

**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»

6B10117 «Фармацевтикалық өндіріс технологиясы»

Оқу сағаттарының көлемі/кредиттерінің көлемі:

120сағат/4 кредит

Оқу курсы және семестрі:

II 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				
Шалқалап жатып денені көтеру	мин/рет	-	50	-	45
Алға еңкейу	сантиметр	+14	+16	+9	+13

«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= AB саны
Қорытынды баға	$ҚБ = (ЖРБ * 0,6) + (ҚББ * 0,4)$	Пән бойынша ҚБ есептеу кезінде ЖРБ мен ҚБ бағасы тиісті коэффициенттерге көбейтіледі және қосылады $ҚБ = (ЖРБ * 0,6) + (ҚББ * 0,4)$

Негізгі бөлімге арналған I жарты жылдық бақылау өлшемдік көрсеткіші 2-курс

Жаттығу түрлері		АБ – 1 Жеңіл атлетика											
Ұпай		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	Д+(1,33) 59-55 б	Д-(1,0) 54-50 б	FX(0,5) 49-25 б	F(0) 24-0 б
Бір орыннан ұзындыққа секіру	ұл	260	255	245	240	235	230	225	220	215	210	200	190
	қыз	200	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140
Отырып-тұру (мөлшер/мин)	ұл	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15	10
	қыз	40	37	34	31	29	26	23	20	17	14	11	9

АБ – 2 Баскетбол

1. Дриблинг / 1 мин

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	

2. Допты себетке 2 адыммен лақтыру

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 қате рұқсат етілген	8 қате рұқсат етілген	9 қате рұқсат етілген	10 қате рұқсат етілген	Тапсырманы орындамау

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

Жаттығу түрлері	Күзгі семестр
-----------------	---------------

	ұпай	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	D+(1,33) 59-55 б	D-(1,0) 54-50 б	FX(0,5) 49-25 б	F(0) 24-0 б
Жату жағдайында қолмен еденнен көтерілу (отжимание)	ұл	40	35	32	29	26	23	20	17	14	11	8	5
Кермеде тартылу	ұл	14	13	12	10	9	8	7	6	5	4	2	1
Шалқалап жатып денені көтеру	қыз	45	40	35	30	25	20	15	10	7	5	3	1
Отырып-тұру(мөлшер/мин)	қыз	45	40	35	30	25	20	15	10	7	5	3	1

Құрастырушы:
Орталық меңгерушісі:



Жүзжігітов Ә.А
Аширбаев О.А.

аға жаттықтырушы-оқытушы
Хаттама № 11 10.06.2024 ж

Негізгі бөлім арналған II жарты жылдық бақылау - өлшеу көрсеткіштері 2-курс

АБ – 1 Волейбол

1.Допты жоғарыдан беру (10 мүмкіндік)													
A(4,0)	A-(3,67)	B+(3,33)	B(3,0)	B-(2,67)	C+(2,33)	C(2,0)	C-	D+(1,33)	D-(1,0)	FX(0,5)	F(0)		

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

2.Допты жоғарыдан қабылдау және 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	Орындалмаған тапсырмалар

АБ – 2 Гимнастика

ұл	1.Аяқты бүгіп кедергіден / через козла/ секіру 2.Аяқты ашық кедергіден / через коня/ секіру										
қыз	1.Аяқты бүгіп кедергіден секіру 2.Бөренедегі жаттығулар-бөренеге секіру,бұрышта отыру,серпілу,вальс қадамдары,бұрылу, бөренеден 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	Орындалмаған тапсырмала

ау			етілге Н			етілге Н					жіберді	р
----	--	--	-------------	--	--	-------------	--	--	--	--	---------	---


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

Жаттығу түрлері	Көктемгі семестр												
	балл	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	F X(0,5) 49-25 б	F(0) 24-0 б
Берпи (мөлшер/мин)	ұл	29	27	25	23	20	18	16	14	11	8	4	1
Кермеде тартылу	ұл	17	16	14	13	13	11	9	7	5	3	2	1
Отырып-тұру (мөлшер/мин)	қыз	50	45	40	37	35	33	30	25	20	15	10	5
Пресс (мөлшер/мин)	қыз	50	45	40	37	35	33	30	25	20	15	10	5

Дайындық бөлімі бойынша I жарты жылдық бақылау-өлшеу көрсеткіштері 2-курс

Жаттығу түрлері	АБ – 1 Жеңіл атлетика												
	Ұпай	A(4,0) 100 б	A-(3,67) 95 б	B+(3,33) 90-85 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
Бір ор													190

Құрастырушы:
Орталық меңгерушісі:



Жүзжігітов Ә.А
Аширбаев О.А.

аға жаттықтырушы-оқытушы
Хаттама № 41 10.06.2024 ж

Дене тәрбиесі орталығы

64-11-2024

Дене шынықтыру пәнінің жұмыс оқу бағдарламасы (Силлабус)

13- беттің 8-беті

ұзындыққа секіру	қыз	200	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140
Отырып-тұру (мөлшер/ мин)	ұл	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15	10
	қыз	40	37	34	31	29	26	23	20	17	14	11	9

АБ – 2 Баскетбол

1.Дриблинг / 1 мин

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	

2.Допты себетке 2 адыммен лақтыру

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 қате рұқсат етілген	8 қате рұқсат етілген	9 қате рұқсат етілген	10 қате рұқсат етілген	Тапсырма ы орындамау

Дайындық бөлімі бойынша І жарты жылдыққа арналған Қорытынды бақылау

Тест түрлері	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	
Ұ л	Джампинг джек (сан/мин)	70	65	60	55	50	45	40	35	30	20	10	Тапсырма орындалм ады



Дене тәрбиесі орталығы

64-11-2024


Дене шынықтыру пәнінің жұмыс оқу бағдарламасы (Силлабус)

13- беттің 9-беті

	Кермеде тартылу	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	Сабаққа келмеді
қ	Отырпып 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													

Дайындық бөлімі бойынша ІІ жарты жылдықтың бақылау-өлшеу көрсеткіштері 2-курс

АБ – 1 Волейбол

1.Доп А(Орталық меңгерушісі:  Аширбаев О.А. Хаттама № 11 10.06.2024 ж.)												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	
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Сайтқа кіре алмадым	Аударма ды тор	

	(сан/мин)												ады
	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											
	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)
Ұпайлар	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
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 артынан аяқты алшақ	5,30	5,00	4,70	4,50	4,20	4,00	3,70	3,50	3,30	3,00	2,70	2,50

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

Арнайы бөлімге арналған Қорытынды бақылау көрсеткіштері

Тест түрлері	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 25-0 б
1. Диагнозыңызды түзетуге арналған жаттығулар жиынтығының жазбаша	10 кешен	9 кешен	8 кешен	7 кешен	6 кешен	5 кешен	4 кешен	3 кешен	2 кешен	1 кешен	Тапсырманы орындамады	Бақылау бекетінде көрінбеді



Дене тәрбиесі орталығы

64-11-2024

Дене шынықтыру пәнінің жұмыс оқу бағдарламасы (Силлабус)

13- беттің 13-беті

жинағы												
2.Диагнозыңызды 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	Тапсырманы орындамады	Бақылау бекетінде көрінбеді

Орталық меңгерушісі:

Аширбаев О.А.

Хаттама № 11

10.06.2024 ж.