

|                                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН<br><b>MEDISINA</b><br><b>AKADEMIASY</b><br>«Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ |  |  SOUTH KAZAKHSTAN<br><b>MEDICAL</b><br><b>ACADEMY</b><br>АО «Южно-Казахстанская медицинская академия» |
| Дене тәрбиесі орталығы                                                                                    |  | 044/64-11                                                                                                                                                                             |
| Дене шынықтыру пәнінің жұмыс оқу бағдарламасы (Силлабус)                                                  |  | 28 беттің 1-беті                                                                                                                                                                      |

**Силлабус**  
**Дене тәрбиесі орталығы**  
**«Дене шынықтыру пәнінің» жұмыс оқу бағдарламасы**  
**6B07201 «Фармацевтикалық өндіріс технологиясы» Білім беру**  
**бағдарламалары**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                           |      |                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------|
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Пән туралы жалпы мағлұмат                                                                                                                                                 |      |                                         |
| 1.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Пән коды: Dhs 1101                                                                                                                                                        | 1.6  | Оқу жылы: 2023-2024                     |
| 1.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Пән атауы: Дене шынықтыру (негізгі бөлім)                                                                                                                                 | 1.7  | Курс: 1                                 |
| 1.3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Реквизитке дейінгі: Орта техникалық және кәсіптік білім беру бағдарламалары шеңберіндегі дене шынықтыру                                                                   | 1.8  | Семестрі:1-2                            |
| 1.4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Реквизиттен кейінгі: - Дене шынықтыру                                                                                                                                     | 1.9  | Кредиттер саны (ECTS):4                 |
| 1.5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Циклі: ЖББП                                                                                                                                                               | 1.10 | Компоненті: МК                          |
| 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Пәннің сипаттамасы                                                                                                                                                        |      |                                         |
| 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 жұмыс                           |
| 3.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Жазбаша                                                                                                                                                                   | 3.6  | Эссе                                    |
| 3.3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Ауызша                                                                                                                                                                    | 3.7  | Жоба                                    |
| 3.4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ОҚКЕ / ОҚТЕ немесе практикалық 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. |      |                                         |

|                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>             O'NTUSTIK QAZAQSTAN<br/> <b>MEDISINA</b><br/> <b>AKADEMIASY</b><br/>             «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ         </p> |  |  <p>             SOUTH KAZAKHSTAN<br/> <b>MEDICAL</b><br/> <b>ACADEMY</b><br/>             АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»         </p> |
| Дене тәрбиесі орталығы                                                                                                                                    |  | 044/64-11                                                                                                                                                                                                                            |
| Дене шынықтыру пәнінің жұмыс оқу бағдарламасы (Силлабус)                                                                                                  |  | 28 беттің 2-беті                                                                                                                                                                                                                     |

|     |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                          |                        |                                   |                                                          |     |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------|-----|
| 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                                                                                                                                                                                                            |                        |                                   |                                                          |     |
|     | ОН 1                                                                                                                                            | ОН1 - Фармацевтика өнеркәсібінің басқа әлеуметтік салалармен және заң талаптарымен байланысы мен өзара тәуелділігі мәселелерін білуі мен түсінігін көрсетеді және фармацевтикалық саланың дамуының ағымдағы тенденциялары мен перспективаларын түсінеді. |                        |                                   |                                                          |     |
|     | ОН 2,ОН 3                                                                                                                                       | ОН11 - Өндірістік мәселелерді шешу үшін әртүрлі деңгейдегі әр түрлі мамандармен өзара әрекеттесу кезінде тәуелсіз үздіксіз кәсіби өзін-өзі тәрбиелеу және тиімді қарым-қатынас дағдылары бар.                                                            |                        |                                   |                                                          |     |
| 6   | Пән туралы толық ақпарат<br>Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы, алаң .Әл-Фараби 1, № 1 оқу ғимараты, Дене тәрбиесі орталығы                 |                                                                                                                                                                                                                                                          |                        |                                   |                                                          |     |
| 6.1 | Өтетін орны: спорт залы                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                          |                        |                                   |                                                          |     |
| 6.2 | Сағаттар саны                                                                                                                                   | Дәрісте р                                                                                                                                                                                                                                                | Тәжіриб.саб ақ.        | Зерт.саб ақ.                      | ОБӨЖ                                                     | БӨЖ |
|     |                                                                                                                                                 | -                                                                                                                                                                                                                                                        | 120                    | -                                 | -                                                        | -   |
| 7.  | Оқытушылар туралы мәліметтер                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                          |                        |                                   |                                                          |     |
| №   | ТАЖ                                                                                                                                             | Дәрежесі және лауазымы                                                                                                                                                                                                                                   | Электрондық мекен-жайы | Ғылыми қызығушылықтары және т.б., | Жетістіктері                                             |     |
| 1   | Аширбаев Орынбасар Атырханович                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                          | ashirbaev12.73@mail.ru | Армрестлинг                       | КМС, судья международная любительская федерации «Унибой» |     |
| 2   | Жумабекова Азиза Эмзебековна                                                                                                                    | Дәрежесі және лауазымы                                                                                                                                                                                                                                   | aziza15.10@mail.ru     | Жеңіл атлетика                    | спорт шеберлігіне үміткер                                |     |
| 3   | Жузжигитов Алимжан Амангельдиевич                                                                                                               | Орталық меңгерушісі, аға оқытушы, магистр                                                                                                                                                                                                                | Alimjan11.80@mail.ru   | Самбо                             | спорт шеберлігіне үміткер                                |     |

|    |                                 |                                             |                                   |                        |                                 |
|----|---------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------|---------------------------------|
| 4  | Дуйсенбиев Гани<br>Базаралиевич | Аға<br>жаттықтырушы<br>-оқытушы,<br>магистр | gani12.74<br>@mail.ru             | Футбол                 | 1-разряд                        |
| 5  | Аяпов Едил<br>Сейтбаевич        | Аға<br>жаттықтырушы<br>-оқытушы             | Edil-2020@<br>mail.ru             | Қазақша<br>күрес       | спорт<br>шеберлігіне<br>үміткер |
| 6  | Шораева Нурила<br>Балгабаевна   | Аға<br>жаттықтырушы<br>-оқытушы,<br>магистр | Shoraewa<br>@mail.ru              | Жүзу                   | 3-разряд                        |
| 7  | Амал Бағлан<br>Бақытұлы         | Тренер-<br>преподаватель                    | Baglan<br>1209@mail.r<br>u        | Футбол                 | 1-разряд                        |
| 8  | Байзак Ролан<br>Уалиханович     | Жаттықтыруш<br>ы-оқытушы                    | bayzak.8703<br>27@gmail.c<br>om   | Еркін күрес            | спорт<br>шеберлігіне<br>үміткер |
| 9  | Дуйсенов Биржан<br>Абилаханович | Жаттықтыруш<br>ы-оқытушы                    | birzanduisen<br>ov7@gmail.<br>com | Греко-<br>рим<br>күрес | 1-разряд                        |
| 10 | Түгелбай Алмас<br>Нұржігітұлы   | Жаттықтыруш<br>ы-оқытушы<br>Магистрант      | almas@mail<br>7ru                 | кикбоксинг             | 1-разряд                        |
| 11 | Килибаев Ержан<br>Адилбекович.  | Жаттықтыруш<br>ы-оқытушы                    | Kilibaev23<br>@mail.ru            | Жеңіл<br>атлетика      | 1-разряд                        |

**8 Тақырыптық жоспар**

| Апта             | Тақырып реті | Тақырып атауы                                                 | Пәннің қысқаша<br>мазмұны                                                | Пән-<br>нің<br>ОН | Сағат саны | Оқыту<br>дың<br>түрлері<br>/<br>әдістер<br>і /<br>оқыту<br>технол<br>огияла<br>ры | Бағалауд<br>ың<br>түрлері/<br>әдістері |
|------------------|--------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| <b>1 семестр</b> |              |                                                               |                                                                          |                   |            |                                                                                   |                                        |
| 1                | 1            | Білім беру<br>жүйесінде дене<br>шынықтыру оқу<br>пәні ретінде | Қазақстан<br>Республикасындағы<br>дене шынықтырудың<br>даму тарихы. Дене | ОН -<br>1         | 2          | коммун<br>икативт<br>ік                                                           | кері<br>байланыс<br>(блиц-             |

|   |   |                                             |                                                                                                 |        |   |                    |                                               |
|---|---|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---|--------------------|-----------------------------------------------|
|   |   |                                             | шынықтыру оқу пәні ретінде. Сынақ талаптары және білім алушылар міндеттері. Қауіпсіздік ережесі |        |   | технологиялар      | сауалнама )                                   |
|   | 2 | Жеңіл атлетика. Ұлттық ойындар              | ұлттық ойындар: «Белбеу тастау», «Аңшылар», «Тырналар»                                          | ОН-1   | 2 | шағын топтық жұмыс | жеңіл атлетикада н критерийлер мен бағалаулар |
| 2 | 3 | Арнайы жүгіру жаттығуларын үйрету           | Тізені жоғары көтеріп жүгіруді, балтырды артқа тастап жүгіруді, секіріп жүгіруді үйрету         | ОН - 1 | 2 | жеке, топтық жұмыс | жеңіл атлетикада н критерийлер мен бағалаулар |
|   | 4 | Қысқа аралыққа жүгіруді үйрету              | 20 м. жылдамдықпен жүгіруді үйрету, мәре                                                        | ОН - 1 | 2 | жеке, топтық жұмыс | жеңіл атлетикада н критерийлер мен бағалаулар |
| 3 | 5 | Төменгі старт және старттық жүгіруді үйрету | төменгі стартқа жүгіруді үйрету, қол және аяқты дұрыс қоюды үйрету, ырғып барып жүгіруді үйрету | ОН - 1 | 2 | жеке, топтық жұмыс | жеңіл атлетикада н критерийлер мен бағалаулар |
|   | 6 | Қысқа аралыққа жүгіру                       | 100 метр жүгіру. ұлдар-13,5., қыздар – 16,5                                                     | ОН - 1 | 2 | топтық жұмыс       | жеңіл атлетикада н критерийлер мен бағалаулар |
| 4 | 7 | Кроссқа дайындық                            | ұзақ аралыққа жүгіруді, дұрыс дем алуды үйрету                                                  | ОН - 1 | 2 | лектік жұмыс       | жеңіл атлетикада н критерийлер мен бағалаулар |

|   |    |                                      |                                                                              |        |   |                    |                                               |
|---|----|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------|---|--------------------|-----------------------------------------------|
|   | 8  | Жоғары стартқа, фиништеуді үйрету    | қол және аяқты дұрыс қоюды, мәреге жетуді үйрету                             | ОН - 1 | 2 | жеке, топтық жұмыс | жеңіл атлетикада н критерийлер мен бағалаулар |
| 5 | 9  | Кросс-ұзақ аралыққа жүгіру           | 1000 м.- қыздар, 3000 м.- ұлдар уақытқа жүгіру                               | ОН - 1 | 2 | лектік жұмыс       | жеңіл атлетикада н критерийлер мен бағалаулар |
|   | 10 | Эстафеталық жүгіруді үйрету          | топта жұмыс жасауды үйрету, «коридорда» жұмыс жасау                          | ОН - 1 | 2 | топтық жұмыс       | жеңіл атлетикада н критерийлер мен бағалаулар |
| 6 | 11 | Эстафеталық таяқшалармен жұмыс жасау | тізбекте эстафеталық таяқшаларды беру, қозғалыста беру                       | ОН - 1 | 2 | жеке, топтық жұмыс | жеңіл атлетикада н критерийлер мен бағалаулар |
|   | 12 | Ұзындыққа секіруді үйрету            | дұрыс жүгіру, ырғу, қонуды дұрыс орындауды үйрету                            | ОН - 1 | 2 | жеке жұмыс         | жеңіл атлетикада н критерийлер мен бағалаулар |
| 7 | 13 | Ұлттық ойындар                       | ұлттық ойындар: «Күн - түн», «Нөмірлерді шақыру», «Балықшылар мен балықтар». | ОН - 1 | 2 | рөлдік ойындар     | жеңіл атлетикада н критерийлер мен бағалаулар |
|   | 14 | АБ-1. Жеңіл атлетика                 | бір орыннан ұзындыққа секіру, отырып тұру                                    | ОН - 1 | 2 | жеке жұмыс         | критерийлер мен бағалаулар                    |

|    |    |                                           |                                                                                                   |        |   |                               |                                        |
|----|----|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---|-------------------------------|----------------------------------------|
| 8  | 15 | Баскетбол.<br>Баскетбол туралы жалпы ұғым | ҚР баскетболдың дамуының қысқаша мазмұны. Баскетболдың ережесі.                                   | ОН - 3 | 2 | коммуникативтік технологиялар | кері байланыс (блиц-сауалнама)         |
|    | 16 | Орын ауыстыру техникасын, секіруді үйрету | арқамен жүгіру, айқас қадамдармен жүгіру, артқа жүгіргенде міндетті түрде иық тұсынан қарау керек | ОН 1   | 2 | жеке, топтық жұмыс            | баскетбол критерийлері мен бағалаулары |
| 9  | 17 | Допты алып жүруді үйрету                  | допты түзу сызықпен, шеңбер бойымен, кедергілермен алып жүруді үйрету                             | ОН - 1 | 2 | жеке, топтық жұмыс            | баскетбол критерийлері мен бағалаулары |
|    | 18 | Допты қағып алу-беруді үйрету             | допты көкірек тұсынан, иықтан, жерге ұрып қағып алу - беруді үйрету                               | ОН - 1 | 2 | жеке, топтық жұмыс            | Баскетбол критерийлері мен бағалаулары |
| 10 | 19 | Қозғалыста допты беру үйрету              | допты қозғалыста, жұптасып, тізбектеліп беру                                                      | ОН - 2 | 2 | жеке, топтық жұмыс            | баскетбол критерийлері мен бағалаулары |
|    | 20 | Допты себетке лақтыруды үйрету            | допты көкірек тұсынан, иықтан, секіріп лақтыруды үйрету                                           | ОН - 1 | 2 | жеке, топтық жұмыс            | баскетбол критерийлері мен бағалаулары |
| 11 | 21 | Эстафеталар                               | баскетбол добымен эстафеталар                                                                     | ОН - 2 | 2 | шағын топтық жұмыс            | баскетбол критерийлері мен бағалаулары |
|    | 22 | 3 қадам жасап, допты себетке салу         | тізбектеліп салу, әр нүктеден себетке салу                                                        | ОН - 1 | 2 | топтық жұмыс                  | Баскетбол критерийлері мен бағалаулары |

|    |    |                                               |                                                                                                         |        |   |                    |                                        |
|----|----|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---|--------------------|----------------------------------------|
| 12 | 23 | Қозғалыста допты қағып алу және беруді үйрету | допты көкірек тұсынан, иықтан, қарғып лақтыруды үйрету                                                  | ОН - 1 | 2 | жеке, топтық жұмыс | баскетбол критерийлері мен бағалаулары |
|    | 24 | 2 қадам жасап, допты себетке салу             | екі қадам жасап, қозғалыста допты торға лақтыру                                                         | ОН - 2 | 2 | жеке, топтық жұмыс | баскетбол критерийлері мен бағалаулары |
| 13 | 25 | Біржақты оқу ойыны                            | допты алып жүру, беру, лақтыруды үйрету                                                                 | ОН - 2 | 2 | шағын топтық жұмыс | баскетбол критерийлері мен бағалаулары |
|    | 26 | Оқу ойыны                                     | баскетбол ойнау ережесі, ойын кезіндегі қауіпсіздік шаралары                                            | ОН - 1 | 2 | топтық жұмыс       | баскетбол критерийлері мен бағалаулары |
| 14 | 27 | Баскетбол элементтері бар ұлттық ойындар.     | «Аңшылар мен қояндар», «Торға доп түсіру», «Мерген»                                                     | ОН - 1 | 2 | рөлдік ойындар     | баскетбол критерийлері мен бағалаулары |
|    | 28 | АБ-2. Баскетбол                               | Допты себетке лақтыру. Көздің бақылауынсыз допты алып жүру                                              | ОН - 1 | 2 | жеке жұмыс         | баскетбол критерийлері мен бағалаулары |
| 15 | 29 | Спорттық ойындар                              | кіші футбол, волейбол                                                                                   | ОН - 2 | 2 | шағын топпен жұмыс | баскетбол критерийлері мен бағалаулары |
|    | 30 | Қорытынды бақылау                             | Ұлдар – жатқан қалпында қолды бүгу, кермеге тартылу<br>Қыздар – денені шалқасынан көтерілу, отырып тұру | ОН - 1 | 2 | жеке жұмыс         | критерийлер мен бағалаулар             |



**2 семестр**

|   |    |                                                |                                                                                                             |        |   |                               |                                             |
|---|----|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---|-------------------------------|---------------------------------------------|
| 1 | 31 | Салауатты өмір салты негіздері.                | денсаулық: негізгі түсінік, мәні, мазмұны, критерий, денсаулық факторлары, салауатты өмір салтының құрылымы | ОН - 1 | 2 | коммуникативтік технологиялар | кері байланыс (блиц-сауалнама)              |
|   | 32 | Волейбол. Волейбол туралы жалпы ұғым           | ҚР волейболдың дамуына қысқаша шолу, ойын ережелері                                                         | ОН - 1 | 2 | коммуникативтік технологиялар | кері байланыс (блиц-сауалнама)              |
| 2 | 33 | Волейболшының тұрысына, орын ауыстыруға үйрету | Волейболшының тұрысына, секіруді, жүгіруді үйрету, арқамен алға жүгіру, айқастырып жүгіру                   | ОН - 1 | 2 | жеке, топтық жұмыс            | волейбол бойынша критерийлер мен бағалаулар |
|   | 34 | Төменнен, жанынан беруді үйрету                | допты төменнен беру қатарда, қабырғада, торда жұмыс жасау                                                   | ОН - 1 | 2 | жеке, топтық жұмыс            | волейбол бойынша критерийлер мен бағалаулар |
| 3 | 35 | Төменнен қабылдап – беруді үйрету              | қол және аяқты дұрыс қоюды үйрету, жұптасып допты төменнен қабылдап-беру.                                   | ОН - 1 | 2 | жеке, топтық жұмыс            | волейбол бойынша критерийлер мен бағалаулар |
|   | 36 | Допты жоғарыдан қабылдап-беруді үйрету.        | қарама-қарсы тізбекпен, қозғалыста жұмыс жасауды үйрету                                                     | ОН - 1 | 2 | жеке, топтық жұмыс            | волейбол бойынша критерийлер мен бағалаулар |
| 4 | 37 | Қозғалмалы ойындар                             | «Бекіністі қорғау», «Капитанға доп берме»                                                                   | ОН - 1 | 2 | рөлдік ойындар                | волейбол бойынша критерийлер мен бағалаулар |
|   | 38 | Допты басқару техникасын үйрету                | Допты беру, қозғалыста, бір орында допты қағып алу                                                          | ОН - 1 | 2 | жеке, топтық жұмыс            | волейбол бойынша критерийл                  |



|   |    |                                                 |                                                                |        |   |                               |                                               |
|---|----|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------|---|-------------------------------|-----------------------------------------------|
|   |    |                                                 |                                                                |        |   |                               | ер мен бағалаулар                             |
| 5 | 39 | Ойын ережесіне үйрету                           | Ойын Волейбол ойнау техникасы. Қорғаныс шабуыл және тактикасы. | ОН - 1 | 2 | коммуникативтік технологиялар | кері байланыс (блиц-сауалнама)                |
|   | 40 | Ұлттық ойындар.                                 | «Салки-обнималки», «Кенгуру»                                   | ОН - 2 | 2 | түсіндіру, топтық жұмыс       | волейбол бойынша критерийлер мен бағалаулар   |
| 6 | 41 | Допты қабылдап алу -беру                        | Допты төменнен, жоғарыдан қабылдап алу – беру.                 | ОН - 1 | 2 | жеке, топтық жұмыс            | волейбол бойынша критерийлер мен бағалаулар   |
|   | 42 | Біржақты оқу ойыны                              | допты беру, қабылдау, үштікте ойнау                            | ОН - 2 | 2 | шағын топтық жұмыс            | волейбол бойынша критерийлер мен бағалаулар   |
| 7 | 43 | Допты төменнен беру                             | допты төменнен-жанымен беру                                    | ОН - 3 | 2 | топтық жұмыс                  | волейбол бойынша критерийлер мен бағалаулар   |
|   | 44 | АБ-1. Волейбол                                  | Допты төменнен беру. Допты төменнен қабылдап беру              | ОН - 1 | 2 | жеке жұмыс                    | критерийлер мен бағалаулар                    |
| 8 | 45 | Гимнастика. Сапқа тұру және қайта тұруды үйрету | қатарға, тізбекке тұруды үйрету, қайта тұруды үйрету           | ОН - 1 | 2 | жеке, лектік жұмыс            | гимнастика бойынша критерийлер мен бағалаулар |
|   | 46 | ЖДД                                             | Созылма, икемділік жаттығулар                                  | ОН - 2 | 2 | топтық жұмыс                  | гимнастика бойынша критерийлер мен бағалаулар |

|    |    |                                   |                                                                                |        |   |                    |                                                |
|----|----|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------|---|--------------------|------------------------------------------------|
| 9  | 47 | «Президенттік сынаққа дайындық»   | күш жаттығулары, пресс                                                         | ОН - 3 | 2 | жеке жұмыс         | гимнастик а бойынша критерийлер мен бағалаулар |
|    | 48 | Акробатикалық жаттығуларды үйрету | аунауды үйрету, созылмалы жаттығуларды үйрету                                  | ОН - 1 | 2 | жеке, топтық жұмыс | гимнастик а бойынша критерийлер мен бағалаулар |
| 10 | 49 | Алға және артқа аунауды үйрету    | бастапқы қалып, аунау, топтасуға үйрету                                        | ОН - 1 | 2 | жеке жұмыс         | гимнастик а бойынша критерийлер мен бағалаулар |
|    | 50 | Жауырынға тұруды үйрету           | тепе-теңдікке үйрету, жауырынға тұру, жартылай шпагатқа ауысу                  | ОН - 1 | 2 | жеке жұмыс         | гимнастик а бойынша критерийлер мен бағалаулар |
| 11 | 51 | Жартылай шпагатқа ауысуды үйрету  | жауырынға тұру, аяқты бүгіп жартылай шпагатқа ауысу                            | ОН - 1 | 2 | жеке жұмыс         | гимнастик а бойынша критерийлер мен бағалаулар |
|    | 52 | Акробатикалық жаттығуларды үйрету | Алға, артқа аунау, жауырынға тұру, жартылай шпагатқа өту                       | ОН - 1 | 2 | жеке жұмыс         | гимнастик а бойынша критерийлер мен бағалаулар |
| 12 | 53 | Ортекеге секіруді үйрету          | Жүгіру. Гимнастикалық көпірге түсу. Гимнастикалық ортекеден секіріп өту. Қону. | ОН - 1 | 2 | жеке жұмыс         | гимнастик а бойынша критерийлер мен бағалаулар |
|    | 54 | Жүгіруді үйрету                   | екпін алуды үйрету, көпірге қарғу                                              | ОН 1   | 2 | жеке жұмыс         | гимнастик а бойынша критерийлер мен бағалаулар |

|                                               |                   |                                          |                                                                                                                                                                                                 |        |   |                    |                                                |
|-----------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---|--------------------|------------------------------------------------|
| 13                                            | 55                | Ортекеден секіруге үйрету                | Жүгіру. Гимнастикалық көпірден итеріле секіру. Гимнастикалық ортекеден қарғу. Гимнастикалық төсенішке түсу                                                                                      | ОН - 1 | 2 | жеке жұмыс         | гимнастик а бойынша критерийлер мен бағалаулар |
|                                               | 56                | Екпінді секіру үйрету – аяқтар екі жаққа | Жүгіру. Гимнастикалық көпірге секіру. Көпірден аяқты алшақ қойып секіру.                                                                                                                        | ОН - 1 | 2 | жеке жұмыс         | гимнастик а бойынша критерийлер мен бағалаулар |
| 14                                            | 57                | Күш жаттығулары                          | гимнастикалық орындықпен жаттығулар. ЖДД                                                                                                                                                        | ОН - 3 | 2 | жеке, топтық жұмыс | гимнастик а бойынша критерийлер мен бағалаулар |
|                                               | 58                | АБ-2. Гимнастика                         | қыздар – алға екі рет аунау, жауырынға тұру, көпір, жартылай шпагат. Аяқтарды ашып екпінді секіру. ұлдар – алға ұзақ аунау, артқа аунау, баспен тұру. Ортекеден тіреусіз, аяқтарын бүгіп секіру | ОН - 1 | 2 | жеке жұмыс         | критерийлер мен бағалаулар                     |
| 15                                            | 59                | Президенттік сынамаға дайындық           | бір орыннан ұзындыққа секіру, кермеде тартылу, пресс жаттығулары                                                                                                                                | ОН - 3 | 2 | жеке жұмыс         | гимнастик а бойынша критерийлер мен бағалаулар |
|                                               | 60                | Қорытынды бақылау                        | Ұлдар - Джампинг джек (мин/ саны)<br>Кермеде тартылу<br>Қыздар – отырып тұру<br>Шалқалап жатып денені көтеру - пресс                                                                            | ОН-3   | 2 | жеке жұмыс         | критерийлер мен бағалаулар                     |
| <b>9. Оқыту әдістері және бақылау түрлері</b> |                   |                                          |                                                                                                                                                                                                 |        |   |                    |                                                |
| 9.1                                           | Дәріс             |                                          | -                                                                                                                                                                                               |        |   |                    |                                                |
| 9.2                                           | Тәжірибелік сабақ |                                          | Жеке – тапсырмаларды жеке орындау.                                                                                                                                                              |        |   |                    |                                                |

|      |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                   |                                                                                                  |                                                                                              |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                                                                                                     | Топтық, лектік – тапсырманы орындау кезінде спорттық- командалық ойындар орындау.<br>Шағын топпен жұмыс – топтық спорттық және қозғалмалы ойындар.<br>Коммуникативтік технология- /талқылау/ - тапсырмаларды орындау барысында сұрақ-жауап,<br>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.<br>Білім алушы тәжірибелік сабақтарға қатысу және сабақтағы барлық тапсырмаларды орындау кезінде аралық бақылауға рұқсат етіледі.<br>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.<br>«Президенттік сынама» тапсыру.<br>Пән бойынша ҚБ үшін минималды балл = 50.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                   |                                                                                                  |                                                                                              |
| 10   | Бағалау критерийлері                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                   |                                                                                                  |                                                                                              |
| 10.1 | Пәннің оқыту нәтижелерін бағалау кретерийлері                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                   |                                                                                                  |                                                                                              |
| № ОН | Оқыту нәтижелері                                                                                                                    | Қанағатанарл ықсыз                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Қанағаттана рлық                                                                                  | Жақсы                                                                                            | Өте жақсы                                                                                    |
| ОН 1 | Денсаулық сақтау және нығайту тәжірибелік дағдыларын пайдаланады, дене қасиеттерін дамыту және жетілдіру, дене шынықтыру және спорт | 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 | Белгілі бір дене жаттығуларын дұрыс орындайды. Сабаққа қажетті әрекеттерді дербес орындайды. |

|      |                                                                                                 |                                                                                            |                                                                                              |                                                                                                                         |                                                                                                                                                          |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | сабақтарында қауіпсіздік техникасы ережелерін сақтайды                                          |                                                                                            |                                                                                              | дұрыс қарайды<br>Жаттығуларды дербес орындайды                                                                          | Тәжірибелік дағдылар мен жаттығуларды қолдануға дұрыс қарайды. Жаттығуларды өз бетінше орындайды.                                                        |
| ОН 2 | Физиологиялық жағдайдың, дене және функционалдық дайындықтың деңгейін бақылайды және бағалайды. | Денсаулықты сақтайтын әдістерді білмейді, дене жаттығуларын ың 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(ептілік, икемділік) | Өз бетінше денені қыздыруды дұрыс орындайды, денсаулық сақтау әдісін, дене қасиеттерін дамытады (ептілік, икемділік, шыдамдылық, қозғалысты үйлестіру)   |
| ОН 3 | Дене күш жаттығуларды игеру барысында әдістемелік тәсілдерді қолданады                          | Сабаққа кешігіп келеді. Спорттық киімі болмайды.                                           | Сабаққа кешігіп келеді. Талапқа сай спорттық киімі болмайды.                                 | Сабаққа кешігіп келеді. Талапқа сай спорттық киіммен келеді. Тәртіпті сақтайды, қауіпсіздік ережелерін бұзбайды.        | Сабаққа уақытында келеді. Талапқа сай спорттық киіммен 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 | <p>«Өте жақсы» ұпайға сәйкес келеді</p> <p>A (4,0) 95-100 %</p> <p>A- (3,67) 90-94 %</p>                                                     | <p>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</p> |
|                | <p>«Жақсы» ұпайға сәйкес келеді</p> <p>B+(3,33) 85-89 %</p> <p>B(3,0) 80-84 %</p> <p>B-(2,67) 75-79 %</p> <p>C+(2,33) 70-74 %</p>            | <p>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 жағдайында тактикалық әрекеттерді қолданады</p>                                                       |
|                | <p>«Қанағаттанарлық» ұпайға сәйкес келеді</p> <p>C (2,0) 65-69 %</p> <p>C-(1,67) 60-64 %</p> <p>D+(1,33) 55-59 %</p> <p>D- (1,0) 50-54 %</p> | <p>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.</p>                                                                                                                                                                                                             |



|          |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | «Қанағаттанарлықсыз» ұпайға сәйкес келеді<br>FX (0,5) 25-49 %<br>F (0) 0-24 %                                         | Білім алушы сабаққа енжар қатысады, тапсырмаларды орындамайды.<br>Дәлелді себепсіз сабаққа қатыспайды.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Волейбол | «Өте жақсы» ұпайға сәйкес келеді<br>A (4,0) 95-100 %<br>A- (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<br>B+(3,33) 85-89 %<br>B(3,0) 80-84 %<br>B-(2,67) 75-79 %<br>C+(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<br>C (2,0) 65-69 %<br>C-(1,67) 60-64 %<br>D+(1,33) 55-59 %<br>D- (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<br>FX (0,5) 25-49 %<br>F (0) 0-24 %                                         | Білім алушы сабаққа енжар қатысады, тапсырмаларды орындамайды. Дәлелді себепсіз сабаққа қатыспайды.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Гимнастика | «Өте жақсы» ұпайға сәйкес келеді<br>A (4,0) 95-100 %<br>A- (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 катесіз, 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<br>B+(3,33) 85-89 %<br>B(3,0) 80-84 %<br>B-(2,67) 75-79 %<br>C+(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.                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|            | «Қанағаттанарлық» ұпайға сәйкес келеді<br>C (2,0) 65-69 %<br>C-(1,67) 60-64 %<br>D+(1,33) 55-59 %<br>D- (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.<br>Логикалық жүйелігі жоқ, материалды білуде олқылықтар бар, дұрыс дәлелдеу және білімді тәжірибеліка пайдалана білу жоқ.                                                                                                                                                                                |

|           |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | «Қанағаттанарлықсыз»<br>ұпайға сәйкес келеді<br>FX (0,5) 25-49 %<br>F (0) 0-24 %                                         | Білім алушы сабаққа енжар қатысады,<br>тапсырмаларды орындамайды.<br>Дәлелді себепсіз сабаққа қатыспайды                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Баскетбол | «Өте жақсы» ұпайға сәйкес<br>келеді<br>A (4,0) 95-100 %<br>A- (3,67) 90-94 %                                             | Қозғалыс әрекеті дұрыс (берілген түрде),<br>дәл тиісті қарқынмен, оңай және анық<br>орындалады<br>Тапсырмаларды шиеленіссіз, сенімді<br>орындайды, арнайы дене дайындығымен<br>негізгі дағдылар мен дағдылардың<br>жоғары деңгейін көрсетеді.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|           | «Жақсы» ұпайға сәйкес<br>келеді<br>B+(3,33) 85-89 %<br>B(3,0) 80-84 %<br>B-(2,67) 75-79 %<br>C+(2,33) 70-74 %            | Қозғалыс әрекеті дұрыс орындалады,<br>бірақ оңай және жеткілікті анық емес,<br>қозғалыстардың кейбір қателігі<br>байқалады. Негізгі фазада 1-4 кішігірім<br>қателер немесе дайындық және<br>қорытынды кезеңдерде жіберіледі.<br>Тапсырма біршама шиеленіспен<br>орындалады, материалды пайдалануда<br>жеткілікті сенімділік жоқ, арнайы дене<br>жаттығуларында негізгі дағдыларды<br>меңгеру деңгейін көрсетеді                                                                                                                                                                         |
|           | «Қанағаттанарлық» ұпайға<br>сәйкес келеді<br>C (2,0) 65-69 %<br>C-(1,67) 60-64 %<br>D+(1,33) 55-59 %<br>D- (1,0) 50-54 % | Қозғалыс әрекеті негізінен дұрыс<br>орындалды, бірақ бір өрескел немесе<br>бірнеше кішігірім қателер жіберілді, бұл<br>белгісіз немесе шиеленіспен орындалды.<br>Техниканың негізгі фазасында 1-4 өрескел<br>қателер және қалған фазаларда бірнеше<br>елеулі қателер, қозғалтқыш әрекеті<br>техниканың өрескел бұзылуымен немесе<br>көптеген ұсақ қателермен орындалды.<br>Тапсырма жеткілікті дәрежеде дәл<br>орындалмады, үлкен шиеленіспен,<br>болмашы қателіктер жіберілді, арнайы<br>дене шынықтыру жаттығуларындағы<br>негізгі дағдыларды меңгерудің төмен<br>деңгейін көрсетеді. |
|           | «Қанағаттанарлықсыз»<br>ұпайға сәйкес келеді<br>FX (0,5) 25-49 %<br>F (0) 0-24 %                                         | Білім алушы сабаққа енжар қатысады,<br>тапсырмаларды орындамайды.<br>Дәлелді себепсіз сабаққа қатыспайды                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                        |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Аралық бақылау формасы | <p>«Өте жақсы» ұпайға сәйкес келеді</p> <p>А (4,0) 95-100 %</p> <p>А- (3,67) 90-94 %</p>                                          | <p>Күзгі семестр</p> <p>АБ 1. Жеңіл атлетика</p> <p>1. Бір орында тұрып ұзындыққа секіру</p> <p>Ұлдар-245-240 см</p> <p>Қыздар -185-190 см</p> <p>2. отырып тұру (сан/мин)</p> <p>Ұлдар - 60-55 рет</p> <p>Қыздар – 37-30 рет</p> <p>АБ 2. Баскетбол</p> <p>1. Допты себетке лақтыру (10 мүмкіндіктен)</p> <p>10 мүмкіндіктің 10 түсуі</p> <p>10 мүмкіндіктің 9 түсуі</p> <p>2. Көздің бақылауынсыз допты басқару</p> <p>Техниканың дұрыс орындалуы</p> <p>Бір қатеге жол беріледі</p> <p><b>Көктемгі семестр</b></p> <p>АБ 1. Волейбол</p> <p>1.Допты төменнен беру 10 мүмкіндіктен</p> <p>10 мүмкіндіктен алаңға 10 түсуі</p> <p>10 мүмкіндіктен алаңға 9 түсуі</p> <p>2. Допты төменнен қабылдап беру (10 секунд)</p> <p>Допты түсірмей 10 рет қабылдау және беру</p> <p>Допты түсірмей 10 рет қабылдау және беру</p> <p>АБ 2. Гимнастика</p> <p>1.Қыздар - екі рет алға аунау, жауырынға тұру, көпір, жартылай шпагат</p> <p>2.Қыздар - аяқты ашып екпінді секіру</p> <p>Ұлдар – ортекеден тіреусіз, аяқты бүгіп секіру</p> <p>Тапсырманы қатесіз орындау</p> <p>Бір қатеге жол беріледі</p> |
|                        | <p>«Жақсы» ұпайға сәйкес келеді</p> <p>В+(3,33) 85-89 %</p> <p>В(3,0) 80-84 %</p> <p>В-(2,67) 75-79 %</p> <p>С+(2,33) 70-74 %</p> | <p><b>Күзгі семестр</b></p> <p>АБ 1. Жеңіл атлетика</p> <p>1.Бір орыннан тұрып ұзындыққа секіру</p> <p>Ұлдар -235-220 см</p> <p>Қыздар -180-165 см</p> <p>2. Отырып тұру (сан/мин)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|  |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                                                                                  | <p>Ұлдар - 50-35 рет<br/>Қыздар – 31-23 рет<br/>АБ 2. Баскетбол<br/>1. Допты себетке лақтыру (10 мүмкіндіктен)<br/>10 мүмкіндіктің 8 соққысы<br/>10 мүмкіндіктің 7 соққысы<br/>10 мүмкіндіктің 6 соққысы<br/>10 мүмкіндіктің 5 соққысы<br/>2. Көздің бақылауынсыз допты басқару<br/>Бір қатеге жол беріледі<br/><b>Көктемгі семестр</b><br/>АБ 1. Волейбол<br/>1. Допты төменнен беру 10 мүмкіндіктен<br/>10 мүмкіндіктің 8 түсуі<br/>10 мүмкіндіктің 7 түсуі<br/>10 мүмкіндіктің 6 түсуі<br/>10 мүмкіндіктің 5 түсуі<br/>2. Допты төменнен қабылдау (10 секунд)<br/>Допты түсірмей 8 рет қабылдап беру<br/>Допты түсірмей 7 рет қабылдап беру<br/>Допты түсірмей 6 рет қабылдап беру<br/>Допты түсірмей 5 рет қабылдап беру<br/>АБ 2. Гимнастика<br/>1. Қыздар - екі рет алға аунау, жауырынға тұру, көпір, жартылай шпагат<br/>Ұлдар – алға ұзақ аунау, артқа аунау, тіреумен баспен тұру<br/>2. Қыздар - аяқты ашып екпінді секіру<br/>Ұлдар – ортекеден тіреусіз, аяқты бүгіп секіру<br/>Екі қате жіберіледі<br/>Үш қате жіберіледі<br/>Төрт қате жіберіледі<br/>Бес қате жіберіледі</p> |
|  | <p>«Қанағаттанарлық» ұпайға сәйкес келеді<br/>С (2,0) 65-69 %<br/>С-(1,67) 60-64 %<br/>Д+(1,33) 55-59 %<br/>Д- (1,0) 50-54 %</p> | <p><b>Күзгі семестр</b><br/>АБ 1. Жеңіл атлетика<br/>Орында тұрып ұзындыққа секіру<br/>Ұлдар -215-190 см<br/>Қыздар -160-145 см<br/>Отырып тұру (сан/мин)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|  |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                                  | Ұлдар - 30-15 рет<br>Қыздар -20-11 рет<br>АБ 2. Баскетбол<br>Допты себетке лақтыру (10 мүмкіндіктен)<br>10 мүмкіндіктің 4 түсуі<br>10 мүмкіндіктің 3 түсуі<br>10 мүмкіндіктің 2 түсуі<br>10 мүмкіндіктің 1 түсуі<br>2. Көздің бақылауынсыз допты алып жүру<br>Екі-үш қателікке жол беріледі<br><b>Көктемгі семестр</b><br>АБ 1. Волейбол<br>1.Допты төменнен беру 10 мүмкіндіктен<br>10 мүмкіндіктің 4 түсуі<br>10 мүмкіндіктің 3 түсуі<br>10 мүмкіндіктің 2 түсуі<br>10 мүмкіндіктің 1 түсуі<br>2. Допты төменнен қабылдау (10 секунд)<br>Допты түсірмей 4 рет қабылдау<br>Допты түсірмей 3 рет қабылдау<br>Допты түсірмей 2 рет қабылдау<br>Допты түсірмей 1 рет қабылдау |
|  | «Қанағаттанарлықсыз»<br>ұпайға сәйкес келеді<br>FX (0,5) 25-49 %<br>F (0) 0-24 % | <b>Күзгі семестр</b><br>АБ 1. Жеңіл атлетика<br>1. Бір орында тұрып ұзындыққа секіру<br>Ұлдар - 180-170 см<br>Қыздар -140-135 см<br>2. Отырып тұру (сан/мин)<br>Ұлдар - 10-5 рет<br>Қыздар – 9-6 рет<br>АБ 2. Баскетбол<br>1. Допты себетке лақтыру (10 мүмкіндіктен)<br>10 мүмкіндіктен 0 нәтиже, тапсырманы орындамау<br>2. Көздің бақылауынсыз допты алып жүру<br>Допты қателіктермен алып жүру<br><b>Көктемгі семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                               |

|                           |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           |                                                                                                                                   | <p>АБ 1. Волейбол</p> <p>1. Допты төменнен беру 10 мүмкіндіктен Доптың алаңға 0 түсуі</p> <p>2. Допты төменнен қабылдап беру (10 сек) Допты қабылдамап және беруді орындамау</p> <p>АБ 2. Гимнастика</p> <p>1. Қыздар - екі рет алға аунау, жауырынға тұру, көпір, жартылай шпагат</p> <p>Ұлдар – алға ұзақ аунау, артқа аунау, тіреумен баспен тұру</p> <p>2. Қыздар - аяқты ашып екпінді секіру</p> <p>Ұлдар – ортекеден тіреусіз, аяқты бүгіп секіру</p> <p>Он және одан да көп қателіктер жіберілді.</p> |
| Қорытынды бақылау формасы | <p>«Өте жақсы» ұпайға сәйкес келеді</p> <p>А (4,0) 95-100 %</p> <p>А- (3,67) 90-94 %</p>                                          | <p><b>Күзгі семестр</b></p> <p>1. Ұлдар – бүгілу, қолды бүгіп денені көтеру 35-32 рет</p> <p>Ұлдар – кермеде тартылуы - 13-12 рет</p> <p>2. Қыздар – шалқалап жатып денені көтеру 40-35 рет көтеру</p> <p>Қыздар – отырып тұру минутына 40-35 рет</p> <p><b>Көктемгі семестр</b></p> <p>Ұлдар - Джампинг джек минутына саны) 85-80 рет</p> <p>Кермеде тартылу 15-14 рет</p> <p>Қыздар – отырып тұру 45-40 рет</p> <p>Шалқалап жатып денені көтеру – пресс 45 -40 рет</p>                                     |
|                           | <p>«Жақсы» ұпайға сәйкес келеді</p> <p>В+(3,33) 85-89 %</p> <p>В(3,0) 80-84 %</p> <p>В-(2,67) 75-79 %</p> <p>С+(2,33) 70-74 %</p> | <p><b>Күзгі семестр</b></p> <p>1. Ұлдар – қолды бүгіп денені көтеру 29-20 рет</p> <p>Ұлдар – кермеде тартылуы-10 – 7 рет</p> <p>2. Қыздар – денені шалқасынан жатып көтеру 30-15 рет</p> <p>Қыздар – отырып тұру минутына 30-15 рет</p> <p><b>Көктемгі семестр</b></p>                                                                                                                                                                                                                                       |

|  |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                                                                       | Ұлдар - Джампинг джек(сан/мин) 75-60 рет<br>Кермеде тартылу 11-10 рет<br>Қыздар – отырып тұру 37-35 рет<br>Денені көтеру – пресс 37-35 рет                                                                                                                                                                                                                                                               |
|  | «Қанағаттанарлық» ұпайға сәйкес келеді<br>С (2,0) 65-69 %<br>С-(1,67) 60-64 %<br>Д+(1,33) 55-59 %<br>Д- (1,0) 50-54 % | <b>Күзгі семестр</b><br>1. Ұлдар –қолды бүгіп денені көтеру 17-8 рет<br>Ұлдар – кермеде тартылуы - 6-2 рет<br>2. Қыздар –шалқалап жатып денені көтеру 10-5 рет көтеру<br>Қыздар –отырып тұру минутына 10-5 рет<br><b>Көктемгі семестр</b><br>Ұлдар - Джампинг джек (минутына саны) 55-45 рет<br>Кермеде тартылу 7-5 рет<br>Қыздар – отырып тұру 5-1 рет<br>Шалқалап жатып денені көтеру – пресс 5 -1 рет |
|  | «Қанағаттанарлықсыз» ұпайға сәйкес келеді<br>FX (0,5) 25-49 %<br>F (0) 0-24 %                                         | <b>Күзгі семестр</b><br>1. Ұлдар –қолды бүгіп денені көтеру 0 рет<br>Ұлдар – кермеде тартылуы – 0 рет<br>2. Қыздар –шалқалап жатып денені көтеру 0 рет көтеру<br>Қыздар –отырып тұру минутына 0 рет<br><b>Көктемгі семестр</b><br>Ұлдар - Джампинг джек (минутына саны) 55-45 рет<br>Кермеде тартылу 0 рет<br>Қыздар – отырып тұру 0 рет<br>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 | Қанағаттанарлық    |
| C   | 2,0  | 65-69 |                    |
| 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/>

**Әдебиет****Негізгі:**

1. Абдираков, Б.К.

Емдік дене шынықтырудың негіздер: учебное пособие / Б. К. АӘбдираков. - Караганда : АҚНҰР, 2019

2. Сабирова, Р. Ш. Дене мәдениеті және спорт психологиясы: учебное пособие / Р. Ш. Сабирова, 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: ученое 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**

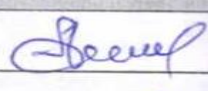
- Білім алушылар «тапсырма» модулі Платонус ААЖ тапсырмаларымен уақытылы танысуы тиіс.
- Білім алушылар күн сайын тәжірибелік сабақтар кестесіне сәйкес тапсырмаларды орындауы тиіс.
- Білім алушылар тапсырмалардың соңғы күндерін бақылауы керек.
- Сабақтың барлық түрлерін себепсіз жіберіп алмаңыз.
- Білім 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 № <u>10</u><br><u>05.05.2023</u> | Аширбаев О.А  |  |
| ББК мақұлданған күні<br>«Фармацевтикалық өндіріс технологиясы» | Хаттама № <u>10</u><br><u>07.06.2023</u> | Торланова Б.О |  |
| Қайта қарау күні                                               | Хаттама № _____                          | Аширбаев О.А  |                                                                                       |
| ББК қайта қарау күні<br>«Фармацевтикалық өндіріс               | Хаттама № _____                          | Торланова Б.О |                                                                                       |

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН

**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

28 беттің 25-беті

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН

**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

28 беттің 26-беті

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН

**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

28 беттің 27-беті