

OŃTÚSTIK-QAZAQSTAN <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-89	
Силлабус	16 беттің 1 беті	

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

**Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы**

**СИЛЛАБУС**

Пән коды: ЖББП 07

Пәні: «Дене тәрбиесі»

Мамандығы: 09120100 «Емдеу ісі»

Біліктілігі: 4S09120101 «Фельдшер»

Мамандығы: 09130100 «Мейіргер ісі»

Біліктілігі: 4S09130103 «Жалпы практикадағы мейіргер»

Мамандығы: 09130200 «Акушерлік іс»

Біліктілігі: 4S09130201 «Акушер»

Мамандығы: 09160100 «Фармация»

Біліктілігі: 4S09160101 «Фармацевт»

Мамандығы: 09110100 «Стоматология»

Біліктілігі: 4S09110102 «Дантист»

Мамандығы: 09110200 «Ортопедиялық стоматология»

Біліктілігі: 4S09110201 «Тіс технигі»

Оқу сағатының кредиттің /көлемі: 96/4

Курсы: 1

Оқу семестрі: 1, 2

Бақылау түрі: с.сынақ

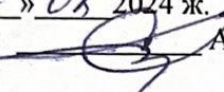
«Дене тәрбиесі» пәні бойынша силлабус жұмыс оқу бағдарламасы негізінде құрастырылды.

Оқытушы: Абдуллаева Ж.С.

Мамандығы: 09120100 «Емдеу ісі»  
Біліктілігі: 4S09120101 «Фельдшер»  
Мамандығы: 09130100 «Мейіргер ісі»  
Біліктілігі: 4S09130103 «Жалпы практикадағы мейіргер»  
Мамандығы: 09130200 «Акушерлік іс»  
Біліктілігі: 4S09130201 «Акушер»  
Мамандығы: 09160100 «Фармация»  
Біліктілігі: 4S09160101 «Фармацевт»  
Мамандығы: 09110100 «Стоматология»  
Біліктілігі: 4S09110102 «Дантист»  
Мамандығы: 09110200 «Ортопедиялық стоматология»  
Біліктілігі: 4S09110201 «Тіс технигі»

«Жалпы білім беретін пәндер» кафедрасының мәжілісінде қаралды.

Хаттама № 1 «27» 08 2024 ж.

Кафедра меңгерушісі:  А.Т. Сатаев

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


Хаттама № 1 «28» 08 2024 ж.

Төрайымы:  Г.Т. Анапияева

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

Хаттама № 1 «29» 08 2024 ж.

Төрайымы:  Г.С. Рахманова

ОҢТҮСТІК-ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы		044-73/11-89
Силлабус		16 беттің 3 беті

### Оқытушылар жайлы мәлімет

№	Аты-жөні	Лауазымы	Электрондық адрес
1	Абдуллаева Жанар	Оқытушы	zhanar.abdulla.87@mail.ru
2	Медеуов Айтбай	Оқытушы	<a href="mailto:Medeu@mail.ru">Medeu@mail.ru</a>
3	Ибрагим Береке	Оқытушы	<a href="mailto:Ibragim.B@mail.ru">Ibragim.B@mail.ru</a>
4	Айдияр Бибол	Оқытушы	<a href="mailto:Aidiarbibol@mail.ru">Aidiarbibol@mail.ru</a>
5	Кыдырали Жанғар	Оқытушы	<a href="mailto:Zhangar@mail.ru">Zhangar@mail.ru</a>
6	Кожабек Арман	Оқытушы	<a href="mailto:Armankojabek@mail.ru">Armankojabek@mail.ru</a>
7	Джунисбеков Бахтияр	Оқытушы	Bahti_ns@mail.ru
8	Усен Ахмет	Оқытушы	usenah@mail.ru

#### 3.1.Кіріспе:

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.

#### 3.2. Пәннің саясаты:

- білім алушы норматив бойынша танысуы қажет.
- білім алушылар күнделікті практикалық сабақ кестесіне сәйкес тапсырмаларды орындауы керек;
- білім алушылар тапсырмаларды орындау мерзімдерін қадағалап отыру керек;
- білім алушылар сабақтардан себепсіз қалмауы;
- білім алушылардан қозғалысты шектемеітін спорттық киіммен(ақ жейде және қара шалбар) айналысу талап етіледі;
- тапсырмаларды орындау кезінде жиһазбен және тұрмыстық техникамен құлаудың рұқсат етілмеген қашықтығын сақтау қажет;

#### 3.3.Пәннің мақсаты:

Дене тәрбиесі пәнінің мақсаты кәсіби қызметке даярлау үшін, болашақ еңбек қызметінде денелік жүктемелерді, жүйке-психикалық қысымдарды және жайсыз факторлары табанды өткеруге денсаулықты сақтау, нығайтуды қамтамасыз ететін білім алушылардың әлеуметтік-жеке тұлғалық құзыреттіліктерін және дене шынықтырудың құралдары мен әдістерін мақсатты түрде пайдалану қабілеттерін қалыптастыру болып табылады.

Мақсатты жүзеге асыру үшін келесідей білім беру, сауықтыру және тәрбие міндеттері шешілуі қажет.

#### 3.4. Пәннің міндеттері:

- дене тәрбиесі және спорт сабағында қажеттіліктілік пен қызығушылыққа оң қарым-қатынас қалыптастыру;

ОҢТҮСТІК-ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы		044-73/11-89
Силлабус		16 беттің 4 беті

- бақылау сынақтары бойынша білім алушылар денесінің дамуы мен дене даярлығының деңгейін анықтау;
- негізгі қозғалыс дағдыларын және салауатты өмір салты негізін меңгеру;
- дене қасиеттері: күш, жылдамдық, шыдамдылық, ептілік, қозғалыс координациясын дамыту;
- денсаулықты нығайту.
- дене жаттығуларын орындауды;
- жеке гигиенаны сақтауды;
- қазіргі спорттық құрал-жабдықтар мен арнайы техникалық құралдарды пайдалануды;

### 3.5. 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 шынықтыру 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

**3.6.Реквизитке дейінгі:** оқылатын пәнді игеру үшін білім алушы анатомия, физиология,оқу жұмыстарын ұйымдастыру және дене мәдениеті тарихы, негіздері пәндерін білуі қажет.

**3.7.Реквизиттен кейінгі:** пәнді оқыту барысында алған білімдерді спорттық педагогикалық, көпшілік спорт жұмыстарын ұйымдастыру, спорттық медицина, балалар мен жасөспірімдер спорты пәндердерінде, мектептерде өтетін іс-тәжірибелік практика кездерінде, әртүрлі жастағы адамдармен, спортшылармен жұмыстар кезінде қолдануға болады.

### 3.8. Пәннің үлгілік оқу бағдарламасының мазмұны:

Дене тәрбиесі мен спорттың қазіргі жағдайы. ҚР «Дене шынықтыру және спорт туралы» заңы. Тұлғаның физикалық мәдениеті.Дене тәрбиесінің мақсаты мен міндеттері: оқу бағдарламасы, бағдарламада қарастырылған сынақ талаптар, бақылау жаттығулары, тесттер және нормативтер, оқушыларға қойылатын талаптар, сабақ үстіндегі қауіпсіздік техникасы, жеке және қоғамдық гигиена.

Адамның денсаулығы құндылық ретінде және оны анықтаушы факторлар. Білім алушының жалпы мәдениеті мен оның өмір салты. Салауатты өмір салты, құрылымы. Өз денсаулығына күтіммен қарау- салауатты өмір салтын қалыптастырудың негізгі ретінде.

Дене тәрбиесі, спорт және туризм құралдары арқылы аурудың алдын-алу, денсаулық және оның тіршілік етудегі баға жетпес маңызы, денсаулық жағдайына қатысты қазіргі көзқарастар, аз қозғалу өмір салты және оның адам ағзасына жағымсыз әсері, дұрыс тамақтану, зиянды әдеттер мен тәуекел факторлары, шынығудың маңызы және ағзаға әсері.

### 3.9. Пәннің тақырыптық жоспары: 3 семестр

№	Тақырыбы	Қысқаша мазмұны	Сағат саны
1	Білім беру жүйесінде дене	Білім алушылардың дене шынықтыру бойынша оқу үрдісін ұйымдастыру. Курс бағдарламасы. Сынақ	2

	шынықтыру оқу пәні ретінде.	талаптары мен студенттердің міндеттері. Қауіпсіздік техникасы.	
2	Арнайы жүгіру жаттығулары.	Тізені жоғары көтеріп жүгіруді, балтырды артқа тастап жүгіруді, секіріп жүгіруді үйрету.	2
3	Қысқа аралыққа жүгіруді үйрету.	«Тізені жоғары көтеріп жүгіру.	2
4	Қысқа аралыққа жүгіру.	20м. жылдамдықпен жүгіруді үйрету, мәре.	2
5	Кроссқа дайындық.	Ұзақ аралыққа жүгіруді үйрету, дұрыс дем алуды үйрету	2
6	Жеңіл атлетика. Жеңіл атлетика түрлерін үйрету.	Бір орыннан ұзындыққа секіру.	2
7	Жеңіл атлетика.	Екпін алып ұзындыққа секіру.	2
8	Баскетбол. Баскетбол туралы жалпы ұғым.	ҚР баскетболдың дамуының қысқаша мазмұны. Баскетболдың ережесі.	2
9	Эстафеталық жүгіруді үйрету.	Командада жұмыс жасауды үйрету, «коридорда» жұмыс жасау.	2
10	Орын ауыстыру техникасын, секіруді үйрету.	Секіруді, жүгіруді, окшау жүгіруді үйрету. Арқамен алға жүгіру, айқастырып жүгіру.	2
11	Допты себетке лақтыруды үйрету.	Допты көкірек тұсынан, иықтан, жерге.	2
12	№1 Аралық бақылау.	Бір орында ұзындыққа секіруде шапшандықты, қарқынмен ұшуды және жерге түсуді үйретіп дамыту.	1
	Бір орыннан ұзындыққа секіру.	Бір орында ұзындыққа секіруде шапшандықты, қарқынмен ұшуды және жерге түсуді үйретіп дамыту.	1
13	Жеңіл атлетика элементтері бар эстафеталық ойындар.	Допты нысанаға дәл тигізу, секіртпемен жарыс эстафеталары.	2
14	Допты алып жүруді үйрету.	Тіке, айналып, кедергілерден допты алып жүруді үйрету.	2
15	Баскетбол.	Көздің бақылауынсыз допты алып жүру.	2
16	Қорғаныс ойын техникасын үйрету.	Қорғаушы шабуылдаушыға жақындап, оның доппен әрекетіне белсенді бөгет жасайды.	2
17	Старт, старттық жүгіру.	Дайындал, назар сал, марш деген кезде, қолмен аяқтың қозғалуын дұрыс көрсету.	2
18	Спорттық ойындар.	Оқушыларды бір ортақ мақсатқа жұмыла білуге, ұжымшылдыққа баулып, қимыл - әрекетке жаттықтыру.	2
19	Волейбол. Волейбол	ҚР волейболдың дамуына қысқаша шолу. Ойын	2

	туралы жалпы ұғым.	ережелері.	
20	Ойын ережесіне үйрету.	Волейбол ойынының ережесін түсіндіру.	2
21	Қысқа аралыққа жүгіру.	20 м. жылдамдықпен жүгіруді үйрету, мәре.	2
22	Жоғары стартқа, фиништеуді үйрету.	Қол және аяқты дұрыс қоюды, мәреге жетуді үйрету.	2
23	№2 Аралық бақылау.	Баскетбол добын себетке айыпты лақтырулар (10 әрекеттен)	1
	Баскетбол.		
24	Қорытынды бақылау.	Пресс-қыздар; кермеде тартылу-ұлдар.	2
	<b>Барлығы</b>		<b>48</b>

**4 семестр**

	Тақырыптар	Қысқаша мазмұны	Сағат саны
1	Салауатты өмір салты негіздері.	Денсаулық: негізгі түсінік, мәні, мазмұны, критерийлері. Денсаулық факторлары. Салауатты өмір салтының құрылымы	2
2	Волейбол. Волейбол туралы жалпы ұғым.	ҚР волейболдың дамуына қысқаша шолу. Ойын ережелері.	2
3	Волейболшының тұрысы, орын ауыстыруға үйрету.	Секіруді, жүгіруді үйрету. Арқамен алға жүгіру, айқастырып жүгіру.	2
4	Ұлттық ойындар.	«Салки-обнималки», «Кенгуру»	2
5	Допты қабылдап алу -беру.	Допты төменнен, жоғарыдан қабылдап алу – беру.	2
6	Біржақты оқу ойыны.	Допты беру, қабылдау, үштікте ойнау.	2
7	Допты төменнен беру.	Допты төменнен-жанымен беру.	2
8	Волейбол.	Допты төменнен ойынға қосу.	2
9	Гимнастика. Сапқа тұру және қайта тұруды үйрету.	Қатарға, тізбекке тұруды үйрету. Қайта тұру.	2
10	Қозғалмалы ойындар.	«Картоп», «Допты жүргізушіге берме»	2
11	Президенттік сынаққа дайындық.	Күш жаттығуларын үйрету.	2
12	Акробатикалық жаттығуларды үйрету.	Аунауды үйрету. Созылмалы жаттығулар.	1
	№1 Аралық бақылау.	Допты төменнен ойынға қосу.	1
13	Алға-артқа аунауды үйрету.	Бастапқы қалып, аунау, топтасуға үйрету.	2
14	Жауырынға тұруды үйрету.	Тепе-теңдікке үйрету, жауырынға тұру, жартылай шпагатқа ауысу.	2
15	Жартылай шпагатқа ауысуды үйрету.	Жауырынға тұру, аяқты бүгіп жартылай шпагатқа ауысу.	2
16	Акробатикалық жаттығуларды.	аяқты екі жаққа созып бір орында үйрету секіру, ортекеге қарғу.	2



ОҢТҮСТІК-ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»	
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы		044-73/11-89	
Силлабус		16 беттің 7 беті	
17	Ортекеге секіруді үйрету.	Көпірде тұрып секіру, аяқ екі жақта.	2
18	Жүгіруді үйрету.	Екпін алуды үйрету. Көпірге қарғу	2
19	Ортекеден секіруге үйрету.	серіппелі тұғырдан қарғу, ортекеден өту, қону.	2
20	Екпінді секіру үйрету – аяқтар екі жаққа.	Жүгіру, көпірге қарғу, ортекеден өту, қону.	2
21	Күш жаттығулары.	Гимнастикалық орындықпен жаттығулар. ЖДД.	2
22	Гимнастика.	Аунау, жауырынға тұру, жартылай шпагат.	2
23	Президенттік сынамаға дайындық.	Бір орыннан ұзындыққа секіру. Темір аспада тартылу. Пресс жаттығулары.	1
	№2 Аралық бақылау.	Бір орыннан ұзындыққа секіру.	1
24	Қорытынды бақылау.	100м, алға қарай еңкейу.	2
	<b>Барлығы:</b>		<b>48</b>
	<b>Жалпы сағат/кредит саны</b>		<b>96/4</b>

### 3.10.Әдебиеттер:

#### Негізгі әдебиеттер:

#### 1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабинова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А., 2019 Сабинова Р.Ш ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz/>

#### 2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ., 2019 Әбдірақов Б.Қ /ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz>

#### 3. Жекенов, П. С.

Ұлттық қимыл - қозғалыс және спорт ойындарының негізі [Мәтін] : оқулық / П. С. Жекенов, С. Б. Қасымов, Б. А. Шилибаев; ҚР Білім және ғылым м-гі, М. Х. Дулати атын. ТарМУ. - Тараз : Тараз ун-ті, 2015. - 84 Жекенов, П. С КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

4. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ. Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с 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

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

#### Қосымша әдебиеттер;

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с

4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130

5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с

6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С.

Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

### Электронды басылымдар;

#### 1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабилова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>

4. Молдағалиева Ш.Б. Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева. – Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)

5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020. 228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)

6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)

### 3.11. Пәнді оқытудың түрлері мен әдістері:

Кіші топтық жұмыс – білім алушылардың барлығына жұмысқа қатысуға мүмкіндік береді.

Түсіндіру - бұл әдіс жан-жақты үйретудің бір түрі. Оның көмегімен әртүрлі тапсырмалар шешіледі: тәсіл қозғалысы, тапсырмаларды үйрету, орындалған тапсырмалар нәтижесін талдау, жүрісті басқаруға үйрету. Жеке, топтық жұмыс әдісі – жаттығуды орындау, бұл әдіс қабілеттілікті жан-жақты қамтамасыз етеді. Жаттығулардың барысын таныстыруға көмектеседі.

Топтық ойын әдісі – студенттің көшбасшылық қабілетін дамытады.

Лектік әдісі- жаттығуды орындаудағы қателіктерді түзетеді.

### 3.12. Білім бағалаудың критерийлері мен ережелері:

Білім алушылардың білімдері мен дағдыларын бағалау әдістері: офлайн фото тапсырмалар, бейнероликтер, рефераттар, эсселер.

**Ағымдағы бақылау:** кафедра саясатының сыртқы түрін орындау, теориялық сабаққа белсенді қатысу.

**Аралық бақылау:** – 8-17 апта аралығы спорт түрлерінен бақылау нормативтерін тапсыру.

**Қорытынды бақылау:** Тапсырма модулінде тағайындалған тапсырманы орындау норматив бойынша «Платонус» бағдарламасымен автоматты түрде қортындылау.

### I жарты жылдық бақылау өлшемдік көрсеткіші

Жеңіл атлетика											
Жаттығу түрлері	Нормативтер										
	Балл	100б	90б	85б	80б	75б	70б	65б	60б	55б	50б
100 м/сек.	ұл	14,2	14,3	14,5	14,6	14,7	14,8	15,0	15,1	15,2	15,3
	қыз	17,0	17,2	17,5	17,7	17,8	18,0	18,5	18,7	18,9	19,0
1000 м/сек. 3000 м/сек.	ұл	14,0	14,5	15,0	15,20	15,40	16,00	16,30	16,40	16,50	17,0
	қыз	4,40	4,50	5,0	5,10	5,20	5,30	5,40	5,55	6,0	6,10
Ұзындыққа орнынан секіру (см)	ұл	220	210	200	195	190	185	180	175	170	165
	қыз	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135

АБ-2 Баскетбол



ОҢТҮСТІК-ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казakhstanская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы		044-73/11-89
Силлабус		16 беттің 9 беті

Баскетбол добын себетке айыпты лақтырулар (10 әрекеттен)									
100 б	90 б	85 б	80 б	75 б	70 б	65 б	60 б	55 б	50 б
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

### Қорытынды бақылау:

Жаттығу түрі	Күзгі семестр										
	балл	100	90	85	80	75	70	65	60	55	50
Кермеде тартылу	ұл	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
Жатып денені көтеру	қыз	25	23	20	19	18	17	15	13	12	11

### II жарты жылдық бақылау өлшемдік көрсеткіші

АБ-1 Волейбол										
Волейбол добын тура төменнен беру (10 мүмкіндіктен)										
100 б	90 б	85 б	80 б	75 б	70 б	65 б	60 б	55 б	50 б	
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
АБ-2 Гимнастика										
Акробатикалық жаттығулар										
қыз	Шалқасынан жатқан күйден денесін көтеру, қолдары желкеде (рет/мин)									
	100 б	90 б	85 б	80 б	75 б	70 б	65 б	60 б	55 б	50 б
	25	23	20	19	18	17	15	14	13	12
ұл	Тиреліп тұрып, қолдарды бүгу (рет/мин)									
	100 б	90 б	85 б	80 б	75 б	70 б	65 б	60 б	55 б	50 б
	30	27	25	24	23	22	20	19	18	17

### Қорытынды бақылау:

Жаттығу түрі	Көктемгі семестр										
	балл	100	90	85	80	75	70	65	60	55	50
Алға еңкею	ұл	+16	+17	+18	+19	+20	+21	+22	+23	+24	+25
у	қыз	+18	+19	+20	+21	+22	+23	+24	+25	+26	+27

### Тапсырмаларды орындау критерийлері:

10.1	Пәннің оқу нәтижелерін бағалау критерийлері				
№ БҚ	Оқу нәтижесі	Қанағатанарлықсыз	Қанағат	Жақсы	Өте жақсы
БҚ 1	Денсаулық сақтау және нығайту тәжірибелік дағдыларын пайдаланады, дене қасиеттерін дамыту және жетілдіру.	Көптеген қажетті жаттығуларды орындамайды. Сабаққа дене дайындығы жоқ, жаттығуларды орындамайды.	Жаттығуларды орындайды. Тәжірибелік дағдылар мен Жаттығуларды қолдануға дұрыс көзқараспен қарайды.	Жаттығуларды орындайды. Жаттығуларды қолдануға дұрыс көзқараспен қарайды. Өздігінен жаттығуларды	Жаттығуларды дұрыс орындайды. Сабаққа қажетті әрекеттерді өз бетінше орын-дайды.

				жасайды.	Жаттығуларды қолдануға дұрыс көзқарас-пен қарайды.
БҚ 2	Дене күш жаттығуларды игеру барысында әдістемелік тәсілдерді қолданады.	Денсаулықты сақтайтын технологияларды білмейді, дене жаттығуларының алдында денені қыздырмайды.	Денені қыздыруды орындайды, денсаулық сақтау технологиясын қолданбайды, дене қасиеттерді дамытады.	Денені қыздыруды орындайды, денсаулық сақтау технологиясын қолданады, дене қасиеттерді дамытады(икемді)	Денені жылытуды орындайды, денсаулық сақтау технологиясын қолданбайды, дене қасиеттерді дамытады.
БҚ 3	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 сақтайды.	Сабаққа кешікпей келеді. Талапқа сай киіммен келеді. Жаттықтырушы-оқытушының көмектесуін орындайды, қауіпсіздік ережесін сақтайды.
БҚ 4	Физиологиялық жағдайдың, дене және функционалдық дайындықтың деңгейін бақылайды және бағалайды.	Жаттығуларды орындамайды. Өзін-өзі бақыламайды. Нәтиже шығармайды.	Жаттығуды арасында жасайды. Өзін-өзі бақылайды, нәтиже шығарады.	Жаттығуда өз бетінше орындайды. Нәтиже шығарады.	Денені қыздыруды орындайды, денсаулық сақтау технологиясын қолданады, дене қасиеттерді дамытады (икемді).
БҚ 5	Оқу кезеңінде бұқаралық спорттық-сауықтыру шараларына қатысады, жарыстар мен төрешілікті ұйымдастыруға көмектеседі.	Жарыстарға қатыспайды.	Жарыстарға қатыспайды. Дене жаттығуымен айналысады.	Қалалық жарыстарға қатысып, академияның намысын қорғайды. Төрешілік етуге көмектеседі.	Қалалық жарыстарға белсенді қатысып, академияның намысын қорғайды. Төрешілік етуге көмектеседі.

**10.2 Оқыту әдістері мен бағалау критерийлері**

Бақылау үрдісі.	Бағалаулар.	Бағалау критерийлері.
Тәжірибелік сабақтар.	«Өте жақсы» 100-90 ұпайға сәйкес келеді. А (4,0; 95-100%); А- (3,67; 90-94%) бағаларына сәйкес келеді	Спорттық киім орталықтың талаптарына сәйкес келеді, сабаққа белсенді қатысу, жаттығу техникасын дұрыс орындау, сабақ кезінде жаттықтырушы-оқытушыға көмектесу.
	«Жақсы» 89-75 ұпайға сәйкес келеді. В+ (3,33; 85-89%); В (3,0; 80-84%) В- (2,67; 75-79%) бағаларына сәйкес келеді	Спорттық киім орталықтың талаптарына сәйкес келеді, сабаққа белсенді қатысу, жаттығу техникасын орындау барысында азғана қателіктер жасау, сабақ кезінде жаттықтырушы-оқытушыға көмектесу.
	«Қанағаттанарлық» 50-74 ұпайға сәйкес келеді. С+ (2,33; 70-74%) С (2,0; 65-69%) С- (1,67; 60-64%) D+ (1,0; 50-54%) бағаларына сәйкес келеді	Спорттық киім орталықтың талаптарына сәйкес келеді, сабаққа қатысу, жаттығу техникасын орындау барысында азғана қателіктер жасау
	«Қанағаттанарлықсыз» 49-0 ұпайға сәйкес келеді. F (0; 0-49%) бағаларына сәйкес келеді.	Спорттық киім орталықтың талаптарына сәйкес келмейді, сабаққа қатысу, жаттығу техникасын дұрыс орындамайды
Бақылау үрдісі.	Бағалаулар.	Бағалау критерийлері
Жаттығу үрдісі.	«Өте жақсы» 100-90 ұпайға сәйкес келеді. А (4,0; 95-100%); А- (3,67; 90-94%) бағаларына сәйкес келеді.	Білім алушы жаттығуға үнемі қатысады. Төрешілік егу бойынша факультетаралық жарыстарға қатысады. Спорт түрлерінен қалалық жарыстардың жеңімпаздары (I-III орын)
	«Жақсы» 89-75 ұпайға сәйкес келеді. В+ (3,33; 85-89%); В (3,0; 80-84%) В- (2,67; 75-79%) бағаларына сәйкес келеді.	Білім алушы жаттығуға үнемі қатысады. Сергіту жаттығуларын жүргізе алады. Қалалық жарыстарға қатысады.
	«Қанағаттанарлық» 50-74 ұпайға сәйкес келеді. С+ (2,33; 70-74%) С (2,0; 65-69%)	Білім алушы жаттығуға қатысады. Қалалық жарыс-тарға қатыспайды. Сергіту жаттығуларын жүргізе алады.

	C- (1,67; 60-64%) D+ (1,0; 50-54%) бағаларына сәйкес келеді.	
	«Қанағаттанарлықсыз» 49-0 ұпайға сәйкес келеді. F (0; 0-49%) бағаларына сәйкес келеді.	Білім алушы жаттығуға қатыспайды. Қалалық жарыстарға қатыспайды, бірақ өздігінен қыздырыну жаттығуларын жасайды.

**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.

**Емтихандағы нормативті тапсыру бойынша бағалау критерийлері:**

Бақылау	Баға	Бағалау критерийлері
Жазбаша	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)



жауап.	Қанағаттанарлық С (65-69%); С- (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.

**Тапсырмаларды орындау критериилері:**

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

ОҢТҮСТІК-ҚАЗАҚСТАН

**MEDISINA  
AKADEMIASY**

«Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ



SOUTH KAZAKHSTAN

**MEDICAL  
ACADEMY**

АО «Южно-Казакстанская медицинская академия»

Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы

Силлабус

044-73/11-89

16 беттің 14 беті



ОҢТҮСТІК-ҚАЗАҚСТАН

**MEDISINA  
AKADEMIASY**

«Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ



SOUTH KAZAKHSTAN

**MEDICAL  
ACADEMY**

АО «Южно-Казакстанская медицинская академия»

Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы

Силлабус

044-73/11-89

16 беттің 15 беті

ОҢТҮСТІК-ҚАЗАҚСТАН

**MEDISINA  
AKADEMIASY**

«Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ



SOUTH KAZAKHSTAN

**MEDICAL  
ACADEMY**

АО «Южно-Казакстанская медицинская академия»

Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы

Силлабус

044-73/11-89

16 беттің 16 беті