


ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Дене тәрбиесі орталығы	64/11-2024
Әдістемелік нұсқаулар	36 беттің 1 беті

ТӘЖІРИБЕЛІК САБАҚТАРҒА АРНАЛҒАН ӘДІСТЕМЕЛІК НҰСҚАУЛАР


Пән: Дене шынықтыру

Пән коды: FK 1(2)106

БББ атауы: 6В10101 «Жалпы медицина» 6В10102
 «Педиатрия» 6В10103
 «Стоматология» 6В10104
 «Мейіргер ісі»
 6В10105 «Қоғамдық денсаулық сақтау»
 6В10106 «Фармация»
 6В07201 «Фармацевтикалық өндіріс технологиясы»

Оқу сағаттарының/ кредиттерінің көлемі: 120 сағат/4 кредит

Оқу курсы және семестрі: II курс, 3-4 семестр

ONTUSTIK QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Дене тәрбиесі орталығы	Әдістемелік нұсқаулар	64/11-2024 36 беттің 1 беті

Тәжірибелік сабақтарға арналған әдістемелік нұсқаулар "Дене шынықтыру" пәнінің жұмыс бағдарламасына сәйкес әзірленген және орталық мәжілісінде талқыланды

Орталық менгерушісі:  Аширбаев О.А

Хаттама № 11 10.06.2024 ж

1 сабақ

1.Тақырып: Қазіргі денсаулық сақтау жүйелері және дененің физикалық жағдайын бақылау негіздері

2.Мақсаты: қазіргі денсаулық сақтау жүйелері мен құралдарын сипаттайды. Өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізу.

3.Оқыту міндеттері: дене дамуы мен дене дайындығын бағалау

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: Өзін-өзі бақылау күнделігі. Дене дамуы мен дене дайындығын бағалау. Дене денсаулығының деңгейін анықтау.

5.Пәннің қорытынды РО-ға жету үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: коммуникациялық

6. Қорытынды РО пәндеріне жету деңгейін бағалауды бақылау нысандары: кері байланыс / блиц-сауалнама/

7.Әдебиет:

Әбдірақов,Б.Қ.Емдік дене шынықтырудың негіздері:оқу құралы/Б.Қ.Әбдірақов.-Қарағанды:Ақнұр,2019

Епифанов,В.А.Емдік денешынықтыру:оқу құралы/ В.А

Епифанов;қаз.ауд К.Ш.Бектұрова .-М.:ГЭОТАР-

Медиа,2016

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

Электрондық ресурс:

Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ

Libukma123 (логин мен пароль бәріне бірдей) немесе академияның ақпараттық-кітапхана сайтында lib.ukma.kz

8. Бақылау:

1. Қандай заманауи денсаулық сақтау жүйелерін білесіз?

2. Өзін-өзі бақылау нені білдіреді?

3.Дене саулығының деңгейлерін атаңыз?

2 сабақ

1.Тақырып: Ұлттық ойындар.

2.Мақсаты: дене шынықтыру және спорт құралдары мен әдістерін шығармашылықпен пайдалану тәжірибесін алу.Ұлттық ойындармен танысу .

3.Оқыту міндеттері: Шыдамдылыққа, жылдамдыққа, ептілікке және қозғалмалы және ұлттық ойын түрлерін үйрету.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: Ұлттық ойындардың ережесі мен түрлері. «Жігіттер мен хабаршылар», «Күн мен түн» ұлттық ойындары.

5. Пәннің қорытынды ОН-ға жету үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: шағын топтарда жұмыс.

6. Пәннің қорытынды РО үлгерім деңгейін бағалауға арналған бақылау нысандары: бағалау бақылау парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі.

7.Әдебиет:

Төтенай Б.Ө. Дене тәрбиесі:оқулық-2-бас-Астана:Фолиант,2012

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

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания:оқулық 2- бас.-М. : КНОРУС,2012

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин мен пароль бәріне бірдей) немесе академияның ақпараттық-кітапхана сайтында lib.ukma.kz

8.Бақылау: ұлттық ойындарды дайындау және өткізу.

Ойындарды өткізуге және ұйымдастыруға белсенді қатысу.

3 сабақ

1.Тақырып:Арнайы жүгіру жаттығуларын үйрету.

2.Мақсаты: дене шынықтыру және спорт құралдары мен әдістерін шығармашылықпен пайдалану тәжірибесін алу. Жылдамдық пен күш қасиеттерін дамыту.

3.Оқыту міндеттері: дене шынықтыру және спорт құралдары мен әдістерін шығармашылықпен пайдалану тәжірибесін алу. Жылдамдық пен күш қасиеттерін дамыту

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: Арнайы жүгіру жаттығуларының түрлері

5. Пәннің қорытынды РО-ға жету үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: жеке және топтық жұмыс.

6. Пәннің қорытынды РО үлгерім деңгейін бағалауға арналған бақылау нысандары: бағалау бақылау парағы бойынша бағалау критерийлеріне

7.Әдебиет:

Төтенай Б.Ө. Дене тәрбиесі:оқулық-2-бас-Астана:Фолиант,2012

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

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания:оқулық 2- бас.-М. : КНОРУС,2012

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин мен пароль бәріне бірдей) немесе академияның ақпараттық-кітапхана сайтында lib.ukma.kz

8. Бақылау: тапсырманы орындау – жамбасты жоғары көтеріп жүгіру, балтырды артқа лақтыру, секіру арқылы жүгіру.

4 сабақ

1. **Тақырып:** Қысқа аралыққа жүгіруді үйрету.

2. **Мақсаты:** қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын жетілдіру. Салауатты өмір салты мен физикалық өзін-өзі жетілдіруге тұрақты мотивация мен қажеттілікті қалыптастыру.

3. **Оқыту міндеттері:** жылдамдық пен күш қасиеттерін дамыту. 60 м жылдамдықпен жүгіру, аяқтауды жақсарту.

4. **Тақырыптың негізгі сұрақтары:** Отырып тұру, секіру, алға еңкею.

5. **Пәннің қорытынды ОН-ға қол жеткізу үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары:** Жеке, топтық жұмыс

6. **Пәннің қорытынды РО үлгерім деңгейін бағалауға арналған бақылау нысандары:** бағалау бақылау парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі.

7. Әдебиет:

Төтенай Б.Ө. Дене тәрбиесі: оқулық-2-бас-Астана: Фолиант, 2012

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

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания: оқулық 2- бас.-М. : КНОРУС, 2012

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин мен пароль бәріне бірдей) немесе академияның ақпараттық-кітапхана сайтында lib.ukma.kz

8. **Бақылау:** Тапсырманы орындау - 100 м жүгіру. уақытты ескере отырып

5 сабақ

1. **Тақырып:** Төменгі старт және старттық жүгіруді үйрету.

2. **Мақсаты:** Старт техникасын дұрыс орындау.

3. **Оқыту міндеттері:** Төмен старт техникасы - 2-3 рет қайталаңыз.

Жылдамдық, ептілік, зейінді дамыту. Қолдар мен аяқтарды орналастыру. Ұшу жүгірісі..

4. **Тақырыптың негізгі сұрақтары:** қолдар мен аяқтардың дұрыс орналасуы.

5. **Пәннің қорытынды ОН-ға қол жеткізу үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары:** Жеке, топтық жұмыс

6. **Пәннің қорытынды РО үлгерім деңгейін бағалауға арналған бақылау нысандары:** бағалау бақылау парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі.

7. Әдебиет:

Төтенай Б.Ө. Дене тәрбиесі: оқулық-2-бас-Астана: Фолиант, 2012

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

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания: оқулық 2- бас.-М. : КНОРУС, 2012

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин мен пароль бәріне бірдей) немесе академияның ақпараттық-кітапхана сайтында lib.ukma.kz

8.Бақылау: тапсырманы орындау – бастапқы позиция, 20x3-ке үдеу..

6 сабақ

1.**Тақырып:**Қысқа аралыққа жүгіру.

2.**Мақсаты:** спринтте қашықтыққа жүгіру техникасын жетілдіру.

Аяқтың жылдамдық пен күш қасиеттерін дамыту.

3.**Оқыту міндеттері:** 40м жылдамдықпен жүгіру, мәреге жету.100м

жүгіру техникасын орындау.

4.**Тақырыптың негізгі сұрақтары:** бастау, қашықтыққа жүгіру, аяқтау.

5. **Пәннің қорытынды ОН-ға қол жеткізу үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары:** топтық жұмыс

6. **Пәннің қорытынды РО үлгерім деңгейін бағалауға арналған бақылау нысандары:** бағалау Чек- парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі.

7.**Әдебиет:**

Төтенай Б.Ө. Дене тәрбиесі:оқулық-2-бас-Астана:Фолиант,2012

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

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания:оқулық 2- бас.-М. : КНОРУС,2012

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин мен пароль бәріне бірдей) немесе академияның ақпараттық-кітапхана сайтында lib.ukma.kz

8.Бақылау: тапсырманы орындау – бастапқы қалып, 60 м-ге үдеу, аяқтау

7 сабақ

1.**Тақырып:**Кроссқа дайындық

2.**Мақсаты:** салауатты өмір салты мен физикалық өзін-өзі жетілдіруге тұрақты мотивация мен қажеттілікті қалыптастыру, ұзақ қашықтыққа жүгіру әдістерін жетілдіру. Жылдамдық пен күш қасиеттерін дамыту.

3.**Оқыту міндеттері:** қатысқандардың денесінің аэробты және анаэробты мүмкіндіктерін арттыру. Жалпы және арнайы төзімділікті дамыту.

4.**Тақырыптың негізгі сұрақтары:** жоғары старттық қашықтыққа

5. **Пәннің қорытынды ОН-ға қол жеткізу үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары:**лектік жұмыс.

6. Пәннің қорытынды РО үлгерім деңгейін бағалауға арналған бақылау нысандары: бағалау Чек- парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі.

7.Әдебиет:

Төтенай Б.Ө. Дене тәрбиесі:оқулық-2-бас-Астана:Фолиант,2012

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

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания:оқулық 2- бас.-М. : КНОРУС,2012

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин мен пароль бәріне бірдей) немесе академияның ақпараттық-кітапхана сайтында lib.ukma.kz

8. Бақылау:Тапсырманы орындау- кросс жүгіру

8 сабақ

1.Тақырып:Жоғары стартқа,фиништеуді үйрету.

2.Мақсаты: дене қасиеттерін дамытуға бағытталған жаттығулар арқылы салауатты өмір салтын, сабаққа қызығушылық пен бастамашылдықты қалыптастыру.

3.Оқыту міндеттері: жоғары старт, бастапқы жүгіру, аяқтауды үйрету..

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: «Бастау», «Назар аудар», «Наурыз» командаларын орындау. Жоғары старт кезінде қолдар мен аяқтардың орналасуы.

5. Пәннің қорытынды ОН-ға қол жеткізу үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: Жеке,топтық жұмыс

6. Пәннің қорытынды РО үлгерім деңгейін бағалауға арналған бақылау нысандары: бағалау Чек- парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі.

7.Әдебиет:

Төтенай Б.Ө. Дене тәрбиесі:оқулық-2-бас-Астана:Фолиант,2012

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

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания:оқулық 2- бас.-М. : КНОРУС,2012

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин мен пароль бәріне бірдей) немесе академияның ақпараттық-кітапхана сайтында lib.ukma.kz

8. Бақылау:Тапсырманы орындау - бастау, жүгіру, аяқтау, тыныс алу жаттығулары.

9 сабақ

1.Тақырып:Кросс.

2.Мақсаты: дене қасиеттерін дамытуға бағытталған жаттығулар арқылы сабақта оқушылардың салауатты өмір салтын, қызығушылығы мен ынталылығын, іскерліктері мен дағдыларын пайдалану.

3.Оқыту міндеттері: жоғары стартты, бастапқы жүгіруді, аяқтауды үйрету. қыздар – 1000м, ұлдар – 3000м жүгіру.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: старт, қашықтыққа жүгіру, денсаулықты бақылау, аяқтау..

5. Пәннің қорытынды ОН-ға қол жеткізу үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: лектік жұмыс

6. Пәннің қорытынды РО үлгерім деңгейін бағалауға арналған бақылау нысандары: бағалау Чек- парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі.

7.Әдебиет:

Төтенай Б.Ө. Дене тәрбиесі:оқулық-2-бас-Астана:Фолиант,2012

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

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания:оқулық 2- бас.-М. : КНОРУС,2012

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин мен пароль бәріне бірдей) немесе академияның ақпараттық-кітапхана сайтында lib.ukma.kz

8.Бақылау: тапсырманы орындау – кросс, Қыздар 500м, ұлдар 1000м.

10 сабақ

1.Тақырып:Эстафеталық жүгіруді үйрету.

2.Мақсаты: салауатты өмір салты мен физикалық өзін-өзі жетілдіруге тұрақты мотивация мен қажеттілікті қалыптастыру. Оқушылардың ұжымдағы өзара әрекеті, ұжымдық жұмыс.

3.Оқыту міндеттері «дәліздегі» жұмысты жетілдіру, ұжымдық ойында көру және түсіну қабілеті.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: бастау, қашықтыққа жүгіру, эстафетаны «дәлізде» беру..

5. Пәннің қорытынды ОН-ға қол жеткізу үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: топтық жұмыс

6. Пәннің қорытынды РО үлгерім деңгейін бағалауға арналған бақылау нысандары: бағалау Чек- парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі.

7.Әдебиет:

Төтенай Б.Ө. Дене тәрбиесі:оқулық-2-бас-Астана:Фолиант,2012

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

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания:оқулық 2- бас.-М. : КНОРУС,2012

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA АКАДЕМИЯСЫ «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Дене тәрбиесі орталығы	64/11-2024
Әдістемелік нұсқаулар	36 беттің 1 беті

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин мен пароль бәріне бірдей) немесе академияның ақпараттық-кітапхана сайтында lib.ukma.kz

8. Бақылау: Тапсырманы орындау- таяқшаны «дәлізде» беру

11 сабақ

1. **Тақырып:** Эстафеталық таяқшалармен жұмыс жасау..

2. **Мақсаты:** Саусақ ептілігін дамыту. Жылдамдық пен үйлестіру қасиеттерін дамыту.

3. **Оқыту міндеттері:** Эстафеталық таяқшаларды беруді үйрету.

4. **Тақырыптың негізгі сұрақтары:** Эстафеталық таяқшаны қай зонада береді

5. **Пәннің қорытынды ОН-ға қол жеткізу үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары:** Жеке, топтық жұмыс

6. **Пәннің қорытынды РО үлгерім деңгейін бағалауға арналған бақылау нысандары:** бағалау Чек- парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі.

7. Әдебиет:

Төтенай Б.Ө. Дене тәрбиесі: оқулық-2-бас-Астана: Фолиант, 2012

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

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания: оқулық 2- бас.-М. : КНОРУС, 2012

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин мен пароль бәріне бірдей) немесе академияның ақпараттық-кітапхана сайтында lib.ukma.kz

8. Бақылау: Тапсырманы орындау-жүгіру кезінде таяқшаны беру.

12 сабақ

1. **Тақырып:** Ұзындыққа секіруді үйрету.

2. **Мақсаты:** салауатты өмір салты мен физикалық өзін-өзі жетілдіруге тұрақты мотивация мен қажеттілікті қалыптастыру, физикалық дамуды, жылдамдықты және үйлестіру қасиеттерін нығайту.

3. **Оқыту міндеттері:** Секіру техникасын дамыту және үйрету. Жылдамдық, секіру, ептіліктерін дамыту.

4. **Тақырыптың негізгі сұрақтары:** Ұзындыққа секіру барысында қолдың қимылы. Жылдамдық, секіру, ептіліктерін дамыту.

5. **Пәннің қорытынды ОН-ға қол жеткізу үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары:** Жеке жұмыс

6. **Пәннің қорытынды РО үлгерім деңгейін бағалауға арналған бақылау нысандары:** бағалау Чек- парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі.

7. Әдебиет:

Төтенай Б.Ө. Дене тәрбиесі:оқулық-2-бас-Астана:Фолиант,2012

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

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания:оқулық 2- бас.-М. : КНОРУС,2012

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин мен пароль бәріне бірдей) немесе академияның ақпараттық-кітапхана сайтында lib.ukma.kz

8. Бақылау:Тапсырманы орындау-бір орыннан секіруді орындау.

13 сабақ

1.Тақырып: «Президенттік сынақтарға» дайындық.

2.Мақсаты: дене шынықтыру құралдары мен әдістерін шығармашылықпен пайдалану тәжірибесін алу. Күш жаттығулары арқылы денсаулықты нығайту.

3.Оқыту міндеттері: ұзындыққа секіру, жүгіру, күш жаттығуларын жетілдіру.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: күш жаттығулары - жатқанда қолды тарту, бүгу, созу. Пресс жаттығулары - көтеру, денені жатқан күйге түсіру.

5. Пәннің қорытынды ОН-ға қол жеткізу үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары:рөлдік ойындар

6. Пәннің қорытынды РО үлгерім деңгейін бағалауға арналған бақылау нысандары: бағалау Чек- парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі.

7.Әдебиет:

Алимханов,Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері:монография / Е.Алимханов;Әл-Фараби атын.ҚазҰУ.-Алматы:Қазақ ун-ті,2018

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин мен пароль бәріне бірдей) немесе академияның ақпараттық-кітапхана сайтында lib.ukma.kz

8. Бақылау: күш жаттығулары, ұзындыққа секіру, 100 м жүгіру..

14 сабақ

1.Тақырып:АБ-1.Жеңіл атлетика.

2.Мақсаты: жеке дене мәдениетін қалыптастыру.

3.Оқыту міндеттері: эмоционалды мінез-құлық мәдениетін тәрбиелеу, күшті ерік қасиеттерін дамыту және өзін-өзі жетілдіруге ұмтылу.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: бақылау стандарттарынан өту

Бір орыннан ұзындыққа секіру

Ұлдар - 260 см

Қыздар - 200 см

Скваттар (сан/мин)

Ұлдар – 65 рет

Қыздар - 40 рет

5. Пәннің қорытынды ОН-ға қол жеткізу үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: Жеке жұмыс

6. Пәннің қорытынды РО үлгерім деңгейін бағалауға арналған бақылау нысандары: бағалау Чек- парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі.

7.Әдебиет:

Төтенай Б.Ө. Дене тәрбиесі:оқулық-2-бас-Астана:Фолиант,2012

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

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания:оқулық 2- бас.-М. : КНОРУС,2012

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин мен пароль бәріне бірдей) немесе академияның ақпараттық-кітапхана сайтында lib.ukma.kz

8.Бақылау:Тапсырманы орындау.

15 сабақ

1.Тақырып:Баскетбол.Баскетбол туралы жалпы ұғым.

2.Мақсаты: негізгі дене қасиеттерін дамыту: жылдамдық, төзімділік, жылдамдық және күш сапалары.

3.Оқыту міндеттері: Допты қарсыластың себетіне лақтыру. Баскетбол ережелерін түсіндіру.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: ойынға қатысушылар, төрелік ету, ойын уақыты, ойын есебі.

5. Пәннің қорытынды ОН-ға қол жеткізу үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: коммуникациялық технологиялар

6. Пәннің қорытынды РО үлгерім деңгейін бағалауға арналған

7.Әдебиет:

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

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания: оқулық 2- бас.-М. : КНОРУС,2012


Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин мен пароль бәріне бірдей) немесе академияның ақпараттық-кітапхана сайтында lib.ukma.kz

8. Бақылау: Баскетбол ойнаудың ережелері қандай? Баскетбол ережесін бұзу.

16 сабақ

1.Тақырып:Орын ауыстыру техникасын,секіруді үйрету..

2.Мақсаты:Жеңіске ұмтылысты, ұтымдылықты, секіргіштікті дамыту. Жеке дене мәдениетін қалыптастыру

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA АКАДЕМИЯСЫ «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Дене тәрбиесі орталығы	64/11-2024
Әдістемелік нұсқаулар	36 беттің 1 беті

3.Оқыту міндеттері:Орын ауыстыру техникасын, секіруді үйрету.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары:Орын ауыстыру тәсілдері. Жүгіру кезінде секіру.

5. Пәннің қорытынды ОН-ға қол жеткізу үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары:Жеке,топтық жұмыс

6. Пәннің қорытынды РО үлгерім деңгейін бағалауға арналған бақылау нысандары: бағалау Чек- парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі.

7.Әдебиет:

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

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания: оқулық 2- бас.-М. : КНОРУС,2012

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин мен пароль бәріне бірдей) немесе академияның ақпараттық-кітапхана сайтында lib.ukma.kz

8.Бақылау: Баскетболда қандай қозғалыс түрлері бар?

Тапсырманы орындау және көрсету

17 сабақ

1.Тақырып:Допты алып жүруді үйрету.

2.Мақсаты: Ұтымдылықты, секіру жаттығуларын дамыту. Жеке тұлғаның дене мәдениетін қалыптастыру

3.Оқыту міндеттері:Алып жүру тәсілдерін үйрету.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары:Допты алып жүру тәсілі.

5. Пәннің қорытынды ОН-ға қол жеткізу үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары:Жеке,топтық жұмыс

6. Пәннің қорытынды РО үлгерім деңгейін бағалауға арналған бақылау нысандары: бағалау Чек- парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.Әдебиет:

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

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания: оқулық 2- бас.-М. : КНОРУС,2012


Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин мен пароль бәріне бірдей) немесе академияның ақпараттық-кітапхана сайтында lib.ukma.kz

8. Бақылау:Тапсырманы орындау.

18 сабақ

1.Тақырып: Допты қағып алу-беруді

үйрету. **2.Мақсаты:** Ептілікті, жылдамдықты арттыру.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SKMA 1979	SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Дене тәрбиесі орталығы	64/11-2024	
Әдістемелік нұсқаулар	36 беттің 1 беті	

3. Оқыту міндеттері: Допты қағып алу- беруді үйрету.

4. Тақырыптың негізгі сұрақтары: Көкірек тұсынан, иық тұстан, қарғып допты қағып алу – беру.

5. Пәннің қорытынды ОН-ға қол жеткізу үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: Жеке, топтық жұмыс

6. Пәннің қорытынды РО үлгерім деңгейін бағалауға арналған бақылау нысандары: бағалау Чек- парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7. Әдебиет:

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

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания: оқулық 2- бас.-М. : КНОРУС, 2012

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин мен пароль бәріне бірдей) немесе академияның ақпараттық-кітапхана сайтында lib.ukma.kz

8. Бақылау: Тапсырманы орындау- Көкірек тұсынан, иық тұстан, қарғып допты қағып алу – беру.

19 сабақ

1. Тақырып: Қозғалыста допты беру, үйрету.

2. Мақсаты: Допты қозғалыста жұпта, бағандарда беру.

3. Оқыту міндеттері: ептілік, үйлестіру, жылдамдық, күш қасиеттерін дамыту. Белсенділікке, еңбексүйгіштікке, баскетбол ойынына қызығушылықтарын арттыру

4. Тақырыптың негізгі сұрақтары: Допты қозғалыста алып жүру тәсілдері.

5. Пәннің қорытынды ОН-ға қол жеткізу үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: Жеке, топтық жұмыс

6. Пәннің қорытынды РО үлгерім деңгейін бағалауға арналған бақылау нысандары: бағалау Чек- парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7. Әдебиет:

Әбдірақов, Б.Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері: оқу құралы/ Б.Қ. Әбдірақов.- Қарағанды: Ақнұр, 2019


Епифанов, В.А. Емдік денешынықтыру: оқу құралы/ В.А

Епифанов; қаз. ауд К.Ш. Бектұрова.- М.: ГЭОТАР-

Медиа, 2016

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

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин мен пароль бәріне бірдей) немесе академияның ақпараттық-кітапхана сайтында lib.ukma.kz

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SKMA 1979	SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казакстанская медицинская академия»
Дене тәрбиесі орталығы	64/11-2024	
Әдістемелік нұсқаулар	36 беттің 1 беті	

8. Бақылау: Тапсырманы орындау- допты жұппен және бағанамен қозғалыста беру тапсырмасын орындау

20 сабақ

1. Тақырып: Допты себетке лақтыруды үйрету.

2. Мақсаты: Жеке дене мәдениетін қалыптастыру
Допты лақтыруды үйрету.

3. Оқыту міндеттері: Допты көкірек тұсынан, иықтан, секіріп лақтыруды үйрету.

4. Тақырыптың негізгі сұрақтары: Көру, жаттығу, көз массажы

5. Пәннің қорытынды ОН-ға қол жеткізу үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: Жеке, топтық жұмыс

6. Пәннің қорытынды РО үлгерім деңгейін бағалауға арналған бақылау нысандары: бағалау Чек- парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7. Әдебиет:

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

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания: оқулық 2- бас.-М. : КНОРУС, 2012

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин мен пароль бәріне бірдей) немесе академияның ақпараттық-кітапхана сайтында lib.ukma.kz

8. Бақылау: Тапсырманы орындау- секіру кезінде допты кеудеден, иықтан себетке лақтыру

21 сабақ

1. Тақырып: Эстафеталар.

2. Мақсаты: Білім алушылардың моторикасын қалыптастыру. Болашақ кәсіби қызметке психофизикалық дайындықты қамтамасыз ету.

Баскетбол добымен эстафеталарды білу.

3. Оқыту міндеттері: Тәртіпке, ұжымшылдыққа, жолдастық сезімге тәрбиелеу. Эстафета ұйымдастыруды үйрету

4. Тақырыптың негізгі сұрақтары: Эстафеталық жүгіру түрлері.

5. Пәннің қорытынды ОН-ға қол жеткізу үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: Шағын топтық жұмыс

6. Пәннің қорытынды РО үлгерім деңгейін бағалауға арналған бақылау нысандары: Шағын топтық жұмыс

7. Әдебиет:

Тайжанов С. Спорт ойындары. Учебно-методическое пособие.- Алматы: Эверо, 2012

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания:учебник 2- изд.-М.: КНОРУС,2012

Краузе, Джерри В. Баскетбол-навыки и упражнения: Астрель, 2006

Легран Л. Баскетбол.М. Астрель, 2006

Электронный ресурс: Ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии lib.ukma.kz

8.Бақылау: Тапсырманы орындау- бағандарда баскетбол доптары бар эстафеталар

22 сабақ 3 қадам жасап,допты себетке салу.

1.Тақырып:Допты себетке 3 қадаммен лақтыру..

2.Мақсаты: Күш пен ептілікті дамыту. Салауатты өмір салты мен физикалық өзін-өзі жетілдіруге тұрақты мотивация мен қажеттілікті қалыптастыру.

Топты алып жүру техникасы.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары:Допты 3 қадаммен себетке лақтыру.

5. Пәннің қорытынды ОН-ға қол жеткізу үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: топтық жұмыс

6. Пәннің қорытынды РО үлгерім деңгейін бағалауға арналған бақылау нысандары: бағалау Чек- парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.Әдебиет:

Тайжанов С. Спорт ойындары. Учебно-методическое пособие.-Алматы: Эверо,2012

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания:учебник 2- изд.-М.: КНОРУС,2012

Краузе, Джерри В. Баскетбол-навыки и упражнения: Астрель, 2006

Легран Л. Баскетбол.М. Астрель, 2006

Электронный ресурс: Ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии lib.ukma.kz


8.Бақылау: Тапсырманы орындау- допты себетке бағандар бойынша аймақтың әртүрлі нүктелерінен лақтыру

23 сабақ

1.Тақырып:Қозғалыста допты қағып алу және беруді үйрету.

2.Мақсаты: Салауатты өмір салты мен физикалық өзін-өзі жетілдіруге тұрақты мотивация мен қажеттілікті қалыптастыру. Ептілікті, жылдамдықты арттыру.

3.Оқыту міндеттері: белсенділікке, еңбексүйгіштікке, баскетбол ойынына қызығушылыққа тәрбиелеу. Допты қабырғаға қағып-беруді үйрету.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA АКАДЕМИЯСЫ «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SKMA 1979	SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Дене тәрбиесі орталығы	64/11-2024	
Әдістемелік нұсқаулар	36 беттің 1 беті	

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары:Допты қағып – беру тәсілдері.

5. Пәннің қорытынды ОН-ға қол жеткізу үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: жеке және топтық жұмыс

6. Пәннің қорытынды РО үлгерім деңгейін бағалауға арналған бақылау нысандары: бағалау Чек- парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.Әдебиет:

Тайжанов С. Спорт ойындары. Учебно-методическое пособие.-Алматы:

Эверо,2012

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания:учебник 2- изд.-М.:

КНОРУС,2012

Краузе,Джерри В. Баскетбол-навыки и упражнения: Астрель, 2006

Легран Л. Баскетбол.М. Астрель, 2006

Электронный ресурс: Ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии lib.ukma.kz

8.Бақылау: Тапсырманы орындау- Допты көкірек тұсынан,иықтан,секіріп лақтыруды үйрету.

24 сабақ

1.Тақырып:Екі қадам жасап, допты себетке салу.

2.Мақсаты:Екі қадам жасап,қозғалыста допты торға лақтыру.

3.Оқыту міндеттері:Қозғалыста допты алу-беруді үйрету.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: допты себетке бағандар бойынша, аймақтың әртүрлі нүктелерінен лақтыру.

5. Пәннің қорытынды ОН-ға қол жеткізу үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: Жеке,аралас.

6. Пәннің қорытынды РО үлгерім деңгейін бағалауға арналған бақылау нысандары: бағалау Чек- парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.Әдебиет:

Тайжанов С. Спорт ойындары. Учебно-методическое пособие.-Алматы:

Эверо,2012

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания:учебник 2- изд.-М.:

КНОРУС,2012

Краузе,Джерри В. Баскетбол-навыки и упражнения: Астрель, 2006

Легран Л. Баскетбол.М. Астрель, 2006

Электронный ресурс: Ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии lib.ukma.kz

8.Бақылау: Тапсырманы орындау- допты себетке бағандар бойынша, аймақтың әртүрлі нүктелерінен лақтыру.

25 сабақ

1. **Тақырып:** Біржақты оқу ойыны..

2. **Мақсаты:** Салауатты өмір салты мен физикалық өзін-өзі жетілдіруге тұрақты мотивация мен қажеттілікті қалыптастыру

3. **Оқыту міндеттері:** болашақ кәсіби қызметке психофизикалық дайындығын қамтамасыз ету.

4. **Тақырыптың негізгі сұрақтары:** баскетбол ойынының ережесі. Ойын кезіндегі қауіпсіздік шаралары.

5. **Пәннің қорытынды ОН-ға қол жеткізу үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары:** шағын топтық жұмыс

6. **Пәннің қорытынды РО үлгерім деңгейін бағалауға арналған бақылау нысандары:** бағалау Чек- парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7. **Әдебиет:**

Тайжанов С. Спорт ойындары. Учебно-методическое пособие.-Алматы: Эверо,2012

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания:учебник 2- изд.-М.: КНОРУС,2012

Краузе,Джерри В. Баскетбол-навыки и упражнения: Астрель, 2006

Легран Л. Баскетбол.М. Астрель, 2006

Электронный ресурс: Ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии lib.ukma.kz

8. **Бақылау:** Баскетбол ойынының ережесі? Ойын кезіндегі қауіпсіздік шаралары?

26 сабақ

1. **Тақырып:** Оқу ойыны.

2. **Мақсаты:** Жылдамдықты арттыру, ұжымдыққа тәрбиелеу.

3. **Оқыту міндеттері:** болашақ кәсіби қызметке психофизикалық дайындығын қамтамасыз ету

Қорғаныс,шабуыл техникасын үйрету,баскетбол ойынының ережесі.

4. **Тақырыптың негізгі сұрақтары:** Баскетбол ойынының ережесі. Ойын кезіндегі қауіпсіздік шаралары.

5. **Пәннің қорытынды ОН-ға қол жеткізу үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары:** топтық жұмыс

6. Пәннің қорытынды РО үлгерім деңгейін бағалауға арналған бақылау нысандары: бағалау Чек- парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.Әдебиет:

Тайжанов С. Спорт ойындары. Учебно-методическое пособие.-Алматы: Эверо,2012

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания:учебник 2- изд.-М.: КНОРУС,2012

Краузе,Джерри В. Баскетбол-навыки и упражнения: Астрель, 2006

Легран Л. Баскетбол.М. Астрель, 2006

Электронный ресурс: Ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии lib.ukma.kz

8. Бақылау: Шабуыл мен қорғаныс техникасы? Ойын тактикасы? Баскетбол ойынының ережесі?

27 сабақ

1.Тақырып:Баскетбол элементтері бар ұлттық ойындар.

2.Мақсаты: дене шынықтыру құралдары мен әдістерін шығармашылықпен пайдалану тәжірибесін алу.

3.Оқыту міндеттері: ойын барысында серіктестер мен қарсыластарды көру және түсіну қабілетін дамыту ..

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: «Аңшылар мен қояндар», «Себеттегі доп», «Мерген».

5. Пәннің қорытынды ОН-ға қол жеткізу үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: рөлдік ойындар

6. Пәннің қорытынды РО үлгерім деңгейін бағалауға арналған бақылау нысандары: бағалау Чек- парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.Әдебиет:

Тайжанов С. Спорт ойындары. Учебно-методическое пособие.-Алматы: Эверо,2012

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания:учебник 2- изд.-М.: КНОРУС,2012

Краузе, Джерри В. Баскетбол-навыки и упражнения: Астрель, 2006

Легран Л. Баскетбол.М. Астрель, 2006

Электронный ресурс: Ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии lib.ukma.kz

8.Бақылау: Ұлттық ойындарды дайындау және өткізу.

Ойындарды өткізуге және ұйымдастыруға белсенді қатысу

28 сабақ

1. **Тақырып:** АБ-2. Баскетбол.

2. **Мақсаты:** Баскетбол ойын ережесі

3. **Оқыту міндеттері:** Баскетбол төрешілік ережесі, өзін-өзі жетілдіруге ұмтылу, эмоционалды мінез-құлық мәдениетін дамыту

4. **Тақырыптың негізгі сұрақтары:** Алаң, доп, қалқанның өлшемі.

5. **Пәннің қорытынды ОН-ға қол жеткізу үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары:** Жеке жұмыс

6. **Пәннің қорытынды РО үлгерім деңгейін бағалауға арналған бақылау нысандары:** бағалау Чек- парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7. **Әдебиет:**

Тайжанов С. Спорт ойындары. Учебно-методическое пособие.- Алматы: Эверо, 2012

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания: учебник 2- изд.- М.: КНОРУС, 2012 Краузе, Джерри В. Баскетбол-навыки и упражнения: Астрель, 2006

Легран Л. Баскетбол. М. Астрель, 2006

Электронный ресурс: Ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии lib.ukma.kz

8. **Бақылау:** Тапсырманы орындау- допты себетке 2 адымнан лақтыру, дриблинг.

29 сабақ

1. **Тақырып:** Спорттық ойындар.

2. **Мақсаты:** Дененің белсенді бұлшықет белсенділігіне жалпы функционалды дайындығын қамтамасыз ету.

3. **Оқыту міндеттері:** зейінді белсендіру және ойын барысында қатысқандардың эмоционалдық жағдайын

4. **Тақырыптың негізгі сұрақтары:** шағын-футбол, волейбол.

5. **Пәннің қорытынды ОН-ға қол жеткізу үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары:** шағын топтық жұмыс.

6. **Пәннің қорытынды РО үлгерім деңгейін бағалауға арналған бақылау нысандары:** бағалау Чек- парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7. **Әдебиет:**

Тайжанов С. Спорт ойындары. Учебно-методическое пособие.- Алматы: Эверо, 2012

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания:учебник 2- изд.-М.: КНОРУС,2012 Краузе,Джерри В. Баскетбол-навыки и упражнения: Астрель, 2006

Легран Л. Баскетбол.М. Астрель, 2006

Электронный ресурс: ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии lib.ukma.kz

8.Бақылау: Тапсырманы орындау.

30 сабақ

1.Тақырып:Қорытынды бақылау.

2.Мақсаты: Дене шынықтыру құралдары мен әдістерін шығармашылықпен қолдану тәжірибесін жинақтау.

Күштілікті дамыту.

3.Оқыту міндеттері: ЖДЖ нормативтерін қабылдау- пресс, тартылу.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: Президенттік стандарттардан өту.

1.Ұлдар– жатқан қалпында қолды бұғу-созу.

Қыздар - денені шалқасынан көтеру.

2 Жолақтағы ерлердің тартылуы.

Қыздар - еңкейу.

5. Пәннің қорытынды ОН-ға қол жеткізу үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары:Жеке жұмыс

6. Пәннің қорытынды РО үлгерім деңгейін бағалауға арналған бақылау нысандары: бағалау Чек- парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.Әдебиет:

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

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания: оқулық 2- бас.-М. : КНОРУС,2012

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин мен пароль бәріне бірдей) немесе академияның ақпараттық-кітапхана сайтында lib.ukma.kz

8.Бақылау:Тапсырманы орындау- иілу, жатқанда қолды созу, ерлерге арналған штангаға тарту. Шалқасынан денені көтеру-қыздар


31 сабақ

1.Тақырып: Өзіндік оқудың негізгі әдістері.

2.Мақсаты:Салауатты өмір салты туралы түсінік беру.

3.Оқыту міндеттері: өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізу,мәні,мазмұны,критерийлері, денсаулық

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары:Салауатты өмір салтының негіздері.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA АКАДЕМИЯСЫ «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Дене тәрбиесі орталығы	64/11-2024
Әдістемелік нұсқаулар	36 беттің 1 беті

5. Пәннің қорытынды ОН-ға қол жеткізу үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: коммуникациялық технологиялар

6. Пәннің қорытынды РО үлгерім деңгейін бағалауға арналған бақылау нысандары: кері байланыс-блиц сауалнамасы

7.Әдебиет:

Әбдірақов,Б.Қ.Емдік дене шынықтырудың негіздері:оқу құралы/Б.Қ.Әбдірақов.-Қарағанды:Ақнұр,2019

Епифанов,В.А.Емдік денешынықтыру:оқу құралы/ В.А

Епифанов;қаз.ауд К.Ш.Бектұрова .-М.:ГЭОТАР-Медиа,2016

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

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин мен пароль бәріне бірдей) немесе академияның ақпараттық-кітапхана сайтында lib.ukma.kz

8.Бақылау: денсаулықты өзін-өзі бақылау?

Критерийлер, денсаулық факторлары?

Күнделікті жүргізудің мақсаты?.

32 сабақ

1.Тақырып:Волейбол.Волейбол туралы жалпы ұғым.

2.Мақсаты: салауатты өмір салты мен физикалық өзін-өзі жетілдіруге тұрақты мотивация мен қажеттілікті қалыптастыру
Волейбол ойын ережесін түсіну.

3.Оқыту міндеттері: ҚР волейболдың даму тарихы.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары:Волейбол ойынының ережесі.

5. Пәннің қорытынды ОН-ға қол жеткізу үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: коммуникациялық технологиялар

6. Пәннің қорытынды РО үлгерім деңгейін бағалауға арналған бақылау нысандары: кері байланыс-блиц сауалнамасы

7.Әдебиет:

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

Аяпов Е.С. Волейбол.оқу-әдістемелік құрал/Е.С.

Аяпов,Ә.А.Жүзжігітов.-Электрон.текстовые дан.-Шымкент:Б.ж.,2014.-51 бет

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин мен пароль бәріне бірдей) немесе академияның ақпараттық-кітапхана сайтында lib.ukma.kz

8.Бақылау: волейболдың Қазақстанда пайда болуы?

Волейбол ойынының ережесі?.

33 сабақ

1.Тақырып:Волейболшының тұрысы,орын ауыстыруға үйрету.

2.Мақсаты:Волейбол ойыны кезіндегі қауіпсіздік техникасын білу

3.Оқыту міндеттері:Орын ауыстыру мен тұруды дұрыс орындау. Сабақта қауіпсіз мінез-құлық ережелерін қайталау.

Волейболшының дайындық қалпын, ойыншының қимылдарын қайталау

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары:Волейболшының тұрысы, орын ауыстыру.

5. Пәннің қорытынды ОН-ға қол жеткізу үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары:Жеке және топтық жұмыс

6. Пәннің қорытынды РО үлгерім деңгейін бағалауға арналған бақылау нысандары: бағалау Чек- парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.Әдебиет:

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

Аяпов Е.С. Волейбол.оқу-әдістемелік құрал/Е.С.

Аяпов,Ә.А.Жүзжігітов.-Электрон.текстовые дан.-Шымкент:Б.ж.,2014.-51 бет

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин мен пароль бәріне бірдей) немесе академияның ақпараттық-кітапхана сайтында lib.ukma.kz

8.Бақылау:Тапсырманы орындау- Волейболшының тұрысы,орын ауыстыруға үйрету.

34 сабақ

1.Тақырып:Допты жоғарыдан беру.

2.Мақсаты:Допты төменнен беруді үйрету. Допты жоғарыдан беру.

3.Оқыту міндеттері: жоғарыдан және төменнен допқа қызмет көрсету техникасын бекіту.

Жылдамдық, жылдамдық-күш және координациялық қозғалыс қасиеттерін, ептілікті дамыту.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: Допты беру техникасы. Допты жоғарыдан беру.

5. Пәннің қорытынды ОН-ға қол жеткізу үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары:Жеке және топтық жұмыс

6. Пәннің қорытынды РО үлгерім деңгейін бағалауға арналған бақылау нысандары: бағалау Чек- парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.Әдебиет:

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

Аяпов Е.С. Волейбол.оқу-әдістемелік құрал/Е.С.

Аяпов,Ә.А.Жүзжігітов.-Электрон.текстовые дан.-Шымкент:Б.ж.,2014.-51 бет

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин мен пароль бәріне бірдей) немесе академияның ақпараттық-кітапхана сайтында lib.ukma.kz

8.Бақылау:Тапсырманы орындау- допты жоғарыдан қабырғаға қарсы беру.
Допты тордың үстінде беру.

35 сабақ

1.**Тақырып:**Төменнен қабылдап-беруді үйрету.

2.**Мақсаты:**Төменнен дұрыс қабылдап-беруді үйрету.

3.**Оқыту міндеттері:**Төменнен дұрыс қабылдап-беруді оқыту.

4.**Тақырыптың негізгі сұрақтары:** жұппен допты қабылдау және беру,
қабырғаға қарсы жұмыс жасау

5. **Пәннің қорытынды ОН-ға қол жеткізу үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары:**Жеке және топтық жұмыс

6. **Пәннің қорытынды РО үлгерім деңгейін бағалауға арналған бақылау нысандары:** бағалау Чек- парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.Әдебиет:

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

Аяпов Е.С. Волейбол.оқу-әдістемелік құрал/Е.С.

Аяпов,Ә.А.Жүзжігітов.-Электрон.текстовые дан.-Шымкент:Б.ж.,2014.-51 бет

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин мен пароль бәріне бірдей) немесе академияның ақпараттық-кітапхана сайтында lib.ukma.kz

8.Бақылау:Тапсырманы орындау- төменнен қабырғаға қарсы жолдама қабылдау, серіктесімен.

36 сабақ

1.**Тақырып:**Допты жоғарыдан қабылдап-беруді үйрету.

2.**Мақсаты:** Жоғарыдан қабылдап- беру техникасын орындауды үйрету.

3.**Оқыту міндеттері:** Жоғарыдан қабылдап-беруді үйрету.

4.**Тақырыптың негізгі сұрақтары:**Допты қабылдап-берудің тәсілдері.

5. **Пәннің қорытынды ОН-ға қол жеткізу үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары:**Жеке және топтық жұмыс

6. **Пәннің қорытынды РО үлгерім деңгейін бағалауға арналған бақылау нысандары:** бағалау Чек- парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.Әдебиет:

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

Аяпов Е.С. Волейбол.оқу-әдістемелік құрал/Е.С.

Аяпов,Ә.А.Жүзжігітов.-Электрон.текстовые дан.-Шымкент:Б.ж.,2014.-51 бет

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин мен пароль бәріне бірдей) немесе академияның ақпараттық-кітапхана сайтында lib.ukma.kz

8.Бақылау:Тапсырманы орындау- қабылдау – допты жоғарыдан беру .

37 сабақ

1.**Тақырып:**Қозғалмалы ойындар.

2.**Мақсаты:** салауатты өмір салты мен физикалық өзін-өзі жетілдіруге тұрақты мотивация мен қажеттілікті қалыптастыру. Қозғалмалы ойындарды үйрету..

3.**Оқыту міндеттері:** төзімділікке, жылдамдыққа, ептілікке тәрбиелеу. Ашық және халық ойындарын үйрету.

4.**Тақырыптың негізгі сұрақтары:** ашық ойындар «картоп», пионер

5. **Пәннің қорытынды ОН-ға қол жеткізу үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары:**рөлдік ойындар

6. **Пәннің қорытынды РО үлгерім деңгейін бағалауға арналған бақылау нысандары:** бағалау Чек- парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.Әдебиет:

Алимханов,Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері:монография / Е.Алимханов;Әл-Фараби атын.ҚазҰУ.-Алматы:Қазақ ун-ті,2018

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин мен пароль бәріне бірдей) немесе академияның ақпараттық-кітапхана сайтында lib.ukma.kz

8.**Бақылау:** Ашық ойындарды дайындау және өткізу.

Ойындарды өткізуге және ұйымдастыруға белсенді қатысу.

38 сабақ

1.**Тақырып:**Допты иелену техникасын үйрету.

2.**Мақсаты:** Доппен жаттығу.

3.**Оқыту міндеттері:** Допты басқаруды үйрету.

4.**Тақырыптың негізгі сұрақтары:**Доппен жаттығу.

5. **Пәннің қорытынды ОН-ға қол жеткізу үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары:**Жеке және топтық жұмыс

6. **Пәннің қорытынды РО үлгерім деңгейін бағалауға арналған бақылау нысандары:** бағалау Чек- парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.Әдебиет:

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

Аяпов Е.С. Волейбол.оқу-әдістемелік құрал/Е.С.

Аяпов,Ә.А.Жүзжігітов.-Электрон.текстовые дан.-Шымкент:Б.ж.,2014.-51 бет

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин мен пароль бәріне бірдей) немесе академияның ақпараттық-кітапхана сайтында lib.ukma.kz

8.Бақылау:Тапсырманы орындау- допты орнында және қозғалыста қабылдау.

39 сабақ

1.**Тақырып:**Ойын ережесіне үйрету.

2.**Мақсаты:**Волейболдың ережесін оқыту.

3.**Оқыту міндеттері:**Волейбол ойын ережесін білу.

4.**Тақырыптың негізгі сұрақтары:**Ойын ережесі. Волейбол ойнау техникасы. Қорғаныс және шабуыл тактикасы.

5. **Пәннің қорытынды ОН-ға қол жеткізу үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары:**рөлдік ойындар

6. **Пәннің қорытынды РО үлгерім деңгейін бағалауға арналған бақылау нысандары:** кері байланыс-блиц сауалнамасы

7.**Әдебиет:**

Электронный ресурс: ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии lib.ukma.kz

8.**Бақылау:** Ойын ережесі? Волейбол техникасы? Қорғаныс және шабуыл тактикасы?.

40 сабақ

1.**Тақырып:**Ұлттық ойындар.

2.**Мақсаты:** дене шынықтыру құралдары мен әдістерін шығармашылықпен пайдалану тәжірибесін алу.

3.**Оқыту міндеттері:** Ойнауға үйрету

4.**Тақырыптың негізгі сұрақтары:**Қозғалмалы, ұлттық ойындар «Бойга доп дарытпау», «Аншы мен уйректер», « Казан доп».

5. **Пәннің қорытынды ОН-ға қол жеткізу үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары:**рөлдік ойындар

6. **Пәннің қорытынды РО үлгерім деңгейін бағалауға арналған бақылау нысандары:** бағалау Чек- парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.**Әдебиет:**

Алимханов,Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері:монография / Е.Алимханов;Әл-Фараби атын.ҚазҰУ.-Алматы:Қазақ ун-ті,2018

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин мен пароль бәріне бірдей) немесе академияның ақпараттық-кітапхана сайтында lib.ukma.kz

8.Бақылау: ұлттық ойындарды дайындау және өткізу.
Ойындарды өткізуге және ұйымдастыруға белсенді қатысу..

41 сабақ

1.Тақырып:Допты қабылдап алу-беру.

2.Мақсаты:Допты қабылдап-беру техникасын игеру. Салауатты өмір салты мен физикалық өзін-өзі жетілдіруге тұрақты мотивация мен қажеттілікті қалыптастыру.

3.Оқыту міндеттері:Допты қабылдап-беруді дұрыс орындауды оқыту.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары:Қабырғамен жұмыс -допты қабылдап-беру. Допты төменнен қабылдау. Допты жоғарыдан қабылдау.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары:Доппен жаттығу.

5. Пәннің қорытынды ОН-ға қол жеткізу үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары:Жеке және топтық жұмыс

6. Пәннің қорытынды РО үлгерім деңгейін бағалауға арналған бақылау нысандары: бағалау Чек- парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.Әдебиет:

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

Аяпов Е.С. Волейбол.оқу-әдістемелік құрал/Е.С.

Аяпов,Ә.А.Жүзжігітов.-Электрон.текстовые дан.-Шымкент:Б.ж.,2014.-51 бет

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин мен пароль бәріне бірдей) немесе академияның ақпараттық-кітапхана сайтында lib.ukma.kz

8.Бақылау:Тапсырманы орындау- Қабырғаға қарсы допты қабылдау және беру. Допты төменнен қабылдау.

42 сабақ

1.Тақырып:Біржақты оқу ойыны.

2.Мақсаты: ұжымдық ойындарда ұжымшылдық, жолдастық және өзара көмек сезімін қалыптастыру.

3.Оқыту міндеттері:Төзімділікті, секіргіштікті дамыту.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: Допты қабылдау және беру. Үштік ойындар.

5. Пәннің қорытынды ОН-ға қол жеткізу үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: шағын топтық жұмыс

6. Пәннің қорытынды РО үлгерім деңгейін бағалауға арналған бақылау нысандары: бағалау Чек- парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.Әдебиет:

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

Аяпов Е.С. Волейбол.оқу-әдістемелік құрал/Е.С. Аяпов,Ә.А.Жүзжігітов.-Электрон.текстовые дан.-Шымкент:Б.ж.,2014
Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин мен пароль бәріне бірдей) немесе академияның ақпараттық-кітапхана сайтында lib.ukma.kz
8.Бақылау: Тапсырманы орындау- Допты қабылдау және беру. Үштік ойындар.

43 сабақ

- 1.Тақырып:** Волейбол ойынындағы ережелер мен төрешілік
- 2.Мақсаты:** салауатты өмір салты мен физикалық өзін-өзі жетілдіруге тұрақты мотивация мен қажеттілікті қалыптастыру. Допты төменнен беруді
- 3.Оқыту міндеттері:**Қатені түзегенше жаттығуды қайталау.
- 4.Тақырыптың негізгі сұрақтары:** Ереже бойынша оқу ойыны және төрешілік.
- 5. Пәннің қорытынды ОН-ға қол жеткізу үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары:** топтық жұмыс
- 6. Пәннің қорытынды РО үлгерім деңгейін бағалауға арналған бақылау нысандары:** бағалау Чек- парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі
- 7.Әдебиет:**
Тайжанов С. Спорт ойындары әдістемелік-оқу құралы.-Алматы:Эверо,2012
Аяпов Е.С. Волейбол.оқу-әдістемелік құрал/Е.С.
Аяпов,Ә.А.Жүзжігітов.-Электрон.текстовые дан.-Шымкент:Б.ж.,2014.-51 бет
Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин мен пароль бәріне бірдей) немесе академияның ақпараттық-кітапхана сайтында lib.ukma.kz
- 8.Бақылау:**Тапсырманы орындау- ойыншылар мен төрешіні бақылау

44 сабақ

- 1.Тақырып:**АБ-1.Волейбол.
- 2.Мақсаты:** жеке дене мәдениетін қалыптастыру.
- 3.Оқыту міндеттері:** эмоционалды мінез-құлық мәдениетін тәрбиелеу, күшті ерік қасиеттерін дамыту және өзін-өзі жетілдіруге ұмтылу.
- 4.Тақырыптың негізгі сұрақтары:** бақылау стандарттарынан өту
 1. 10 мүмкіндіктің ішінен допты жоғарыдан көрсетіңіз
 2. Допты жоғарыдан қабылдау (10 секундта)
- 5. Пәннің қорытынды ОН-ға қол жеткізу үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары:** жеке жұмыс

6. Пәннің қорытынды ОН-ға жету деңгейін бағалауға арналған бақылау нысандары: Бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі.

7.Әдебиет:

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

Аяпов Е.С. Волейбол.оқу-әдістемелік құрал/Е.С.

Аяпов,Ә.А.Жүзжігітов.-Электрон.текстовые дан.-Шымкент:Б.ж.,2014.-51 бет

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин мен пароль бәріне бірдей) немесе академияның ақпараттық-кітапхана сайтында lib.ukma.kz

8.Бақылау: бақылау стандарттарынтапсыру - 10 мүмкіндіктің ішінен допқа жоғарыдан беру, допты жоғарыдан қабылдау.

45 сабақ

1.Тақырып:Гимнастика.Сапқа тұру және қайта тұруды үйрету.

2.Мақсаты:Сабақтың дайындық бөлімін өз бетінше жүргізу.

Вестибулярлық аппараттың тұрақтылығын, қозғалыстарды үйлестіруді және шектеулі тіректе тепе-теңдікті сақтай білуді үйрету.

3.Оқыту міндеттері:Өз бетінше жаттығу.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: Бағандарды қайта құру.

Қатарды қайта реттеу. Қозғалысты қайта реттеу.

5. Пәннің қорытынды ОН-ға қол жеткізу үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары : Жеке, лектік жұмыс

6. Пәннің қорытынды РО үлгерім деңгейін бағалауға арналған бақылау нысандары: бағалау Чек- парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.Әдебиет:

Төтенай Б.Ө. Дене тәрбиесі:оқулық-2-бас-Астана:Фолиант,2012

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин мен пароль бәріне бірдей) немесе академияның ақпараттық-кітапхана сайтында lib.ukma.kz

8.Бақылау:Тапсырманы орындау.

46 сабақ

1.Тақырып:Жалпы дене дайындығы

2.Мақсаты: Дене шынықтыру құралдары мен әдістерін шығармашылықпен пайдалану тәжірибесін жинақтау.

3.Оқыту міндеттері:Төзімділік, шыдамдылық қасиеттерін дамыту.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары:«Картоп»,«Допты жүргізушіге берме» .

5. Пәннің қорытынды ОН-ға қол жеткізу үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: топтық жұмыс

6. Пәннің қорытынды РО үлгерім деңгейін бағалауға арналған бақылау нысандары: бағалау Чек- парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.Әдебиет:

Төтенай Б.Ө. Дене тәрбиесі:оқулық-2-бас-Астана:Фолиант,2012

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин мен пароль бәріне бірдей) немесе академияның ақпараттық-кітапхана сайтында lib.ukma.kz

8.Бақылау:Тапсырманы орындау- дене шынықтыру құралдары мен әдістерін шығармашылықпен пайдалану, тәжірибесін

47 сабақ

1.Тақырып:Аунау

2.Мақсаты: Алға және артқа аунау.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: домалау, созылу және икемділік жаттығулары.

5. Пәннің қорытынды ОН-ға қол жеткізу үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары : Жеке жұмыс.

6. Пәннің қорытынды РО үлгерім деңгейін бағалауға арналған бақылау нысандары: бағалау Чек- парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.Әдебиет:

Төтенай Б.Ө. Дене тәрбиесі:оқулық-2-бас-Астана:Фолиант,2012

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин мен пароль бәріне бірдей) немесе академияның ақпараттық-кітапхана сайтында lib.ukma.kz

8.Бақылау:Тапсырманы орындау- арқамен алға-артқа домалау, созылу жаттығулары.

48 сабақ

1.Тақырып:Алға сальто.

2.Мақсаты: Вестибулярлық аппараттың тұрақтылығына, қозғалыстарды үйлестіруге жаттықтыру. Салауатты өмір салты мен физикалық өзін-өзі жетілдіруге тұрақты мотивация мен қажеттілікті қалыптастыру. Сальто

3.Оқыту міндеттері:Акробатикалық жаттығуларды дұрыс орындауды үйрету.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары:Алға, артқа аунау.

5. Пәннің қорытынды ОН-ға қол жеткізу үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары : Жеке және топтық жұмыс.

6. Пәннің қорытынды РО үлгерім деңгейін бағалауға арналған бақылау нысандары: бағалау Чек- парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.Әдебиет:

Төтенай Б.Ө. Дене тәрбиесі:оқулық-2-бас-Астана:Фолиант,2012

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин мен пароль бәріне бірдей) немесе академияның ақпараттық-кітапхана сайтында lib.ukma.kz

8.Бақылау:Тапсырманы орындау-алға аунау. Созылу жаттығулары.

49 сабақ

1.Тақырып: Жауырынға тұруды үйрету..

2.Мақсаты: Вестибулярлық аппараттың тұрақтылығын, қозғалыстарды үйлестіруді және шектеулі тіректе тепе- теңдікті сақтай білуді үйрету. Тепе-теңдікті

3.Оқыту міндеттері: Жауырынға тік тұруды үйрету.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: Жауырынға тік тұрып, тепе-теңдікті ұстауды орындау.

5. Пәннің қорытынды ОН-ға қол жеткізу үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары : Жеке жұмыс.

6. Пәннің қорытынды РО үлгерім деңгейін бағалауға арналған бақылау нысандары: бағалау Чек- парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.Әдебиет:

Төтенай Б.Ө. Дене тәрбиесі:оқулық-2-бас-Астана:Фолиант,2012

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин мен пароль бәріне бірдей) немесе академияның ақпараттық-кітапхана сайтында lib.ukma.kz

8.Бақылау: Тапсырманы орындау- жауырынға тік тұру.

50 сабақ

1.Тақырып:Артқа сальто..

2.Мақсаты: салауатты өмір салты мен физикалық өзін-өзі жетілдіруге тұрақты мотивация мен қажеттілікті қалыптастыру. Орындау техникасы..

3.Оқыту міндеттері: орындау кезіндегі қауіпсіздік шаралары, кері айналдыру техникасы.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: кері сальто, домалау.

Бастапқы ережелер. Топтар. Жаттығуларды орындау

5. Пәннің қорытынды ОН-ға қол жеткізу үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары : Жеке жұмыс.

6. Пәннің қорытынды РО үлгерім деңгейін бағалауға арналған бақылау нысандары: бағалау Чек- парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.Әдебиет:

Төтенай Б.Ө. Дене тәрбиесі:оқулық-2-бас-Астана:Фолиант,2012

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин мен пароль бәріне бірдей) немесе академияның ақпараттық-кітапхана сайтында lib.ukma.kz

8.Бақылау: Тапсырманы орындау- арқа сальто, аунау.

51 сабақ

1.Тақырып:Көпір. Жауырынға тұру.

2.Мақсаты: икемділік пен созылу жаттығуларын жақсарту.Акробатикалық жаттығуды орындауды үйрету.

3.Оқыту міндеттері:Акробатикалық жаттығуды дұрыс орындауды үйрету.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары:Жартылай шпагат.

5. Пәннің қорытынды ОН-ға қол жеткізу үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары : Жеке жұмыс.

6. Пәннің қорытынды РО үлгерім деңгейін бағалауға арналған бақылау нысандары: бағалау Чек- парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.Әдебиет:

Төтенай Б.Ө. Дене тәрбиесі:оқулық-2-бас-Астана:Фолиант,2012

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин мен пароль бәріне бірдей) немесе академияның ақпараттық-кітапхана сайтында lib.ukma.kz

8.Бақылау:Тапсырманы орындау.

52 сабақ

1.Тақырып:Акробатикалық жаттығуларды үйрету.

2.Мақсаты: вестибулярлық аппараттың тұрақтылығын, қозғалыстарды үйлестіруді, шектелген тіректе тепе-теңдікті сақтай білуді үйрету. Иілгіштікті дамыту.

3.Оқыту міндеттері: Алға, артқа сальто жасау техникасы. Жауырынға тұру. Жартылай шпагат.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: сальто алға, артқа. Жауырынға тұру. Жартылай шпагат.

5. Пәннің қорытынды ОН-ға қол жеткізу үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары : Жеке жұмыс.

6. Пәннің қорытынды РО үлгерім деңгейін бағалауға арналған бақылау нысандары: бағалау Чек- парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.Әдебиет:

Тотенай Б.О.Дене тәрбиесі: оқу құралы-2 ред.-Астана: Фолиант, 2012 ж.
Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына бірдей) және/немесе lib.ukma академияның кітапхана-ақпараттық орталығының сайтында. kz

8.Бақылау:Тапсырманы орындау- сальто алға, артқа. Жауырынға тұру. Жартылай шпагат.

53 сабақ

1.Тақырып: Жүгіруді үйрету

2.Мақсаты: салауатты өмір салты мен физикалық өзін-өзі жетілдіруге тұрақты мотивация мен қажеттілікті қалыптастыру. Секіруді дамыту.

3.Оқыту міндеттері: Жүгіру техникасы.Тапсырманы дұрыс орындалуын үйрету.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары:Созылу жаттығулар кешені.

5. Пәннің қорытынды ОН-ға қол жеткізу үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары : Жеке жұмыс.

6. Пәннің қорытынды РО үлгерім деңгейін бағалауға арналған бақылау нысандары: бағалау Чек- парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.Әдебиет:

Төтенай Б.Ө. Дене тәрбиесі:оқулық-2-бас-Астана:Фолиант,2012

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин мен пароль бәріне бірдей) немесе академияның ақпараттық-кітапхана сайтында lib.ukma.kz

8.Бақылау:Тапсырманы орындау.

54 сабақ

1.Тақырып: Ортекеден секіруді үйрету.

2.Мақсаты: вестибулярлық аппараттың тұрақтылығын, қозғалыстарды үйлестіруді, шектелген тіректе тепе-теңдікті сақтай білуді үйрету. Ортекеден секіруді үйрену.

3.Оқыту міндеттері:Жүгіру,секіру,қарғу.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары:Секіру,қарғу.

5. Пәннің қорытынды ОН-ға қол жеткізу үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары : Жеке жұмыс.

6. Пәннің қорытынды РО үлгерім деңгейін бағалауға арналған бақылау нысандары: бағалау Чек- парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.Әдебиет:

Төтенай Б.Ө. Дене тәрбиесі:оқулық-2-бас-Астана:Фолиант,2012

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин мен пароль бәріне бірдей) немесе академияның ақпараттық-кітапхана сайтында lib.ukma.kz

8.Бақылау:Тапсырманы орындау.

55 сабақ

1.Тақырып: Екпінді секіруді үйрету-аяқтар екі жаққа..

2.Мақсаты: салауатты өмір салты мен физикалық өзін-өзі жетілдіруге тұрақты мотивация мен қажеттілікті қалыптастыру. Арқа, аяқ бұлшықеттерін нығайту жаттығулары. Секіру қабілетін дамыту.

3.Оқыту міндеттері: Орындықтағы жаттығуды үйрету. Үйлестіруді, секіру қабілетін, икемділігін дамыту

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары:Жаттығу кешені.

5. Пәннің қорытынды ОН-ға қол жеткізу үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары : Жеке жұмыс.

6. Пәннің қорытынды РО үлгерім деңгейін бағалауға арналған бақылау нысандары: бағалау Чек- парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.Әдебиет:

Төтенай Б.Ө. Дене тәрбиесі:оқулық-2-бас-Астана:Фолиант,2012

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин мен пароль бәріне бірдей) немесе академияның ақпараттық-кітапхана сайтында lib.ukma.kz

8.Бақылау:Тапсырманы орындау.

56 сабақ

1.Тақырып:Екпінді секіруді үйрету-аяқтар екі жаққа.

2.Мақсаты: Салауатты өмір салты мен физикалық өзін-өзі жетілдіруге тұрақты мотивация мен қажеттілікті қалыптастыру.Арқа, аяқ бұлшықеттерін нығайту жаттығулары. Секіру қабілетін дамыту.

3.Оқыту міндеттері:Орындықтағы жаттығуды үйрету. Үйлестіруді, секіру қабілетін, икемділігін дамыту

- 4.Тақырыптың негізгі сұрақтары:**Отырып жасалатын жаттығулар кешені.
- 5. Пәннің қорытынды ОН-ға қол жеткізу үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары :** Жеке жұмыс.
- 6. Пәннің қорытынды РО үлгерім деңгейін бағалауға арналған бақылау нысандары:** бағалау Чек- парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі
- 7.Әдебиет:**
Төтенай Б.Ө. Дене тәрбиесі:оқулық-2-бас-Астана:Фолиант,2012
Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин мен пароль бәріне бірдей) немесе академияның ақпараттық-кітапхана сайтында lib.ukma.kz
- 8.Бақылау:**Тапсырманы орындау.

57 сабақ

- 1.Тақырып:**Күш жаттығулары.
- 2.Мақсаты:** Салауатты өмір салты мен физикалық өзін-өзі жетілдіруге тұрақты мотивация мен қажеттілікті қалыптастыру. Күш жаттығуларын орындай отырып денсаулықты нығайту.
- 3.Оқыту міндеттері:** негізгі дене қасиеттерін дамыту.
Күш жаттығуларын үйрету.
- 4.Тақырыптың негізгі сұрақтары:** гимнастикалық орындықтармен күш жаттығулары. Жерден көтерілу.
- 5. Пәннің қорытынды ОН-ға қол жеткізу үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары :** Шағын топтық жұмыс.
- 6. Пәннің қорытынды РО үлгерім деңгейін бағалауға арналған бақылау нысандары:** бағалау Чек- парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі
- 7.Әдебиет:**
Төтенай Б.Ө. Дене тәрбиесі:оқулық-2-бас-Астана:Фолиант,2012
Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин мен пароль бәріне бірдей) немесе академияның ақпараттық-кітапхана сайтында lib.ukma.kz
- 8.Бақылау:**Тапсырманы орындау.

58 сабақ

- 1.Тақырып:**АБ-1.Гимнастика.
- 2.Мақсаты:**Акробатикалық элементтерді дұрыс орындау.
- 3.Оқыту міндеттері:**Төзімділікке, ептілікке тәрбиелеу.
- 4.Тақырыптың негізгі сұрақтары:** гимнастикадан нормативтерді тапсыру
1. Қыздар- екі алға сальто, артқы сальто, иық тіреу,

ұлдар - ұзақ алға сальто, артқа сальто, тіреуішпен бас көтеру

2. аяқтары бүгілген

5. Пәннің қорытынды ОН-ға қол жеткізу үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары : Жеке жұмыс.

6. Пәннің қорытынды РО үлгерім деңгейін бағалауға арналған бақылау нысандары: бағалау критерийлеріне сәйкес

7.Әдебиет:

Төтенай Б.Ө. Дене тәрбиесі:оқулық-2-бас-Астана:Фолиант,2012

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин мен пароль бәріне бірдей) немесе академияның ақпараттық-кітапхана сайтында lib.ukma.kz

8.Бақылау: гимнастикадан нормативтерді тапсыру..

59 сабақ

1.Тақырып:Президенттік тесттерге дайындық.

2.Мақсаты: дене шынықтыру құралдары мен әдістерін шығармашылықпен пайдалану тәжірибесін алу.

Президенттік сынама тапсыру.

3.Оқыту міндеттері: дене қасиеттерінің даму деңгейін арттыру.

Күш жаттығуларын үйрету.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: күш жаттығулары -

5. Пәннің қорытынды ОН-ға қол жеткізу үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары : Шағын топтық жұмыс.

6. Пәннің қорытынды РО үлгерім деңгейін бағалауға арналған бақылау нысандары: бағалау Чек- парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.Әдебиет:

Төтенай Б.Ө. Дене тәрбиесі:оқулық-2-бас-Астана:Фолиант,2012

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин мен пароль бәріне бірдей) немесе академияның ақпараттық-кітапхана сайтында lib.ukma.kz

8.Бақылау:Тапсырманы орындау.


60 сабақ

1.Тақырып:Қорытынды бақылау.

2.Мақсаты: Дене шынықтыру құралдары мен әдістерін шығармашылықпен пайдалану тәжірибесін алу. Қорытынды нормативтерін қабылдау.

3.Оқыту міндеттері:Төзімділікке,күштілікке үйрету.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары:Пресс – қыздар, жерден көтерілу - ұлдар.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SKMA 1979	SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Дене тәрбиесі орталығы	64/11-2024	36 беттің 1 беті
Әдістемелік нұсқаулар		

5. Пәннің қорытынды ОН-ға қол жеткізу үшін оқыту мен оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары : Шағын топтық жұмыс.

6. Пәннің қорытынды РО үлгерім деңгейін бағалауға арналған бақылау нысандары: бағалау Чек- парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.Әдебиет:

1.Әбдірақов Б.К. Емдік дене шынықтыру: учебное пособие.АКНУР,2019 г

2.Сабирова Р.Ш. Дене мәдениет және спорт психологиясы: учебное пособие- Зизд. АКНУР,2019 г

3.Епифанов В.А. Лечебная физкультура:.учебное пособие- изд-2 ГЭОТАР-Медиа,2014 г.

4.Тотебай Б. О. Дене тәрбиесі: учебник-2 изд.-Астана: Фолиант,2012
 Электронный ресурс: Ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии lib.ukma.kz

8.Бақылау: қорытынды бақылаудан өту.