

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Дене тәрбиесі орталығы		044/64-11
Дене шынықтыру пәнінің жұмыс оқу бағдарламасы (Силлабус)		26 беттің 1-беті

Силлабус
"Дене тәрбиесі орталығы"
« Дене шынықтыру » пәнінің жұмыс оқу бағдарламасы
6B10104«Мейіргер ісі» Білім беру бағдарламалары

1	Пән туралы жалпы мағлұмат		
1.1	Пән коды: DSh 2101	1.6	Оқу жылы: 2023-2024
1.2	Пән атауы: Дене шынықтыру (негізгі бөлім)	1.7	Курс: 2
1.3	Реквизитке дейінгі: Дене шынықтыру	1.8	Семестр: 3-4
1.4	Реквизиттен кейінгі: -	1.9	Кредиттер саны (ECTS):4
1.5	Циклі: ЖББП	1.10	Компонент: МК
2	Пәннің мазмұны		
Дене шынықтыру барлық мамандықтар үшін міндетті оқу пәні ретінде бейіндік дене дайындығын қамтамасыз етеді, салауатты өмір салтын ұстануға саналы қажеттілікті тәрбиелейді, жан-жақты дамыған жеке тұлғаны қалыптастыру құралдарының бірі, денсаулықты нығайту факторы,білім алушылардың физикалық және психофизикалық жағдайын кәсіби дайындық процесінде оңтайландыру болып табылады.			
3	Жиынтық бағалау нысаны		
3.1	Тестілеу	3.5	Курстық
3.2	Жазбаша	3.6	Эссе
3.3	Ауызша	3.7	Жоба
3.4	ОҚКЕ / ОҚТЕ немесе тәжірибелік дағдыларды қабылдау	3.8	Басқа (көрсету):Дифференциалдық сынақ ✓
4	Пәннің мақсаты		
«Дене шынықтыру» пәнін игерудің мақсаты жеке тұлғаның дене шынықтыруын және денсаулықты сақтау және болашақ кәсіби қызметке өзін-өзі даярлау үшін дене шынықтыру мен спорттың әртүрлі құралдарын мақсатты пайдалану қабілетін қалыптастыру болып табылады			
5	Оқытудың соңғы нәтижелері (пәннің ОН)		
ОН1	Денсаулықты сақтау және нығайту, дене қасиеттерін дамыту және жетілдіру, дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздік ережелерін сақтау үшін практикалық дағдыларды қолданады.		
ОН2	Физиологиялық жағдайының деңгейін, физикалық және функционалдық дайындығын бақылайды және бағалайды		
ОН3	Денсаулық сақтау технологияларын пайдалана отырып, өз бетінше дайындық процесінде дене жаттығуларын меңгерудің әдістемелік тәсілдерін қолданады		
5.1	Пәннің ОН	Пәннің ОН-мен байланысты БББ оқыту нәтижелері	

ONTÜSTİK QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Дене тәрбиесі орталығы		044/64-11
Дене шынықтыру пәнінің жұмыс оқу бағдарламасы (Силлабус)		26 беттің 2-беті

	ОН 1	ОН10 - Өмір сапасын жақсарту үшін денсаулықты нығайту саласындағы стратегияларды сыни бағалауға, халықтың денсаулық жағдайын талдауға, олардың тиімділігін бағалауға қабілетті, денсаулықты нығайту стратегияларын әзірлеуге қатысу үшін озық білім мен дағдыларды меңгереді.
	ОН 2, ОН 3	ОН11 - Салауатты өмір салтына үлес қосу, функционалдық мүмкіндіктерді, дербестікті кеңейту және күнделікті өмірде өзін-өзі күту үшін пациент-орталықтанған оқыту

6	Пән туралы толық ақпарат Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы, алаң .Әл-Фараби 1, № 1 оқу ғимараты, Дене тәрбиесі орталығы					
----------	---	--	--	--	--	--

6.1	Өтетін орны: спорт залы					
6.2	Сағаттар саны	Дәрістер	Тәжіриб.саб ақ.	Зерт.саб ақ.	ОБӨЖ	БӨЖ
		-	120	-	-	-

7.	Оқытушылар туралы мәліметтер					
-----------	-------------------------------------	--	--	--	--	--

№	ТАЖ	Дәрежесі және лауазымы	Электрондық адресі	Ғылыми қызығушылықтары және т.б.,	Жетістіктері
1	Аширбаев Орынбасар Атырханович	Орталық меңгерушісі, аға оқытушы, магистр	ashirbaev12.73@mail.ru	Армрестлинг	КМС, судья международная любительская федерации «Унибой»
2	Жумабекова Азиза Эмзебековна	Аға жаттықтырушы -оқытушы	aziza15.10@mail.ru	Жеңіл атлетика	спорт шеберлігіне үміткер
3	Жузжигитов Алимжан Амангельдиевич	Аға жаттықтырушы -оқытушы	Alimjan11.80@mail.ru	Самбо	спорт шеберлігіне үміткер
4	Дуйсенбиев Гани Базаралиевич	Аға жаттықтырушы -оқытушы, магистр	gani12.74@mail.ru	Футбол	1-разряд
5	Аяпов Едил Сейтбаевич	Аға жаттықтырушы -оқытушы	Edil-2020@mail.ru	Қазақша күрес	спорт шеберлігіне үміткер

ONTÜSTİK QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Дене тәрбиесі орталығы		044/64-11
Дене шынықтыру пәнінің жұмыс оқу бағдарламасы (Силлабус)		26 беттің 3-беті

6	Шораева Нурила Балгабаевна	Аға жаттықтырушы -оқытушы, магистр	Shoraewa@mail.ru	Жүзу	3-разряд
7	Амал Бағлан Бақытұлы	Тренер-преподаватель	Baglan1209@mail.ru	Футбол	1-разряд
8	Байзак Ролан Уалиханович	Жаттықтырушы-оқытушы	bayzak.870327@gmail.com	Еркін күрес	спорт шеберлігіне үміткер
9	Дуйсенов Биржан Абилаханович	Жаттықтырушы-оқытушы	birzanduisenov7@gmail.com	Греко-рим күрес	1-разряд
10	Түгелбай Алмас Нұржігітұлы	Жаттықтырушы-оқытушы Магистрант	almas@mail7ru	кикбоксинг	1-разряд
11	Килибаев Ержан Адилбекович.	Жаттықтырушы-оқытушы	Kilibaev23@mail.ru	Жеңіл атлетика	1-разряд

8 Тақырыптық жоспар

Апта	Тақырып реті	Тақырып атауы	Пәннің қысқаша мазмұны	Пәннің ОН	Сағат саны	Оқытудың түрлері / әдістері / оқыту технологиялары	Бағалаудың түрлері / әдістері
------	--------------	---------------	------------------------	-----------	------------	--	-------------------------------

3 семестр

1	1	Заманауи денсаулық сақтау жүйелері және дененің дене жағдайын бақылау негіздері	қазіргі денсаулық сақтау жүйелері мен құралдарының сипаттамасы, дене дамуы мен дене саулығын бағалау, өзін-өзі бақылау күнделігі	ОН - 1	2	коммуникативтік технология	кері байланыс (блиц-сауалнама)
	2	Жеңіл атлетика. Ұлттық ойындар	ұлттық ойындар: «Белбеу тастау», «Аңшылар», «Тырналар».	ОН-1	2	шағын топтық жұмыс	жеңіл атлетикадан критерийлер мен

							бағалау лар
2	3	Арнайы жүгіру жаттығулары	тізені жоғары көтеріп жүгіру, балтырды артқа тастап жүгіру, секіріп жүгіру	ОН - 1	2	жеке, топтық жұмыс	жеңіл атлети кадан критер ийлер мен бағалау лар
	4	Қысқа аралыққа жүгіру	20 м. жылдамдықпен жүгіру, мәре.	ОН - 1	2	жеке, топтық жұмыс	жеңіл атлети кадан критер ийлер мен бағалау лар
3	5	Төменгі старт және старттық жүгіру	төменгі стартқа жүгіру, қол және аяқты дұрыс қою, ырғып барып жүгіру	ОН - 1	2	жеке, топтық жұмыс	жеңіл атлети кадан критер ийлер мен бағалау лар
	6	Уақытқа жүгіру	100 метрді уақытқа жүгіру.	ОН - 1	2	топтық жұмыс	жеңіл атлети кадан критер ийлер мен бағалау лар
4	7	Кроссқа дайындық	ұзақ аралыққа жүгіру, төзімділік	ОН - 1	2	лектік жұмыс	жеңіл атлети кадан критер ийлер мен

							бағалау лар
	8	Жоғары стартқа, фиништеу	жоғарғы старт, қол және аяқты дұрыс қою, мәреге жету	ОН - 1	2	жеке, топтық жұмыс	жеңіл атлети кадан критер ийлер мен бағалау лар
5	9	Кросс	Кроссқа жүгіру	ОН - 1	2	лектік жұмыс	жеңіл атлети кадан критер ийлер мен бағалау лар
	10	Эстафеталық жүгіру	командада жұмыс жасау, «коридорда» жұмыс жасау.	ОН - 1	2	топтық жұмыс	жеңіл атлети кадан критер ийлер мен бағалау лар
6	11	Эстафеталық таяқшалармен жұмыс жасау	тізбекте эстафеталық таяқшаларды беру, қозғалыста беру	ОН - 1	2	жеке, топтық жұмыс	жеңіл атлети кадан критер ийлер мен бағалау лар
	12	Ұзындыққа секіру	дұрыс жүгіру, ырғу, қону дұрыс орындау	ОН - 1	2	жеке жұмыс	жеңіл атлети кадан критер ийлер мен

							бағалау лар
7	13	100 м., кросс, секіру	«Президенттіу сынамаға» дайындық 100 м., кросс, секіру	ОН - 1	2	рөлдік ойындар	жеңіл атлети кадан критер ийлер мен бағалау лар
	14	АБ-1. Жеңіл атлетика	бір орыннан ұзындыққа секіру	ОН - 1	2	жеке жұмыс	критер ийлер мен бағалау лар
8	15	Баскетболдағы ойын ережесі	Баскетболдағы ойын ережесі, төрешілігі	ОН - 3	2	коммуни кативті технолог ия	кері байлан ыс (блиц- сауалн ама)
	16	Орын ауыстыру техникасын, секіру	секіруді, жүгіруді, оқша жүгіруді үйрету, арқамен алға жүгіру, айқастырып жүгіру.	ОН 1	2	жеке, топтық жұмыс	баскетб ол критер ийлері мен бағалау лары
9	17	Допты алып жүру	тіке, айналып, кедергілерден допты алып жүру	ОН - 1	2	жеке, топтық жұмыс	баскетб ол критер ийлері мен бағалау лары
	18	Допты қағып алу- беру	допты көкірек тұсынан, иықтан, жерге ұрып беру	ОН - 1	2	жеке, топтық жұмыс	Баскет бол критер ийлері мен

							бағалау лары
10	19	Босаңсу жаттығулары	Өзін өзі уақалау, дем алу жаттығулары	ОН - 2	2	жеке, топтық жұмыс	баскетб ол критер ийлері мен бағалау лары
	20	Ұлттық ойын	«Едендегі доп», Балықшы мен балық аулау»	ОН - 1	2	жеке, топтық жұмыс	баскетб ол критер ийлері мен бағалау лары
11	21	Эстафеталар	баскетбол добымен эстафеталар	ОН - 2	2	шағын топтық жұмыс	баскетб ол критер ийлері мен бағалау лары
	22	Қозғалыс ойыны	«Аңшылар мен қояндар», «Келесі кімде»	ОН - 1	2	топтық жұмыс	Баскет бол критер ийлері мен бағалау лары
12	23	Қозғалыста допты қағып алу және беру	допты көкірек тұсынан, иықтан, қарғып лақтыру	ОН - 1	2	жеке, топтық жұмыс	баскетб ол критер ийлері мен бағалау лары
	24	Қозғалыста допты қабылдап - беру	допты түз, айналып, көздің бақылауынсыз кедергіден алып жүру	ОН - 2	2	жеке, топтық жұмыс	баскетб ол критер ийлері

							мен бағалау лары
13	25	Біржақты оқу ойыны.	алып жүру, беру, лақтыру	ОН - 2	2	шағын топтық жұмыс	баскетбол критерийлері мен бағалау лары
	26	Допты басқару техникасы	алып жүру, қозғалыста қабылдап беру, себетке допты лақтыру	ОН - 1	2	топтық жұмыс	баскетбол критерийлері мен бағалау лары
14	27	Допты себетке лақтыру	кеуде тұсынан, иық тұсынан, секіріп лақтыру	ОН - 1	2	рөлдік ойындар	баскетбол критерийлері мен бағалау лары
	28	АБ-2. Баскетбол	дриблинг /1 мин/	ОН - 1	2	жеке жұмыс	баскетбол критерийлері мен бағалау лары
15	29	Оқу ойыны	қорғаныс, шабуыл, баскетбол ойын ережесі	ОН - 2	2	шағын топтық жұмыс	баскетбол критерийлері мен бағалау лары
	30	Қорытынды бақылау	кермеде тартылу, пресс	ОН - 1	2	жеке жұмыс	критерийлер мен

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Дене тәрбиесі орталығы		044/64-11
Дене шынықтыру пәнінің жұмыс оқу бағдарламасы (Силлабус)		26 беттің 9-беті

							бағалау лар
9.	Оқыту әдістері және бақылау түрлері						
9.1	Дәріс			-			
9.2	Тәжірибелік сабақ			Жеке – тапсырмаларды жеке орындау. Топтық, лектік – тапсырманы орындау кезінде спорттық- командалық ойындар орындау. Шағын топпен жұмыс – топтық спорттық және қозғалмалы ойындар. Коммуникативтік технология- /талқылау/ - тапсырмаларды орындау барысында сұрақ-жауап, Рөлдік ойындар –білім алушы дайындық бөлімін / қыздыру / делигировальдық әдіспен өткізу.			
9.3	БӨЖ/ОБӨЖ			-			
9.4	Аралық бақылау			Спорт бойынша нормативтерді тапсыру. Білім алушының спортты оқу нәтижесінде алған білімдері мен дағдыларын бағалау: білім алушы бақылау нормативтерін орындауы керек. Білім алушы тәжірибелік сабақтарға қатысу және сабақтағы барлық тапсырмаларды орындау кезінде аралық бақылауға рұқсат етіледі. Білім алушы тәжірибелік сабақтарды 30% және одан да көп жіберген жағдайда немесе тәжірибелік сабақтарда тапсырмаларды орындай алмаса, білім алушы аралық бақылауға жіберілмейді.			
9.5	Қорытынды бақылау			Дифференциальды сынақ – дене дайындығы бақылау нормативтерін қабылдау. «Президенттік сынама» тапсыру. Пән бойынша ҚБ үшін минималды балл = 50.			
10	Бағалау критерийлері						
10.1	Пәннің оқыту нәтижелерін бағалау критерийлері						
№ ОН	Оқыту нәтижелері	Қанағатанарлық сыз	Қанағаттана рлық	Жақсы	Өте жақсы		

ОН 1	Денсаулық сақтау және нығайту тәжірибелік дағдыларын пайдаланады, дене қасиеттерін дамыту және жетілдіру, дене шынықтыру және спорт сабақтарын да қауіпсіздік техникасы ережелерін сақтайды	Талапқа сай көптеген жаттығуларды орындамайды. Сабаққа дене дайындығы жоқ, жаттығуларды орындамайды.	Белгілі бір жаттығуларды орындайды. Тәжірибелік дағдылар мен жаттығуларды қолдануға дұрыс қарайды	Белгілі бір дене жаттығулары н дұрыс орындайды. Тәжірибелік дағдылар мен жаттығулард ы қолдануға дұрыс қарайды Жаттығулард ы дербес орындайды	Белгілі бір дене жаттығулары н дұрыс орындайды. Сабаққа қажетті әрекеттерді дербес орындайды. Тәжірибелік дағдылар мен жаттығулард ы қолдануға дұрыс қарайды. Жаттығулард ы өз бетінше орындайды.
ОН 2	Физиология лық жағдайдың, дене және функционал дық дайындықтың деңгейін бақылайды және бағалайды.	Денсаулықты сақтайтын әдістерді білмейді, дене жаттығуларының алдында денені қыздырмайды.	Денені қыздыруды орындай-ды, денсаулық сақтау әдісін қолданбайды, дене қасиеттерді дамытады.	Өз бетінше денені қыздыруды орындайды, денсаулық сақтау әдісін қолданады, дене қасиеттерді дамытады(еп тілік, икемділік)	Өз бетінше денені қыздыруды дұрыс орындайды, денсаулық сақтау әдісін, дене қасиеттерін дамытады (ептілік, икемділік, шыдамдылық , қозғалысты үйлестіру)
ОН 3	Дене күш жаттығулар ды игеру барысында әдістемелік	Сабаққа кешігіп келеді. Спорттық киімі болмайды.	Сабаққа кешігіп келеді. Талапқа сай спорттық киімі болмайды.	Сабаққа кешігіп келеді.Талап қа сай спорттық киіммен	Сабаққа уақытында келеді. Талапқа сай спорттық киіммен

ONTÜSTIK QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Дене тәрбиесі орталығы		044/64-11
Дене шынықтыру пәнінің жұмыс оқу бағдарламасы (Силлабус)		26 беттің 11-беті

	тәсілдерді қолданады			келеді. Тәртіпті сақтайды, қауіпсіздік ережелерін бұзбайды.	келеді. Жаттықтырушы оқытушының барлық талаптарын дұрыс орындайды, тәртіпті сақтайды, қауіпсіздік ережелерін бұзбайды.
10.2	Оқыту әдістері мен технологияларын бағалау критерийлері				
	Чек парағы				
Бақылау үрдісі		Бағалаулар		Бағалау критерийлері	
Жеңіл атлетика		«Өте жақсы» ұпайға сәйкес келеді А (4,0) 95-100 % А- (3,67) 90-94 %		Білім алушы қауіпсіздік техникасын біледі, қозғалыс режимін біледі, 10-9 арнайы дайындық жеңіл атлетика жаттығуларын біледі, ТГЖ кешенінде жаттығуларды және 10-9 жаттығуларды орындау тәртібін біледі, ДЖ барлық түрлерін біледі, жүгіру, секіру, лақтыру тәсілдерінің негіздерін біледі, қозғалыс ойындардың, эстафеталардың, жарыстардың ережелерін біледі, жарыс тактикасының негіздерін біледі, Қазақстанда жеңіл атлетиканың дамуы бойынша көптеген оқулық материалдарын біледі	
		«Жақсы» ұпайға сәйкес келеді В+(3,33) 85-89 % В(3,0) 80-84 % В-(2,67) 75-79 % С+(2,33) 70-74 %		Білім алушы қауіпсіздік шараларын сақтайды, қозғалыс режимін сақтауды қадағалайды, ТГЖ кешенінде жаттығуларды өткізу тәртібін сақтайды және 8-5 жаттығуды орындайды, 8-5 арнайы дайындық жеңіл атлетика жаттығуларын қолданады, ДЖ барлық түрлерін қолданады, жүгіру, секіру, лақтыру тәсілдерінің негіздерін меңгереді; ашық ойындарға, эстафеталар мен жарыстарға қатысады, жарыс	

ONTÜSTIK QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Дене тәрбиесі орталығы		044/64-11
Дене шынықтыру пәнінің жұмыс оқу бағдарламасы (Силлабус)		26 беттің 12-беті

		жағдайында тактикалық әрекеттерді қолданады
	«Қанағаттанарлық» ұпайға сәйкес келеді С (2,0) 65-69 % С-(1,67) 60-64 % Д+(1,33) 55-59 % Д- (1,0) 50-54 %	Өз бетінше жүйелі түрде дайындалады және 4-1 жаттығулардан тұратын ТГЖ кешенін жүргізеді, жеңіл атлетика жолағы элементтерін техникалық сауатты орындайды, кедергілер – жүгіру, секіру, лақтыру, эстафетадағы жеңіл атлетика элементтері, қозғалмалы және ұлттық ойындар.
	«Қанағаттанарлықсыз» ұпайға сәйкес келеді FX (0,5) 25-49 % F (0) 0-24 %	Білім алушы сабаққа енжар қатысады, тапсырмаларды орындамайды. Дәлелді себепсіз сабаққа қатыспайды.
Волейбол	«Өте жақсы» ұпайға сәйкес келеді А (4,0) 95-100 % А- (3,67) 90-94 %	Дене дайындық талаптарын сәтті орындайды, технологияны меңгергендігін бағалау үшін бағалау критерийлерін пайдаланады және қозғалыс әрекетінің тактикасы. Даму деңгейін анықтау үшін бақылау жаттығуларын өткізу әдістемесін біледі: волейбол ойыншысының төзімділігін, жылдамдығын және икемділігін, волейбол ойынының техникасы мен тактикасын меңгеруге бағытталған арнайы дайындық жаттығуларының орындалуын бағалайды. Тапсырмаларды 1 шағын қатемен сәтті орындайды
	«Жақсы» ұпайға сәйкес келеді В+(3,33) 85-89 % В(3,0) 80-84 % В-(2,67) 75-79 % С+(2,33) 70-74 %	Дене шынықтыру дайындығына қойылатын талаптарды орындайды, қимыл-қозғалыс әрекеттерінің техникасын меңгергендігін бағалау үшін критерийлерді қолданады. Даму деңгейін анықтау үшін бақылау жаттығуларын өткізу әдістемесін біледі: волейбол ойыншының төзімділігін, жылдамдығын және икемділігін, волейбол ойынының техникасы мен тактикасын меңгеруге бағытталған арнайы дайындық жаттығуларының орындалуын бағалайды.

		Тапсырмаларды 2-5 шағын қатемен сәтті орындайды
	«Қанағаттанарлық» ұпайға сәйкес келеді С (2,0) 65-69 % С-(1,67) 60-64 % Д+(1,33) 55-59 % Д- (1,0) 50-54 %	Дене шынықтыру талаптарын қанағаттандырады. Даму деңгейін анықтау үшін бақылау жаттығуларын өткізу әдістемесін біледі: волейболшының төзімділігі, жылдамдығы мен икемділігі, волейбол ойынының техникасы мен тактикасын меңгеруге бағытталған арнайы дайындық жаттығуларының орындалуын бағалайды. Тапсырма 2-5 өрескел қатемен орындалды.
	«Қанағаттанарлықсыз» ұпайға сәйкес келеді FХ (0,5) 25-49 % F (0) 0-24 %	Білім алушы сабаққа енжар қатысады, тапсырмаларды орындамайды. Дәлелді себепсіз сабаққа қатыспайды.
Гимнастика	«Өте жақсы» ұпайға сәйкес келеді А (4,0) 95-100 % А- (3,67) 90-94 %	Сабақтардың орнын өз бетінше ұйымдастырады, құрал-саймандар мен құрал-жабдықтарды таңдайды және оларды нақты жағдайларда қолданады. Жаттығулардың орындалу барысын бақылап, қорытындысын шығарады. Қозғалыстар немесе жекелеген элементтер барлық талаптарға сәйкес қатесіз, еркін, анық, сенімді, бірге, тамаша қалыппен дұрыс орындалады. Қозғалысты түсініп, қалай орындалатынын түсіндіріп, стандартты емес жағдайларда көрсете алады. Басқа студенттердің қателерін анықтап, түзете алады, оқу нормативтерін сенімді орындайды
	«Жақсы» ұпайға сәйкес келеді В+(3,33) 85-89 % В(3,0) 80-84 % В-(2,67) 75-79 % С+(2,33) 70-74 %	Оқу орнын негізінен өз бетінше, болмашы ғана көмекпен ұйымдастырады, қаражатты таңдауда болмашы қателіктер жібереді, іс-шаралардың барысын қадағалайды және қорытындысын шығарады. Дәл солай әрекет етеді, бірақ 1-4-тен көп болмашы қателіктер жіберді.

ONTÜSTIK QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Дене тәрбиесі орталығы		044/64-11
Дене шынықтыру пәнінің жұмыс оқу бағдарламасы (Силлабус)		26 беттің 14-беті

	«Қанағаттанарлық» ұпайға сәйкес келеді С (2,0) 65-69 % С-(1,67) 60-64 % Д+(1,33) 55-59 % Д- (1,0) 50-54 %	Өзіндік жұмыс түрлерінің жартысынан көбі жаттықтырушы-оқытушының көмегімен орындалды немесе тапсырманың толық орындамады. Қозғалыс әрекеті дұрыс орындалды, бірақ 1-4 елеулі қателік жіберілді, ол өзін сенімсіз сезінеді. Логикалық жүйелігі жоқ, материалды білуде олқылықтар бар, дұрыс дәлелдеу және білімді тәжірибеліка пайдалана білу жоқ.
	«Қанағаттанарлықсыз» ұпайға сәйкес келеді FX (0,5) 25-49 % F (0) 0-24 %	Білім алушы сабаққа енжар қатысады, тапсырмаларды орындамайды. Дәлелді себепсіз сабаққа қатыспайды
Баскетбол	«Өте жақсы» ұпайға сәйкес келеді А (4,0) 95-100 % А- (3,67) 90-94 %	Қозғалыс әрекеті дұрыс (берілген түрде), дәл тиісті қарқынмен, оңай және анық орындалады Тапсырмаларды шиеленіссіз, сенімді орындайды, арнайы дене дайындығымен негізгі дағдылар мен дағдылардың жоғары деңгейін көрсетеді.
	«Жақсы» ұпайға сәйкес келеді В+(3,33) 85-89 % В(3,0) 80-84 % В-(2,67) 75-79 % С+(2,33) 70-74 %	Қозғалыс әрекеті дұрыс орындалады, бірақ оңай және жеткілікті анық емес, қозғалыстардың кейбір қателігі байқалады. Негізгі фазада 1-4 кішігірім қателер немесе дайындық және қорытынды кезеңдерде жіберіледі. Тапсырма біршама шиеленіспен орындалады, материалды пайдалануда жеткілікті сенімділік жоқ, арнайы дене жаттығуларында негізгі дағдыларды меңгеру деңгейін көрсетеді
	«Қанағаттанарлық» ұпайға сәйкес келеді С (2,0) 65-69 % С-(1,67) 60-64 % Д+(1,33) 55-59 % Д- (1,0) 50-54 %	Қозғалыс әрекеті негізінен дұрыс орындалды, бірақ бір өрескел немесе бірнеше кішігірім қателер жіберілді, бұл белгісіз немесе шиеленіспен орындалды. Техниканың негізгі фазасында 1-4 өрескел қателер және қалған фазаларда бірнеше елеулі қателер, қозғалтқыш әрекеті техниканың өрескел бұзылуымен

ONTÜSTIK QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Дене тәрбиесі орталығы		044/64-11
Дене шынықтыру пәнінің жұмыс оқу бағдарламасы (Силлабус)		26 беттің 15-беті

		немесе көптеген ұсақ қателермен орындалды. Тапсырма жеткілікті дәрежеде дәл орындалмады, үлкен шиеленіспен, болмашы қателіктер жіберілді, арнайы дене шынықтыру жаттығуларындағы негізгі дағдыларды меңгерудің төмен деңгейін көрсетеді.
	«Қанағаттанарлықсыз» ұпайға сәйкес келеді FX (0,5) 25-49 % F (0) 0-24 %	Білім алушы сабаққа енжар қатысады, тапсырмаларды орындамайды. Дәлелді себепсіз сабаққа қатыспайды
Аралық бақылау формасы	«Өте жақсы» ұпайға сәйкес келеді A (4,0) 95-100 % A- (3,67) 90-94 %	Күзгі семестр АБ 1. Жеңіл атлетика 1. Бір орында тұрып ұзындыққа секіру Ұлдар-245-240 см Қыздар -185-190 см 2. отырып тұру (сан/мин) Ұлдар - 60-55 рет Қыздар – 37-30 рет АБ 2. Баскетбол 1. Допты себетке лақтыру (10 мүмкіндіктен) 10 мүмкіндіктің 10 түсуі 10 мүмкіндіктің 9 түсуі 2. Көздің бақылауынсыз допты басқару Техниканың дұрыс орындалуы Бір қатеге жол беріледі Көктемгі семестр АБ 1. Волейбол 1.Допты төменнен беру 10 мүмкіндіктен 10 мүмкіндіктен алаңға 10 түсуі 10 мүмкіндіктен алаңға 9 түсуі 2. Допты төменнен қабылдап беру (10 секунд) Допты түсірмей 10 рет қабылдау және беру Допты түсірмей 10 рет қабылдау және беру АБ 2. Гимнастика

ONTÜSTIK QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Дене тәрбиесі орталығы		044/64-11
Дене шынықтыру пәнінің жұмыс оқу бағдарламасы (Силлабус)		26 беттің 16-беті

		1.Қыздар - екі рет алға аунау, жауырынға тұру, көпір, жартылай шпагат 2.Қыздар - аяқты ашып екпінді секіру Ұлдар – ортекеден тіреусіз, аяқты бүгіп секіру Тапсырманы қатесіз орындау Бір қатеге жол беріледі
	«Жақсы» ұпайға сәйкес келеді V+(3,33) 85-89 % V(3,0) 80-84 % V-(2,67) 75-79 % C+(2,33) 70-74 %	Күзгі семестр АБ 1. Жеңіл атлетика 1.Бір орыннан тұрып ұзындыққа секіру Ұлдар -235-220 см Қыздар -180-165 см 2. Отырып тұру (сан/мин) Ұлдар - 50-35 рет Қыздар – 31-23 рет АБ 2. Баскетбол 1. Допты себетке лақтыру (10 мүмкіндіктен) 10 мүмкіндіктің 8 соққысы 10 мүмкіндіктің 7 соққысы 10 мүмкіндіктің 6 соққысы 10 мүмкіндіктің 5 соққысы 2. Көздің бақылауынсыз допты басқару Бір қатеге жол беріледі Көктемгі семестр АБ 1. Волейбол 1.Допты төменнен беру 10 мүмкіндіктен 10 мүмкіндіктің 8 түсуі 10 мүмкіндіктің 7 түсуі 10 мүмкіндіктің 6 түсуі 10 мүмкіндіктің 5 түсуі 2. Допты төменнен қабылдау (10 секунд) Допты түсірмей 8 рет қабылдап беру Допты түсірмей 7 рет қабылдап беру Допты түсірмей 6 рет қабылдап беру Допты түсірмей 5 рет қабылдап беру АБ 2. Гимнастика 1.Қыздар - екі рет алға аунау, жауырынға тұру, көпір, жартылай шпагат Ұлдар – алға ұзақ аунау, артқа аунау, тіреумен баспен тұру

		2.Қыздар - аяқты ашып екпінді секіру Ұлдар – ортекеден тіреусіз, аяқты бүгіп секіру Екі қате жіберіледі Үш қате жіберіледі Төрт қате жіберіледі Бес қате жіберіледі
	«Қанағаттанарлық» ұпайға сәйкес келеді С (2,0) 65-69 % С-(1,67) 60-64 % Д+(1,33) 55-59 % Д- (1,0) 50-54 %	Күзгі семестр АБ 1. Жеңіл атлетика Орында тұрып ұзындыққа секіру Ұлдар -215-190 см Қыздар -160-145 см Отырып тұру (сан/мин) Ұлдар - 30-15 рет Қыздар -20-11 рет АБ 2. Баскетбол Допты себетке лақтыру (10 мүмкіндіктен) 10 мүмкіндіктің 4 түсуі 10 мүмкіндіктің 3 түсуі 10 мүмкіндіктің 2 түсуі 10 мүмкіндіктің 1 түсуі 2. Көздің бақылауынсыз допты алып жүру Екі-үш қателікке жол беріледі Көктемгі семестр АБ 1. Волейбол 1.Допты төменнен беру 10 мүмкіндіктен 10 мүмкіндіктің 4 түсуі 10 мүмкіндіктің 3 түсуі 10 мүмкіндіктің 2 түсуі 10 мүмкіндіктің 1 түсуі 2. Допты төменнен қабылдау (10 секунд) Допты түсірмей 4 рет қабылдау Допты түсірмей 3 рет қабылдау Допты түсірмей 2 рет қабылдау Допты түсірмей 1 рет қабылдау
	«Қанағаттанарлықсыз» ұпайға сәйкес келеді FХ (0,5) 25-49 % F (0) 0-24 %	Күзгі семестр АБ 1. Жеңіл атлетика 1. Бір орында тұрып ұзындыққа секіру Ұлдар - 180-170 см

		Қыздар -140-135 см 2. Отырып тұру (сан/мин) Ұлдар - 10-5 рет Қыздар – 9-6 рет АБ 2. Баскетбол 1. Допты себетке лақтыру (10 мүмкіндіктен) 10 мүмкіндіктен 0 нәтиже, тапсырманы орындамау 2. Көздің бақылауынсыз допты алып жүру Допты қателіктермен алып жүру Көктемгі семестр АБ 1. Волейбол 1. Допты төменнен беру 10 мүмкіндіктен Доптың алаңға 0 түсуі 2. Допты төменнен қабылдап беру (10 сек) Допты қабылдамап және беруді орындамау АБ 2. Гимнастика 1. Қыздар - екі рет алға аунау, жауырынға тұру, көпір, жартылай шпагат Ұлдар – алға ұзақ аунау, артқа аунау, тіреумен баспен тұру 2. Қыздар - аяқты ашып екпінді секіру Ұлдар – ортекеден тіреусіз, аяқты бүгіп секіру Он және одан да көп қателіктер жіберілді.
Қорытынды бақылау формасы	«Өте жақсы» ұпайға сәйкес келеді А (4,0) 95-100 % А- (3,67) 90-94 %	Күзгі семестр 1. Ұлдар – бүгілу, қолды бүгіп денені көтеру 35-32 рет Ұлдар – кермеде тартылуы - 13-12 рет 2. Қыздар – шалқалап жатып денені көтеру 40-35 рет көтеру Қыздар – отырып тұру минутына 40-35 рет Көктемгі семестр Ұлдар - Джампинг джек минутына саны) 85-80 рет Кермеде тартылу 15-14 рет Қыздар – отырып тұру 45-40 рет

		Шалқалап жатып денені көтеру – пресс 45 -40 рет
«Жақсы» ұпайға сәйкес келеді B+(3,33) 85-89 % B(3,0) 80-84 % B-(2,67) 75-79 % C+(2,33) 70-74 %	Күзгі семестр 1. Ұлдар –қолды бүгіп денені көтеру 29-20 рет Ұлдар – кермеде тартылуы-10 – 7 рет 2. Қыздар – денені шалқасынан жатып көтеру 30-15 рет Қыздар –отырып тұру минутына 30-15 рет Көктемгі семестр Ұлдар - Джампинг джек(сан/мин) 75-60 рет Кермеде тартылу 11-10 рет Қыздар – отырып тұру 37-35 рет Денені көтеру – пресс 37-35 рет	
«Қанағаттанарлық» ұпайға сәйкес келеді C (2,0) 65-69 % C-(1,67) 60-64 % D+(1,33) 55-59 % D- (1,0) 50-54 %	Күзгі семестр 1. Ұлдар –қолды бүгіп денені көтеру 17-8 рет Ұлдар – кермеде тартылуы - 6-2 рет 2. Қыздар –шалқалап жатып денені көтеру 10-5 рет көтеру Қыздар –отырып тұру минутына 10-5 рет Көктемгі семестр Ұлдар - Джампинг джек (минутына саны) 55-45 рет Кермеде тартылу 7-5 рет Қыздар – отырып тұру 5-1 рет Шалқалап жатып денені көтеру – пресс 5 -1 рет	
«Қанағаттанарлықсыз» ұпайға сәйкес келеді FX (0,5) 25-49 % F (0) 0-24 %	Күзгі семестр 1. Ұлдар –қолды бүгіп денені көтеру 0 рет Ұлдар – кермеде тартылуы – 0 рет 2. Қыздар –шалқалап жатып денені көтеру 0 рет көтеру Қыздар –отырып тұру минутына 0 рет Көктемгі семестр Ұлдар - Джампинг джек (минутына саны) 55-45 рет	

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Дене тәрбиесі орталығы		044/64-11
Дене шынықтыру пәнінің жұмыс оқу бағдарламасы (Силлабус)		26 беттің 20-беті

		Кермеде тартылу 0 рет Қыздар – отырып тұру 0 рет Шалқалап жатып денені көтеру – пресс 0 рет
--	--	---

Білімді бағалаудың көпбалдық жүйесі

Әріптік жүйе бойынша бағалау	Баллдардың сандық баламасы	Пайыздық мазмұны	Дәстүрлі жүйе бойынша бағалау
A	4,0	95-100	Өте жақсы
A -	3,67	90-94	
B +	3,33	85-89	Жақсы
B	3,0	80-84	
B -	2,67	75-79	
C +	2,33	70-74	
C	2,0	65-69	Қанағаттанарлық
C -	1,67	60-64	
D+	1,33	55-59	
D-	1,0	50-54	
FX	0,5	25-49	Қанағаттанарлықсыз
F	0	0-24	

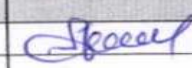
11 Оқу ресурстары

Зертханалық физикалық ресурстар	Тренажер, гимнастика залдары, үстел теннисі залы
Арнайы бағдарламалар	-
Журналдар (электрондық журналдар)	Репозиторий ЮКМА http://lib.ukma.kz/repository/ Республикалық жоғары оқу орындары аралық электрондық кітапхана http://rmebrk.kz/ «Акнурпресс» сандық кітапхана https://aknurpress.kz/login «Заң» нормативтік-құқықтық актілер базасы https://zan.kz/ru «Параграф Медицина» ақпараттық жүйесі https://online.zakon.kz/Medicine/

ÖNTÜSTİK QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Дене тәрбиесі орталығы Дене шынықтыру пәнінің жұмыс оқу бағдарламасы (Силлабус)		044/64-11 26 беттің 21-беті

Әдебиет	Негізгі: 1. Абдираков, Б.К. Емдік дене шынықтырудың негіздер: учебное пособие / Б. К. АӘбдираков. - Караганда : АҚНҰР, 2019 2. Сабинова, Р. Ш. Дене мәдениеті және спорт психологиясы: учебное пособие / Р. Ш. Сабинова, Д. А. Жансерикова, С. А. Смагулова. - 3-изд. - Караганда : АҚНҰР, 2019. 3. Евсеев Ю.И. Физическая культура учебное пособие,- Рн/Д: Феникс, 2012 4. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие: - М.: КноРус, 2013 5. Тотеная Б.О. Дене тәрбиесі учебник- Астана: Фолиант, 2012 6. Бекнурманов Н.С. Дене шынықтыру және спорт педагогикасы, методическое пособие.-Алматы: Эверо, 2014 Қосымша: 1. Аяпов Е.С. Волейбол учебно-методическое пособие,-Шымкент: 2014. 2. Тайжанов С. Жеңіл атлетика методическое пособие,- Алматы: Эверо, 2012; 3. Краузе, Джерри В. Баскетбол-навыки и упражнения: Астрель, 2006 4. Легран Л. Баскетбол.М. Астрель, 2006
12	Пәннің саясаты
-Білім алушылар «тапсырма» модулі Платонус ААЖ тапсырмаларымен уақытылы танысуы тиіс. -Білім алушылар күн сайын тәжірибелік сабақтар кестесіне сәйкес тапсырмаларды орындауы тиіс. -Білім алушылар тапсырмалардың соңғы күндерін бақылауы керек. -Сабақтың барлық түрлерін себепсіз жіберіп алмаңыз. -Білім алушылар спорттық киіммен айналысуға міндетті, үсті ақ футболка, асты спорттық шалбар. -Тапсырмаларды орындау кезінде қашықтықты сақтау керек, жиһазбен және тұрмыстық заттармен соқтығысудан аулақ болу керек.	
13.	Академияның моральдық және этикалық құндылықтарына негізделген академиялық саясат
БІЛІМ АЛУШЫЛАРДЫҢ АР-НАМЫС КОДЕКСІ https://translate.google.com/website?sl=kk&tl=ru&ajax=1&prev=search&u=http://base.ukgfa.kz/wp-content/uploads/2021/05 1. БІЛІМ АЛУШЫ Қазақстан Республикасының лайықты азаматы, таңдаған мамандығының кәсіби маман болуға, шығармашылық тұлғаның ең жақсы қасиеттерін дамытуға ұмтылады.	

- 2.Білім алушы үлкендерге құрметпен қарайды, айналасындағыларға дөрекілік танытпайды және әлеуметтік қорғалмаған адамдарға жанашырлық танытады және мүмкіндігіне қарай оларға қамқорлық жасайды.
- 3.Білім алушы әдептіліктің, мәдениеттің және моральдың үлгісі, азғындық көріністеріне төзбейді және жыныстық, ұлттық немесе діни белгілері бойынша кемсітушілік көріністеріне жол бермейді.
- 4.Білім алушы салауатты өмір салтын ұстанады және зиянды әдеттерден толығымен бас тартады.
- 5.Білім алушы шығармашылық белсенділікті (ғылыми білім беру спорттық көркемдік және тағы басқа) дамытуға, ЖОО ның корпоративтік мәдениетімен имиджін арттыруға бағытталған қажетті және пайдалы қызметті таниды. Қабырғадан тыс білім алушы өзінің жоғары мектептің өкілі екенін әрдайым есте сақтайды және оны абыройы мен қадір қасиетін түсірмеу үшін барлық күш жігерін жұмсайды.
- 6.Білім алушы ЖОО дәстүрлерін құрметтейді, оның мүлкін сақтайды, жатақханадағы тазалық пен тәртіпті қадағалайды.
- 7.Білім алушы академиялық жауапсыздықтың аталған барлық түрлерін Қазақстанның болашақ экономикалық, саяси және басқару элитасына лайықты сапалы және бәсекеге қабілетті білім алумен үйлесімсіз деп қарастырылады

14	Бекіту және қайта қарау			
	Орталықта бекітілген күні	Хаттама № 10 05.05.2023	Аширбаев О.А	
	ББК мақұлданған күні «Мейіргер ісі»	Хаттама № 10 25.05.2023	Сейдахметов А.А	
	Қайта қарау күні	Хаттама №	Аширбаев О.А	
	ББК қайта қарау күні «Мейіргер ісі»	Хаттама №	Сейдахметов А.А	

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН

**MEDISINA
AKADEMIASY**

«Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ



SOUTH KAZAKHSTAN

**MEDICAL
ACADEMY**

АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»

Дене тәрбиесі орталығы

044/64-11

Дене шынықтыру пәнінің жұмыс оқу бағдарламасы (Силлабус)

26 беттің 23-беті

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН

**MEDISINA
AKADEMIASY**

«Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ



SOUTH KAZAKHSTAN

**MEDICAL
ACADEMY**

АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»

Дене тәрбиесі орталығы

044/64-11

Дене шынықтыру пәнінің жұмыс оқу бағдарламасы (Силлабус)

26 беттің 24-беті

ÖNTÜSTİK QAZAQSTAN

**MEDISINA
AKADEMIASY**

«Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ



SOUTH KAZAKHSTAN

**MEDICAL
ACADEMY**

АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»

Дене тәрбиесі орталығы

044/64-11

Дене шынықтыру пәнінің жұмыс оқу бағдарламасы (Силлабус)

26 беттің 25-беті

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН

**MEDISINA
AKADEMIASY**

«Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ



SOUTH KAZAKHSTAN

**MEDICAL
ACADEMY**

АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»

Дене тәрбиесі орталығы

044/64-11

Дене шынықтыру пәнінің жұмыс оқу бағдарламасы (Силлабус)

26 беттің 26-беті

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН

**MEDISINA
AKADEMIASY**

«Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ



SOUTH KAZAKHSTAN

**MEDICAL
ACADEMY**

АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»

Дене тәрбиесі орталығы

044/64-11

Дене шынықтыру пәнінің жұмыс оқу бағдарламасы (Силлабус)

26 беттің 27-беті

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН

**MEDISINA
AKADEMIASY**

«Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ



SOUTH KAZAKHSTAN

**MEDICAL
ACADEMY**

АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»

Дене тәрбиесі орталығы

044/64-11

Дене шынықтыру пәнінің жұмыс оқу бағдарламасы (Силлабус)

26 беттің 28-беті