. С. Стоцкая. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 196 с. URL: <https://www.iprbookshop.ru/95632>.

Частные методики адаптивной физической культуры. В 2 частях.
Ч.2. Частные методики адаптивной физической культуры у детей с поражением опорно-двигательного аппарата, детей со сложными нарушениями, лиц пожилого возраста : учебное пособие / составители Е. С. Стоцкая. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. — 244 с.: <https://www.iprbookshop.ru/121238.html>

Timothy Chandler et al. Sport and Physical Education: The Key Concepts. / Timothy Chandler, Mike Cronin, Wray Vamplew. - Second edition - USA: Routledge, 2007 // <https://rmebrk.kz/book/1186126>

Jeroen Koekoek et al. Game-Based Pedagogy in Physical Education and Sports: Designing Rich Learning Environments. / Jeroen Koekoek, Ivo Dokman, Wytse Walinga. - NY: Routledge, 2023. <https://rmebrk.kz/book/1186180>

Зертханалық физикалық ресурстар	Тренажер, гимнастика залдары, үстел теннисі залы
Арнайы бағдарламалар	-
Журналдар (электрондық журналдар)	-
Әдебиет	<u>Негізгі</u> Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері : оқу құралы / Б. Қ. Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б Сабинова, Р. Ш. Дене мәдениеті және спорт психологиясы : оқу құралы. - 3-ші бас. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 118 б. Елифанов, В. А. Емдік денешынықтыру : оқу құралы / В. А. Елифанов ; қаз. тіл. ауд. К. Ш. Бектұрова. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2016. - 608 б Төтенай Б. Ө. Дене тәрбиесі : оқулық . - 2-бас. - Астана : Фолиант, 2012. Бекнурманов Н. С. Дене шынықтыру және спорт педагогикасы оқу құралы. - Алматы : Эверо, 2014. - 112 бет Елифанов, В. А. Лечебная физическая культура : учебное пособие. Рекомендовано ГОУ ВПО "Московская мед. акад. им. И. М. Сеченова". - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. – 568с Құланова Қ. Қ. Спорттық ойындар : оқу құралы / Қ. Қ. Құланова, Ұ. С. Маршыбаева, А. К. Уалиева. - Алматы : TechSmith, 2024. Туленова Х. Б. Гимнастика и методика преподавания : учебное пособие / Х. Б. Туленова. - Алматы : TechSmith, 2024. - 165 с Төтенай , Б. Ө. Дене тәрбиесі : оқулық / Б. Ө. Төтенай . - 2-бас. - Астана : Фолиант, 2012. - 160 бет Тайжанов, С. Дене тәрбиесі. 4-кітап : оқулық / С. Тайжанов, А. Қарақов. - Алматы : Эверо, 2010. - 366 бет.

Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботагариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. – 256

Қосымша

Аяпов Е. С. Волейбол оқу-әдістемелік құрал - Шымкент : Б. ж., 2014. - 51 бет

Тайжанов С. Жеңіл атлетика : әдістемелік құрал. - Алматы : Эверо, 2012.

Тайжанов С. Спорт ойындары әдістемелік-оқу құралы . - Алматы : Эверо, 2012.

Тайжанов С. Салауатты өмір салтының негіздері : әдістемелік құрал /. - Алматы : Эверо, 2016. - 160 бет

Құланова Қ. Қ. Жалпы және арнайы дене дайындығы : оқу-әдістемелік құрал. - Алматы : TechSmith, 2024. - 132 б.

Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк [и др.]. - М : Издательский центр " Академия ", 2004. - 400 с.

Abdillayev A. K. Methodology of teaching subjects in the specialty "Physical education and sports" : manual / A. K. Abdillayev, Zn. K. Onalbek. - Karagandy : MedetGroup , 2024. - 101

Марчибаева, У. С. Физическая культура. Методический курс: учебно- методическое пособие. – Алматы : ЭСПИ, 2021. – 104 с

12

Пәннің саясаты

Спорттық киім- спорттық ақ футболка және қара шалбар. Өзімен бірге ауысымды спорттық аяқ киім болуы тиіс.
Қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқаулықты мұқият тындау және орындау.
Спорттық құралдарға ұқыпты қарау, жаттықтырушы-оқытушының рұқсатымен ғана алу.
Сабакқа шаш жайылған күйінде жіберілмейді. Тырнақтар қысқа болуы тиіс.
Жаттықтырушы-оқытушының рұқсатынсыз жаттығуларды орындамау, спорттық құралдарды өз бетінше алмау.
Басқа да білім алушыларға сыйластық таныту, тәртіпті бұзбау.

Орындықтарға аяқ киіммен шықпау, қоқысты қоқыс жәшігіне тастау.. Әшекей бұйымдар мен бағалы заттарды жаттықтырушы-оқытушыға беру керек. Сабақта ұялы телефондарды пайдалануға тыйым салынады. Өзін нашар сезінген жағдайда жаттықтырушы-оқытушыға алдын ала хабарлау. Сағыз шайнауға, тамақ ішуге, жаттықтырушы-оқытушының рұқсатынсыз сабақ орнын тастап кетпеуге. Спорттық құралдарға ұқыпты қарау, жаттықтырушы-оқытушының рұқсатымен ғана алу.

13. Академияның моральдық және этикалық құндылықтарына негізделген академиялық саясат

БІЛІМ АЛУШЫЛАРДЫҢ АР-НАМЫС КОДЕКСІ

<https://translate.google.com/website?sl=kk&tl=ru&ajax=1&prev=search&u=http://base.ukgfa.kz/wp-content/uploads/2021/05>

- 1.БІЛІМ АЛУШЫ Қазақстан Республикасының лайықты азаматы, таңдаған мамандығының кәсіби маман болуға, шығармашылық тұлғаның ең жақсы қасиеттерін дамытуға ұмтылады.
- 2.Білім алушы үлкендерге құрметпен қарайды, айналасындағыларға дөрекілік танытпайды және әлеуметтік қорғалмаған адамдарға жанашырлық танытады және мүмкіндігіне қарай оларға қамқорлық жасайды.
- 3.Білім алушы әдептіліктің, мәдениеттің және моральдың үлгісі, азғындық көріністеріне төзбейді және жыныстық, ұлттық немесе діни белгілері бойынша кемсітушілік көріністеріне жол бермейді.
- 4.Білім алушы салауатты өмір салтын ұстанады және зиянды әдеттерден толығымен бас тартады.
- 5.Білім алушы шығармашылық белсенділікті (ғылыми білім беру спорттық көркемдік және тағы басқа) дамытуға, ЖОО ның корпоративтік мәдениетімен имиджін арттыруға бағытталған қажетті және пайдалы қызметті таниды. Қабырғадан тыс білім алушы өзінің жоғары мектептің өкілі екенін әрдайым есте сақтайды және оны абыройы мен қадір қасиетін түсірмеу үшін барлық күш жігерін жұмсайды.
- 6.Білім алушы ЖОО дәстүрлерін құрметтейді, оның мүлкін сақтайды, жатақханадағы тазалық пен тәртіпті қадағалайды.
- 7.Білім алушы академиялық жауапсыздықтың аталған барлық түрлерін Қазақстанның болашақ экономикалық, саяси және басқару элитасына лайықты сапалы және бәсекеге қабілетті білім алумен үйлесімсіз деп қарастырылады.

Дене тәрбиесі орталығы

Дене шынықтыру пәнінің жұмыс оқу бағдарламасы (Силлабус)

64-11-2024

36 беттің 34-беті

14 Келісу, бекіту және қайта қарау			
Кітапхана ақпараттық орталығымен келісілген күні	Хаттама № 4 25.06.25	КАО басшысы Даронцева Р.Н	
ББ АҚ мақұлданған күні	Хаттама № 7 27.07.2025	ЖББ АҚ төрағасы Нұржанбаева Ж.О	
Орталықта бекітілген күні	Хаттама № 1 27.08.25	Орталық менгерушісі Аширбаев О.А	

Дене тәрбиесі орталығы

64-11-2024

Дене шынықтыру пәнінің жұмыс оқу бағдарламасы (Силлабус)

36 беттің 35-беті