

O'NTÜSTIK-QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы		044-73/11-63
Силлабус		16 беттің 1 беті

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

Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы

СИЛЛАБУС

Пән коды: ЖББП 07

Пән: «Дене тәрбиесі»

Мамандығы: 09120100 «Емдеу ісі»

Біліктілігі: 4S09120101 «Фельдшер»

Мамандығы: 09130100 «Мейіргер ісі»

Біліктілігі: 4S09130103 «Жалпы практикадағы мейіргер»

Мамандығы: 09110100 «Стоматология»

Біліктілігі: 4S09110102 «Дантист»

Мамандығы: 09110200 «Ортопедиялық Стоматология»

Біліктілігі: 4S09110201 «Тіс технигі»

Оқу сағатының кредиттің / көлемі: 120/ 5

Курсы: 1

Оқу семестрі: 1, 2

Бақылау түрі: диф.сынақ

Шымкент, 2023 ж.

O'NTÜSTIK-QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы		044-73/11-63
Силлабус		16 беттің 2 беті

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

Оқытушы: Ж.С.Абдуллаева

Мамандығы: 09120100 «Емдеу ісі»

Біліктілігі: 4S09120101 «Фельдшер»

Мамандығы: 09130100 «Мейіргер ісі»

Біліктілігі: 4S09130103 «Жалпы практикадағы мейіргер»

Мамандығы: 09110100 «Стоматология»

Біліктілігі: 4S09110102 «Дантист»

Мамандығы: 09110200 «Ортопедиялық Стоматология»

Біліктілігі: 4S09110201 «Тіс технигі»

«Жалпы білім беретін пәндер» кафедрасының мәжілісінде қаралды.

Хаттама № 13 «17» 06 2023 ж.

Кафедра менгерушісі: [Signature] А.Т. Сатаев

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

Хаттама № 13 «17» 06 2023 ж.

Төрайымы: [Signature] Г.Т.Анапияева

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

Хаттама № 10 «30» 06 2023 ж.

Төрайымы: [Signature] Г.О.Мамбеталиева

ОҢТҮСТІК-ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SKMA -1979- MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы		044-73/11-63
Силлабус		16 беттің 3 беті

Оқытушы жайлы мәлімет:

№	Аты-жөні	Дәрежесі және лауазымы	Қызметі	Жүргізетін пәні	Эл.мекен-жайы
1	Абдуллаева Жанар	оқытушы	оқытушы	Дене-шынықтыру	Zhanar.abdulla.87@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 (вариативті) бөлімдер берілген.

Негізгі бөлім дене шынықтырудың жалпы дайындық туралы бөлім. Ол білім алушының физикалық дамуын қамтамасыз ететін барлық оқу кешенін қамтиды. Негізгі бөлімнің оқу материалы міндетті түрде орындалуы керек.

3.2. Пәннің саясаты:

- Білім алушыға қойылатын талаптар
- Білім алушы норматив бойынша тапсыру қажет;
- Білім алушы күнделікті практикалық сабақ кестесіне сәйкес тапсырмаларды орындауы керек;
- Білім алушы тапсырмаларды орындау мерзімдерін қадағалап отыру керек;
- Білім алушылар сабақтан себепсіз қалмау;
- Білім алушылардан қозғалысты шектемеітін спорттық киіммен айналысу талап етіледі;
- Тапсырмаларды орындау кезінде жиһазбен және тұрмыстық техникамен құлаудың рұқсат етілмеген қашықтығын сақтау қажет;

3.3.Пәннің мақсаты:

Дене тәрбиесі пәнін игерудің мақсаты жеке тұлғаның дене шынықтыруын және денсаулықты сақтау және болашақ кәсіби қызметке өзін-өзі дайындау үшін дене шынықтыру мен спорттың әртүрлі құралдарын мақсатты пайдалану қабілетін қалыптастыру болып табылады

3.4.Пәннің міндеттері:

- дене тәрбиесі және спорт сабағында қажеттіліктілік пен қызығушылыққа оң қарым- қатынас қалыптастыру;
- бақылау сынақтары бойынша білім алушылар денесінің дамуы мен дене даярлығының деңгейін анықтау;
- негізгі қозғалыс дағдыларын және салауатты өмір салты негізін меңгеру;

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 тәрбиесі 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

O'NTÜSTIK-QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы		044-73/11-63
Силлабус		16 беттің 4 беті

- дене жаттығуларын орындау

3.6.Реквизиттен дейінгі: оқылатын пәнді игеру үшін студент анатомия, физиология, оқу жұмыстарын ұйымдастыру және 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 жоспар: 1 семестр

№	Тақырып	Қысқаша мазмұны	Сағат саны
1	Білім беру жүйесінде дене шынықтыру оқу пәні ретінде	Білім алушылардан дене шынықтыру бойынша оқу үрдісін ұйымдастыру. Курс бағдарламасы. Сынақ талаптары мен білім алушылардың міндеттері. Қауіпсіздік техникасы.	2
2	Жеңіл атлетика. Ұлттық ойындар	Ұлттық ойындар: «Белбеу тастау», «Аңшылар», «Тырналар».	2
3	Арнайы жүгіру жаттығуларын үйрету	Тізені жоғары көтеріп жүгіруді, балтырды артқа тастап жүгіруді, секіріп жүгіруді үйрету.	2
4	Қысқа аралыққа жүгіруді үйрету	20 м. жылдамдықпен жүгіруді үйрету, мәре.	2
5	Төменгі старт және старттық жүгіруді үйрету	Төменгі стартқа жүгіруді үйрету. Қол және аяқты дұрыс қоюды үйрету. Ырғып барып жүгіруді үйрету	2
6	Қысқа аралыққа жүгіру	100 метрді уақытқа жүгіру. ұлдар-13,5., қыздар – 15,10	2
7	Кроссқа дайындық	Ұзақ аралыққа жүгіруді үйрету, дұрыс дем алуды үйрету.	2
8	Жеңіл атлетика	Бір орыннан ұзындыққа секіру	2
9	Кросс-ұзақ аралыққа жүгіру	1 000 м.- қыздар, 2000 м.- ұлдар уақытқа жүгіру.	2
10	Эстафеталық жүгіруді	Командада жұмыс жасауды үйрету,	2

ОҢТҮСТІК-ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SKMA -1979- MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы		044-73/11-63
Силлабус		16 беттің 5 беті

	үйрету	«командалық» топпен жұмыс жасау.	
11	Эстафеталық таяқшалармен жұмыс жасау.	Тізбекте эстафеталық таяқшаларды беру, қозғалыста беруді үйрету.	2
12	Ұзындыққа секіруді үйрету.	Жүгіру, ырғу, қонуды дұрыс орындауды үйрету.	2
13	Ұлттық ойындар	Ұлттық ойындар: «Күн, түн», «Нөмірлерді шақыру», «Балықшылар мен балықтар».	2
14	Жеңіл атлетика элементтері бар эстафеталық ойындар	Допты нысанаға дәл тигізу, секіртпемен жарыс эстафеталары	2
15	Тынысты қалпына келтіру жаттығулары	Старттық жүгірістерден кейін тынысты қалпына келтіру кезінде демді дұрыс алуды үйрету	2
16	Старт, старттық жүгіру	Дайындал, назар сал, марш деген кезде, қолмен аяқтың қозғалуын дұрыс көрсету.	2
17	Екпін алып ұзындыққа секіру техникасын үйрету	Секіру кезінде аяқтың дұрыс қойылуын үйрету. Жүгіру екпіні қатты болса ұзаққа түседі. Секіру кезінде міндетті түрде екі аяқпен жерден итеріле серпілу қажет.	2
18	Бір орыннан ұзындыққа секіру	Бір орында ұзындыққа секіруде шапшандықты, қарқынмен ұшуды және жерге түсуді үйретіп дамыту.	1
	№1 Аралық бақылау	Бір орыннан ұзындыққа секіру	1
19	Спорттық ойындар	Білім алушыларды бір ортақ мақсатқа жұмыла білуге, ұжымшылдыққа баулып, қимыл - әрекетке жаттықтыру	2
20	100 м, кросс, секіру.	Қысқа және ұзақ аралыққа жүгіру. Екпін алып бір орыннан секіру.	2
21	Эстафета элементтері бар жеңіл атлетика.	Эстафеталық ойынға қызығушылығын арттырып, түрлі ойындар ойнату	2
22	Жоғары стартқа, фиништеуді үйрету	Қол және аяқты дұрыс қоюды, мәреге жетуді үйрету.	2
23	Баскетбол. Баскетбол туралы жалпы ұғым	ҚР баскетболдың дамуының қысқаша мазмұны. Баскетболдың ережесі	2
24	Орын ауыстыру техникасын, секіруді үйрету.	Секіруді, жүгіруді, окшау жүгіруді үйрету. Арқамен алға жүгіру, айкастырып жүгіру.	2
25	Себетті қорғауды үйрету	Қорғаушының негізгі мақсаты шабуылшының қозғалыс әрекеттерін бақылап тұру және оның қауіпті жерге орналасуына кедергі жасау, допты алып қоюға әрекет жасау	2
26	Босансу жаттығулары	Өз-өзін қолға алу, тыныс жаттығулары	2
27	Допты себетке лақтыруды үйрету.	Допты көкірек тұсынан, иықтан, секіріп лақтыруды үйрету.	2

O'NTÜSTIK-QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы		044-73/11-63
Силлабус		16 беттің 6 беті

28	Эстафеталар	Баскетбол добымен эстафеталар	2
29	Арнайы жүгіру жаттығулары	Қайта жүгіру, артымен алға, аяқты аяқастырып	2
30	Екі қадам жасап, допты себетке салу	Екі қадам жасап, қозғалыста допты торға лақтыру	2
31	Баскетбол элементтері бар ұлттық ойындар.	«Торға доп түсіру», «Мерген»	2
32	Волейбол. Волейбол туралы жалпы ұғым	ҚР волейболдың дамуына қысқаша шолу. Ойын ережелері.	2
33	Спорттық ойындар	Кіші футбол, волейбол	2
34	Ойын ережесіне үйрету.	Волейбол ойынының ережесін түсіндіру.	2
35	Баскетбол	Баскетбол добын себетке айыпты лақтырулар.	1
	№2 Аралық бақылау	Баскетбол добын себетке айыпты лақтырулар.	1
36	Қорытынды бақылау	Пресс-қыздар; кермеде тартылу-ұлдар	2
	Барлығы		72

2 семестр

№	Тақырыбы	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, аяқастырып жүгіру.	2
4	Төменнен, жанынан беруді үйрету.	Допты төменнен беру қатарда, қабырғада, торда жұмыс жасауды үйрету.	2
5	Төменнен қабылдап-беруді үйрету	Қол және аяқты дұрыс қоюды үйрету. Жұптасып допты төменнен қабылдап- беру.	2
6	Допты жоғарыдан қабылдап-беруді үйрету.	Қарама-қарсы тізбекпен жұмыс жасау, қозғалыста.	2
7	Допты төменнен беру	Допты төменнен-жанымен беру	2
8	Ойын ережесіне үйрету.	Қорғаныс, шабуыл техникасын үйрету, волейбол ойының ережесі	2
9	Алға-артқа аунауды үйрету	Бастапқы қалып, аунау, топтасуға үйрету	2
10	Жауырынға тұруды үйрету	Тепе-теңдікке үйрету, жауырынға тұру, жартылай шпагатқа ауысу.	2
11	Гимнастика. Сапқа тұру және қайта	Қатарға, тізбекке тұруды үйрету. Қайта тұру.	2

O'NTÜSTIK-QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы		044-73/11-63
Силлабус		16 беттің 7 беті

	тұруды үйрету.		
12	Волейбол.	Волейбол добын тура төменнен беру (10 мүмкіндіктен)	1
	№1 Аралық бақылау	Волейбол добын тура төменнен беру.	1
13	Гимнастика	Аунау, жауырынға тұру, жартылай шпагат	2
14	Жүгіру	Екпін алуды үйрету. Көпірге қарғу	2
15	Арнайы жүгіру жаттығулары	Қайта жүгіру, артымен алға, аяқты айқастырып	2
16	Жартылай шпагатқа ауысуды үйрету	Жауырынға тұру, аяқты бүгіп жартылай шпагатқа ауысу	2
17	Гимнастика. Сапқа тұру және қайта тұруды үйрету	Қатарға, тізбекке тұруды үйрету. Қайта тұру.	2
18	Күш жаттығулары	Гимнастикалық орындықпен жаттығулар. ЖДД.	2
19	Себетті қорғауды үйрету	Қорғаушының негізгі мақсаты шабуылшының қозғалыс әрекеттерін бақылап тұру және оның қауіпті жерге орналасуына кедергі жасау, допты алып қоюға әрекет жасау	2
20	Президенттік сынамаға дайындық.	Гимнастикалық орындықпен жаттығулар. ЖДД.	2
21	Акробатикалық жаттығуларды үйрету	аяқты екі жаққа созып бір орында секіру, ортекеге қарғу	2
22	Спорттық ойындар	Оқушыларды бір ортақ мақсатқа жұмыла білуге, ұжымшылдыққа баулып, қимыл - әрекетке жаттықтыру	2
23	Гимнастика.	Акробатикалық жаттығулар	1
	№2 Аралық бақылау	Шалқасынан жатқан күйден денесін көтеру, қолдары желкеде (рет/мин)	1
24	Қорытынды бақылау	100м, алға қарай еңкейу	2
	Барлығы		48
	Жалпы сағат/кредит саны		120сағат / 5

3.10.Әдебиеттер:

Негізгі әдебиеттер:

1. Бекнурманов Н.С. Дене шынықтыру және спорт педагогикасы оқу құралы. - Алматы: Эверо, 2014;

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

Қосымша әдебиеттер:

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

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

4. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

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

O'NTÜSTIK-QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы		044-73/11-63
Силлабус		16 беттің 8 беті

5. Емдік дене шынықтырудың негіздері

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

6. Емдік дене шынықтыру

Сабырбек Ж.Б. , 2016 Сабырбек Ж.Б. /ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz>

7. 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 Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

8. Жекенов, П. С.

Ұлттық қимыл - қозғалыс және спорт ойындарының негізі [Мәтін] : оқулық / П. С. Жекенов, С. Б. Қасымов, Б. А. Шилібаев; 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/>

9. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.

10. Бекнурманов, Н. С. Дене шынықтыру және спорт педагогикасы оқу құралы. - Алматы : Эверо, 2014. - 112 бет.

11. 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

12. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с

13. 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

Сабинова 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/>

 ОҢТҮСТІК-ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы		044-73/11-63
Силлабус		16 беттің 9 беті

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/

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/

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

3.11. Пәнді оқытудың түрлері мен әдістері:

Кіші топтық жұмыс – білім алушылардың барлығына жұмысқа катысуға 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.

3.12. Білім бағалаудың критерийлері мен ережелері:

Ағымдағы бақылау – кафедра саясатының сыртқы түрін орындау, теориялық сабаққа белсенді қатысу

Аралық бақылау – 9-18 апта аралығы спорт түрлерінен бақылау нормативтерін тапсыру.

Қорытынды бақылау: Тапсырма модулінде тағайындалған тапсырманы орындау, норматив бойынша «Президенттік тест» тапсыру, «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											
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: «ҚР Тұңғыш Президенті – Елбасы тесті ережесін тапсыру

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

O'NTÜSTIK-QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы		044-73/11-63
Силлабус		16 беттің 10 беті

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	Тіреліп 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: «ҚР Тұңғыш Президенті – Елбасы тесті ережесін» тапсыру

Көктемгі семестр											
Жаттығу түрі	бал л	100	90	85	80	75	70	65	60	55	50
Алға еңкейу	ұл	+16	+17	+18	+19	+20	+21	+22	+23	+24	+25
	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 жасайды	Жаттығуларды дұрыс орындайды. Сабаққа қажетті әрекеттерді өз бетінше орын-дайды. Жаттығуларды қолдануға дұрыс көзқарас-

ОҢТҮСТІК-ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ  SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»	
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-63
Силлабус	16 беттің 11 беті

					пен қарайды.
БҚ 2	Дене күш жаттығуларды игеру барысында әдістемелік тәсілдерді қолданады	Денсаулықты сақтайтын технологияларды білмейді, дене жаттығуларының алдында денені қыздырмайды.	Денені қызды- руды орындай- ды, денсаулық сақтау техноло- гиясын қолдан- байды, дене қасиеттерді дамытады.	Денені қыздыруды орындайды, денсаулық сақтау технологиясын қолданады, дене қасиеттерді дамытады(икемді)	Денені жылытуды орындайды, денсаулық сақтау технологияс ын қолданбайд ы, 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.Талап қа сай киіммен келеді. Жаттықтыр ушы- оқытушыны ң ко- мандасын орын-дайды, қауіпсіздік ережесін сақтай-ды.
БҚ 4	Физиологиялық жағдайдың, дене және функцио- налдық дайынды- қтың 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 қыздыру-ды орындайды, денсаулық сақтау технологияс ын қолданады, дене қасиеттерді дамы-тады (икемді).
БҚ 5	Оқу кезеңінде бұ- қаралық спорт-	Жарыстарға	Жарыстарға қатыспайды.	Қалалық жарыс- тарға қатысып,	Қалалық жарыс-тарға

O'NTÜSTIK-QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы		044-73/11-63
Силлабус		16 беттің 12 беті

	тық-сауықтыру шараларына қатысады, жарыстар мен төрешілікті ұйымдастыруға көмектеседі	қатыспайды.	Дене жаттығуымен айналысады.	академияның намысын қорғайды. Төрешілік етуге көмектеседі.	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	Білім алушы жаттығуға үнемі қатысады.

O'NTÜSTIK-QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		
 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»		
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы		044-73/11-63
Силлабус		16 беттің 13 беті

	келеді. А (4,0; 95-100%); А- (3,67; 90-94%) бағаларына сәйкес келеді	Төрешілік ету 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%) С- (1,67; 60-64%) D+ (1,0; 50-54%) бағаларына сәйкес келеді	Білім алушы жаттығуға қатысады. Қалалық жарыс-тарға қатыспайды. Сергіту жаттығуларын жүргізе алады.
	«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 А (4,0; 95-100%); А- (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 В+ (3,33; 85-89%); В (3,0; 80-84%) В- (2,67; 75-79%) бағаларына сәйкес келеді	Егер білім алушы норматив тапсыру кезінде өрескел қателіктер жібермесе, принципальды емес немесе білім алушылардың өздері түзеген принципальды қателер жіберсе, оқытушының көмегімен жасай алған жаттығу кезінде қойылады.

ОҢТҮСТІК-ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы		044-73/11-63
Силлабус		16 беттің 14 беті

	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 жауап	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)
	Қанағаттанарлық C (65-69%); C- (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 критерийлері:

Әріптік жүйемен бағалау	Баллдың сандық эквиваленті	Пайыздық өлшем	Дәстүрлі жүйемен бағалау
A	4,00	95-100%	Өте жақсы

ÖNTÜSTİK-QAZAQSTAN

**MEDISINA
AKADEMIASY**

«Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ



SOUTH KAZAKHSTAN

**MEDICAL
ACADEMY**

АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»

Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы

Силлабус

044-73/11-63

16 беттің 15 беті

A-	3,67	90-94%	Жақсы
B+	3,33	85-89%	
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%	
F	0,00	0-49%	Қанағаттанарлықсыз

ÖNTÜSTİK-QAZAQSTAN
**MEDISINA
AKADEMIASY**



SOUTH KAZAKHSTAN
**MEDICAL
ACADEMY**

«Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ

АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»

Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы

Силлабус

044-73/11-63

16 беттің 16 беті