

**ПӘН БОЙЫНША БІЛІМ, БІЛІК ЖӘНЕ
ДАҒДЫЛАРДЫ ҚОРЫТЫНДЫ БАҒАЛАУҒА АРНАЛҒАН
БАҚЫЛАУ ӨЛШЕУ ҚҰРАЛДАРЫ**

Пән:

Дене шынықтыру

Пән коды :

Dsh 1101

Мамандық атаулары :

6B10115 «Медицина»

6B10116 «Педиатрия»

6B10117 «Стоматология»

6B10111 «Қоғамдық денсаулық»

6B10118 «Медициналық –профилактикалық іс»

6B10104 «Мейіргер ісі»

6B10106 «Фармация»

6B07201 «Фармацевтикалық өндіріс технологиясы»

Оқу сағаттарының көлемі/кредиттерінің көлемі:

120сағат/4 кредит

Оқу курсы және семестрі:

1 курс, 1-2 семестр

Шымкент, 2024 ж

Түсінік хат

Бақылау нормативтері «ҚР Тұңғыш президенті – Елбасы тесті Ережесі» негізіне сүйене отыра жасалған. «ҚР Тұңғыш Президенті – Елбасы тесті Ережесі» жоғары оқу орындарының соңғы курсына тапсырылады. Бақылау нормативтері 4-саты – «Шынығуды жетілдіру» 18-23 жас аралығындағы жастар үшін деградация әдісі бойынша жасалған.

Пән бойынша қорытынды баға екі бөлімнен тұрады : жіберу рейтингісін бағалау (ж.б.б 60%) және қорытынды бақылауды бағалау (қ.б.б 40%)

Дене тәрбиесі даярлығының Президенттік сынақтары

Физикалық бақылау жаттығуы	Өлшем бірлігі	Нормативтері			
		Президенттік деңгей		Ұлттық әзірліктің деңгейі	
		ұл	қыз	ұл	қыз
Бір орыннан ұзындыққа секіру	сантиметр	260	200	245	190
Жату жағдайында, қолмен еденнен көтерілу (отжимания)	рет/саны	40	-	35	-
Кермеде тартылу	рет/саны	17		15	
Шалқалап жатып денені көтеру	мин/рет	-	50	-	45

«ҚР Тұңғыш президенті – Елбасы тесті Ережелерін бекіту және өткізу» бойынша ҚР МСМ 01.04.2019 жылғы № 228 – V-ҚРЗ бұйрығына енгізілген өзгертулер мен толықтырулар қосымша тестілері кафедра отырысында қаралып, бекітілді

Рұқсат беру рейтингісінің (р.б.р.) бағасы 15 – ші аптадағы (40%) практикалық сабақтарда алынған, ағымдағы бақылау және 7 және 14 – ші аптадағы (60%) Аралық бақылау бағаларының жиынтық мәні негізінде қойылады. Қорытынды емтиханға жіберу жиынтығы 50% дан кем болмауы тиіс РБР-дан.

Қорытынды баға (қ.б) 15 апта емтиханының қорытынды бақылауның (қ.б) 40%, жиынтық мәні 60% негізінде қойылады.

Қорытынды бақылау нысаны бар пән: Сараланған сынақ

Бақылау түрі	Бағалау үлес салмағы	Оқыту нәтижелерін бағалау құралы
Ағымдағы	100%	Ағымдағы бағалаудың орташа арифметикалық мәні, сабақтарда алу $AB = \frac{n_1 + n_2 + n_3 + n_4}{4}$, мұндағы n- практикалық сабаққа бағалау Ағымдағы бағалаудың барлығы = 30
Аралық бақылау	AB=100%	есепке жатқызудың қорытынды бақылауы 40%-ды құрайды және оған бағалаудың жинақтаушы жүйесін қамтамасыз ететін 1 және 2 аралық бақылау бағалары кіреді.
Жіберу рейтингісін бағалау (жбр)	ЖРБ=60%	ЖРБ 60%-ды құрайды және ЖРБ бағалау кезінде практикалық сабақтар үшін ағымдағы бағаларды қамтиды, 50%-дан кем білім алушылар сынаққа жіберілмейді. $ЖРБ = AB = \frac{(n_1 + n_2 + n_3 + \dots)}{n}$ / Бағалау саны
Қорытынды бақылауды бағалау	40%	ҚББ(сынақ) = $\frac{(AB_1 + AB_2 + \dots + AB_n)}{n}$ n= AB саны
Қорытынды баға	ҚБ=	Пән бойынша ҚБ есептеу кезінде ЖРБ мен ҚБ бағасы тиісті коэффициенттерге көбейтіледі және қосылады $ҚБ = (ЖРБ * 0,6) + (ҚББ * 0,4)$

Негізгі бөлімнің I жарты жылдық бақылау өлшемдік көрсеткіші 1-курс

Жаттығу түрлері		АБ – 1 Жеңіл атлетика											
Ұпай		A(4,0) 100 б	A(3,7) 95 б	B+(3,3) 89-85 б	B(3,0) 84-80 б	B(2,67) 79-75 б	C+(2,3) 74-70 б	C(2,0) 69-65 б	C-(1,67) 64-60 б	D+(1,3) 59-55 б	D-(1,0) 54-50 б	FX(0,5) 49-25 б	F(0) 24-0 б
Бір орыннан ұзындыққа секіру	ұл	245	240	235	230	225	220	215	210	200	190	180	170
	қыз	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135
Отырып-тұру (сан/мин)	ұл	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
	қыз	37	34	31	29	26	23	20	17	14	11	9	6
АБ – 2 Баскетбол													
1.Допты себетке лақтыру /10 мүмкіндіктен/													
A(4,0) 100 б	A-(3,67) 95 б	B+(3,3) 89-85 б	B(3,0) 84-80 б	B(2,67) 79-75 б	C+(2,3) 74-70 б	C(2,0) 69-65 б	C-(1,67) 64-60 б	D+(1,33) 59-55 б	D-(1,0) 54-50 б	FX(0,5) 49-25 б	F(0) 24-0 б		
10	9	8	7	6	5	4	3	2		1	0		
2.Көздің бақылауынсыз допты алып жүру													
A(4,0) 100 б	A-(3,67) 95 б	B+(3,33) 89-85 б	B(3,0) 84-80 б	B(2,67) 79-75 б	C+(2,3) 74-70 б	C(2,0) 69-65 б	C-(1,67) 64-60 б	D+(1,33) 59-55 б	D-(1,0) 54-50 б	FX(0,5) 49-25 б	F(0) 24-0 б		
Қатесіз орындау	1 қате рұқсат етілген	2 қате рұқсат етілген	3 қате рұқсат етілген	4 қате рұқсат етілген	5 қате рұқсат етілген	6 қате рұқсат етілген	7 рұқсат етілген	8 қате рұқсат етілген	9 қате рұқсат етілген	10 қате рұқсат етілген	Орындалмаған тапсырмалар		

Негізгі бөлімге арналған I жарты жылдыққа Қорытынды бақылау: «ҚР Тұңғыш Президенті – Елбасы тесті Ережесін» тапсыру

Жаттығу түрлері	Күзгі семестр												
	балл	A(4,0) 100 б	A(3,67) 95 б	B+(3,3) 89-85 б	B(3,0) 84-80 б	B(2,67) 79-75 б	C+(2,3) 74-70 б	C(2,0) 69-65 б	C-(1,67) 64-60 б	Д+(1,3) 59-55 б	Д(1,0) 54-50 б	FX(0,5) 49-25 б	F(0) 24-0 б
Жату жағдайында қолмен еденнен көтерілу	ұл	32	29	26	23	20	17	14	11	8	5	Сабаққа келмеген	0
Кермеге тартылу	ұл	12	10	9	8	7	6	5	4	2	1	Сабаққа келмеген	0
Шалқалап жатып денені көтеру	қыз	35	30	25	20	15	10	7	5	3	1	Сабаққа келмеген	0
Отырып-тұру (мөлшер/мин)	қыз	35	30	25	20	15	10	7	5	3	1	Сабаққа келмеген	0

Орталық меңгерушісі:



Аширбаев О.А

Хаттама № 11

10.06.2024 ж.

АБ – 1 Волейбол

1.Допты төменнен ойынға қосу (10 мүмкіндік)

A(4,0) 100 б	A-(3,67) 95 б	B+(3,33) 89-85 б	B(3,0) 84-80 б	B-(2,67) 79-75 б	C+(2,33) 74-70 б	C(2,0) 69-65 б	C-(1,67) 64-60 б	Д+(1,33) 59-55 б	Д-(1,0) 54-50 б	FX(0,5) 49-25 б	F(0) 24-0 б
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Сайтқа кіре алмадым	Аудармад ы тор арқылы

2.Допты төменнен беру (10 секундта)

A(4,0) 100 б	A-(3,67) 95 б	B+(3,33) 89-85 б	B(3,0) 84-80 б	B-(2,67) 79-75 б	C+(2,33) 74-70 б	C(2,0) 69-65 б	C-(1,67) 64-60 б	Д+(1,33) 59-55 б	Д-(1,0) 54-50 б	FX(0,5) 49-25 б	F(0) 24-0 б
Қатесіз орындау	1 қате рұқсат етілген	2 қате рұқсат етілген	3 қате рұқсат етілген	4 қате рұқсат етілген	5 қате рұқсат етілген	6 қате рұқсат етілген	7 рұқсат етілген	8 қате рұқсат етілген	9 қате рұқсат етілген	10 немесе одан да көп қате жіберді	Орындал маған тапсырма лар

АБ – 2 Гимнастика

Акробатикалық жаттығулар

қыз	1.Екі рет алға аунау, жауырынға тұру,көпір, жартылай отыру 2.Аяқты ашып кедергіден секіру										
ұл	1.Алға ұзақтыққа аунау,артқа аунау,тірекпен басын тіреу 2.Аяқты бүгіп,кедергіден секіру										
A(4,0) 100 б	A-(3,67) 95 б	B+(3,33) 89-85 б	B(3,0) 84-80 б	B(2,67) 79-75 б	C+(2,33) 74-70 б	C(2,0) 69-65 б	C-(1,67) 64-60 б	Д+(1,33) 59-55 б	Д-(1,0) 54-50 б	FX(0,5) 49-25 б	F(0) 24-0 б
Қатесіз орындау	1 қате рұқсат етілген	2 қате рұқсат етілген	3 қате рұқсат етілген	4 қате рұқсат етілген	5 қате рұқсат етілген	6 қате рұқсат етілген	7 рұқсат етілген	8 қате рұқсат етілген	9 қате рұқсат етілген	10 немесе одан да көп қате	Орындал маған тапсырм



Дене тәрбиесі орталығы

Дене шынықтыру пәнінің жұмыс оқу бағдарламасы (Силлабус)

64-11-2024

13- беттің 7-беті

жіберді алар

Қорытынды бақылау: «ҚР Тұңғыш Президенті – Елбасы тесті Ережесін» тапсыру

Жаттығу түрлері		Көктемгі семестр											
		A(4,0) 100 б	A(3,7) 95 б	B+(3,3) 89-85 б	B(3,0) 84-80 б	B(2,67) 79-75 б	C+(2,3) 74-70 б	C(2,0) 69-65 б	C(1,67) 64-60 б	D+(1,33) 59-55 б	D-(1,0) 54-50 б	FX(0,5) 49-25 б	F(0) 24-0 б
Джампинг джек (мөлшер/мин)	ұл	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	Не выполнено задание
Кермеде тартылу	қыз	15	14	11	10	9	8	7	6	5	4	3	0
Отырып тұру (мөлшер/мин)	ұл	45	40	37	35	33	30	25	20	15	10	5	0
Пресс (мөлшер/мин)	қыз	45	40	37	35	33	30	25	20	15	10	5	0

Дайындық бөлімі бойынша бақылау-өлшеу көрсеткіштері

Жаттығу түрлері		АБ – 1 Женіл атлетика	
Ұп	Құрастырушы: Орталық меңгерушісі:		Жүзжігітов Ә.А Аширбаев О.А.
		аға жаттықтырушы-оқытушы	Хаттама № 41 10.06.2024 ж
		5)	F(0)

		100 б	95 б	89-85 б	84-80б	79-75б	74-70 б	69-65 б	64-60 б	59-55 б	54-50 б	49-25 б	24-0 б
Бір орыннан ұзындыққа секіру	ұл	240	235	230	225	220	215	210	200	190	180	170	160
	қыз	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130
Отырып-тұру (сан/мин)	ұл	55	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	4
	қыз	34	31	29	26	23	20	17	14	11	9	6	5

АБ – 2 Баскетбол

1.Допты себетке лақтыру /10 мүмкіндіктен/

A(4,0) 100 б	A-(3,67) 95 б	B+(3,3) 89-85 б	B(3,0) 84-80 б	B(2,67) 79-75 б	C+(2,3) 74-70 б	C(2,0) 69-65 б	C-(1,67) 64-60 б	D+(1,33) 59-55 б	D-(1,0) 54-50 б	FX(0,5) 49-25 б	F(0) 24-0 б
10	9	8	7	6	5	4	3	2		1	0

2.Көздің бақылауынсыз допты алып жүру

A(4,0) 100 б	A-(3,67) 95 б	B+(3,33) 89-85 б	B(3,0) 84-80 б	B(2,67) 79-75 б	C+(2,3) 74-70 б	C(2,0) 69-65 б	C-(1,67) 64-60 б	D+(1,33) 59-55 б	D-(1,0) 54-50 б	FX(0,5) 49-25 б	F(0) 24-0 б
Қатесіз орындау	1 қате рұқсат етілген	2 қате рұқсат етілген	3 қате рұқсат етілген	4 қате рұқсат етілген	5 қате рұқсат етілген	6 қате рұқсат етілген	7 рұқсат етілген	8 қате рұқсат етілген	9 қате рұқсат етілген	10 қате рұқсат етілген	Орындалмаған тапсырмалар

Қорытынды бақылау

Тест түрлері	A(4,0)	A-(3,67)	B+(3,33)	B(3,0)	B-(2,67)	C+(2,33)	C(2,0)	C-(1,67)	D+(1,33)	D-(1,0)	FX(0,5)	F(0)
--------------	--------	----------	----------	--------	----------	----------	--------	----------	----------	---------	---------	------

		100 б	95 б	89-85 б	84-80 б	79-75 б	74-70 б	69-65 б	64-60 б	59-55 б	54-50 б	49-25 б	24-0 б
Ұ л	Джампинг джек (сан/мин)	70	65	60	55	50	45	40	35	30	20	10	Тапсырма орындалм ады
	Кермеде тартылу	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	Сабаққа келмеді
қ ы з	Отырып тұру (мөлшер/ мин)	35	33	30	25	20	15	10	5	3	1	0	Сабаққа келмеді
	Пресс (мөлшер/ мин)	35	33	30	25	20	15	10	5	3	1	0	Сабаққа келмеді

Дайындық бөлімі бойынша екінші жартыжылдықтың бақылау-өлшеу көрсеткіштері

АБ – 1 Волейбол

1.Допты төменнен ойынға қосу (10 мүмкіндік)

A(4,0) 100 б	A-(3,67) 95 б	B+(3,33) 89-85 б	B(3,0) 84-80 б	B-(2,67) 79-75 б	C+(2,33) 74-70 б	C(2,0) 69-65 б	C-(1,67) 64-60 б	Д+(1,33) 59-55 б	Д-(1,0) 54-50 б	FX(0,5) 49-25 б	F(0) 24-0 б
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Сайтқа кіре алмадым	Аударма ды тор арқылы

2.Допты төменнен беру (10 секундта)

A(4,0) 100 б	A-(3,67) 95 б	B+(3,33) 89-85 б	B(3,0) 84-80 б	B-(2,67) 79-75 б	C+(2,33) 74-70 б	C(2,0) 69-65 б	C-(1,67) 64-60 б	Д+(1,33) 59-55 б	Д-(1,0) 54-50 б	FX(0,5) 49-25 б	F(0) 24-0 б
Қатесіз	1 қате	2 қате	3 қате	4 қате	5 қате	6 қате	7 рұқсат	8 қате	9 қате	10 немесе	Орындал



Дене тәрбиесі орталығы


64-11-2024

Дене шынықтыру пәнінің жұмыс оқу бағдарламасы (Силлабус)

13- беттің 11-беті

	Кермеде тартылу	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	Сабаққа келмеді
қ	Отырып тұру (мөлшер/мин)	35	33	30	25	20	15	10	5	3	1	0	Сабаққа келмеді
ы	Пресс (мөлшер/мин)	35	33	30	25	20	15	10	5	3	1	0	Сабаққа келмеді
з													

Арнайы бөлім бойынша мониторинг көрсеткіштері

Тест түрлері	ұлдар											
Ұпай	Орталық меңгерушісі:  Аширбаев О.А. Хаттама № <u>11</u> <u>10.06.2024</u> ж.											F(0) 24-0 б
1. 2000 м жылдамдықпен жүру	14,30	15,00	15,30	16,00	16,30	17,00	17,30	18,00	18,30	19,00	19,30	20,00
2. Дәрілік допты бастың	5,30	5,00	4,70	4,50	4,20	4,00	3,70	3,50	3,30	3,00	2,70	2,50



артынан
аяқты алшақ
тастау (2 кг)

қыздар

Тест түрлері

Ұпайлар	A(4,0)) 100 б	A-(3,67) 95 б	B+(3,33) 89-85 б	B(3,0) 84-80 б	B-(2,67) 79-75 б	C+(2,33) 74-70 б	C(2,0) 69-65 б	C-(1,67) 64-60 б	Д+(1,33) 59-55 б	Д-(1,0) 54-50 б	FX(0,5) 49-25 б	F(0) 24-0 б
1. 1500 м жылдамдықпен жүру	12,30	13,00	13,30	14,00	14,30	15,00	15,30	16,00	16,30	17,00	17,30	18,00
2. Дәрілік допты бастың артынан аяқты алшақ тастау (1 кг)	5,30	5,00	4,70	4,50	4,20	4,00	3,70	3,50	3,30	3,00	2,70	2,50

Қорытынды бақылау көрсеткіштері

Тест түрі	A(4,0) 100 б	A-(3,67) 95 б	B+(3,33) 89-85 б	B(3,0) 84-80 б	B-(2,67) 79-75 б	C+(2,33) 74-70 б	C(2,0) 69-65 б	C-(1,67) 64-60 б	Д+(1,33) 59-55 б	Д-(1,0) 54-50 б	FX(0,5) 49-25 б	F(0) 24-0 б
Орталық меңгерушісі:	<p>Аширбаев О.А. Хаттама № 11 10.06.2024 ж.</p>											
1. Диагностиканың түзетуге арналған	кешен	кешен	кешен	кешен	кешен	кешен	кешен	кешен	кешен	кешен	маны орындамады	лау бекетінде көрінбеді



жаттығулар жиынтығын ың жазбаша жинағы													
2.Диагнозың ызды түзету үшін жаттығулар жиынтығын орындау	10 кешен	9 кешен	8 кешен	7 кешен	6 кешен	5 кешен	4 кешен	3 кешен	2 кешен	1 кешен	Тапсыр маны орында мады	Бақылау бекетінде көрінбеді	