

ONTÜSTİK QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ  SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»	
Дене тәрбиесі орталығы	044/64-11 35 беттің 1 беті
Әдістемелік нұсқаулар	

ТӘЖІРИБЕЛІК САБАҚТАРҒА АРНАЛҒАН ӘДІСТЕМЕЛІК НҰСҚАУЛАР

Пән:	Дене шынықтыру
Пән коды:	FK 1(2)106
БББ атауы:	6B10101 «Жалпы медицина» 6B10102 «Педиатрия» 6B10103 «Стоматология» 6B10104 «Мейіргер ісі» 6B10105 «Қоғамдық денсаулық сақтау» 6B10106 «Фармация» 6B07201 «Фармацевтикалық өндіріс технологиясы»

Оқу сағаттарының/ кредиттерінің көлемі: 120 сағат/4 кредит

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

ONTÜSTIK QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ  SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»	
Дене тәрбиесі орталығы	044/64-11 35 беттің 2 беті
Әдістемелік нұсқаулар	

Шымкент, 2023 ж.

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

Орталық меңгерушісі:



Аширбаев О.А.

Хаттама № 11 07.06 2023 ж

ONTUSTIK KAZAKHSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»	
Дене тәрбиесі орталығы		044/64-11
Әдістемелік нұсқаулар		35 беттің 3 беті

1 сабақ

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

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

3.Оқыту міндеттері: дене дамуы мен дене дайындығын бағалау

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

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

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

7.Әдебиет:

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

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

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

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

Электрондық ресурс:

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

8. Бақылау:

1. Қандай заманауи денсаулық сақтау жүйелерін білесіз?

2. Өзін-өзі бақылау нені білдіреді?

3.Дене саулығының деңгейлерін атаңыз?

2 сабақ

1.Тақырып: Ұлттық ойындар.

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

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

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

ONTUSTIK KAZAKHSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»	
Дене тәрбиесі орталығы		044/64-11
Әдістемелік нұсқаулар		35 беттің 4 беті

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

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

7.Әдебиет:

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

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

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

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

8.Бақылау: ұлттық ойындарды дайындау және өткізу.

Ойындарды өткізуге және ұйымдастыруға белсенді қатысу.

3 сабақ

1.Тақырып:Арнайы жүгіру жаттығуларын үйрету.

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

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

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: Арнайы жүгіру жаттығуларының түрлері

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

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

7.Әдебиет:

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

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

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

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

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

QONTUSTIK QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Дене тәрбиесі орталығы		044/64-11
Әдістемелік нұсқаулар		35 беттің 5 беті

4 сабақ

1.Тақырып:Қысқа аралыққа жүгіруді үйрету.

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

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

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

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

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

7.Әдебиет:

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

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

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

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

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

5 сабақ

1.Тақырып:Төменгі старт және старттық жүгіруді үйрету.

2.Мақсаты: Старт техникасын дұрыс орындау.

3.Оқыту міндеттері: Төмен старт техникасы - 2-3 рет қайталаңыз. Жылдамдық, ептілік, зейінді дамыту. Қолдар мен аяқтарды орналастыру. Ұшу жүгірісі..

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: қолдар мен аяқтардың дұрыс орналасуы. «Бастау», «Назар аудар», «Марш» командаларын орындау.

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

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

7.Әдебиет:

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

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

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

ONTÜSTİK QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»	
Дене тәрбиесі орталығы		044/64-11
Әдістемелік нұсқаулар		35 беттің 6 беті

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

8.Бақылау: тапсырманы орындау – бастапқы позиция, 20х3-ке үдеу..

6 сабақ

1.Тақырып:Қысқа аралыққа жүгіру.

2.Мақсаты: спринтте қашықтыққа жүгіру техникасын жетілдіру. Аяқтың жылдамдық пен күш қасиеттерін дамыту.

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

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

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

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

7.Әдебиет:

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

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

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

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

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

7 сабақ

1.Тақырып:Кроссқа дайындық

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

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

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: жоғары старттық қашықтыққа жүгіру, қашықтыққа жүгіру, денсаулық жағдайын өздігінен бақылау, мәре

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

ONTUSTIK KAZAKHSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Дене тәрбиесі орталығы	044/64-11	
Әдістемелік нұсқаулар	35 беттің 7 беті	

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

7.Әдебиет:

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

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

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

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

8. Бақылау:Тапсырманы орындау- кросс жүгіру

8 сабақ

1.Тақырып:Жоғары стартқа,фиништеуді үйрету.

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

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

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

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

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

7.Әдебиет:

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

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

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

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

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

9 сабақ

1.Тақырып:Кросс.

ONTUSTIK KAZAKHSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»	
Дене тәрбиесі орталығы		044/64-11
Әдістемелік нұсқаулар		35 беттің 8 беті

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

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

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

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

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

7.Әдебиет:

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

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

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

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

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

10 сабақ

1.Тақырып:Эстафеталық жүгіруді үйрету.

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

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

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

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

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

7.Әдебиет:

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

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

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

ONTUSTIK KAZAKHSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»	
Дене тәрбиесі орталығы	044/64-11	35 беттің 9 беті
Әдістемелік нұсқаулар		

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

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

11 сабақ

1.Тақырып: Эстафеталық таяқшалармен жұмыс жасау..

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

3.Оқыту міндеттері: Эстафеталық таяқшаларды беруді үйрету.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: Эстафеталық таяқшаны қай зонада береді

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

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

7.Әдебиет:

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

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

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

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

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

12 сабақ

1.Тақырып: Ұзындыққа секіруді үйрету.

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

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

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

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

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

7.Әдебиет:

ONTUSTIK KAZAKHSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»	
Дене тәрбиесі орталығы		044/64-11
Әдістемелік нұсқаулар		35 беттің 10 беті

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

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

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

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

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

13 сабақ

1.Тақырып: «Президенттік сынақтарға» дайындық.

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

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

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

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

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

7.Әдебиет:

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

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

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

14 сабақ

1.Тақырып:АБ-1.Жеңіл атлетика.

2.Мақсаты: жеке дене мәдениетін қалыптастыру.

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

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: бақылау стандарттарынан өту

Бір орыннан ұзындыққа секіру

Ұлдар - 260 см

Қыздар - 200 см

Скваттар (сан/мин)

Ұлдар – 65 рет

ONTUSTIK QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ  SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»	
Дене тәрбиесі орталығы	044/64-11
Әдістемелік нұсқаулар	35 беттің 11 беті

Қыздар - 40 рет

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

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

7.Әдебиет:

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

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

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

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

8.Бақылау:Тапсырманы орындау.

15 сабақ

1.Тақырып:Баскетбол.Баскетбол туралы жалпы ұғым.

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

3.Оқыту міндеттері: Допты қарсыластың себетіне лақтыру.

Баскетбол ережелерін түсіндіру.

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

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

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

7.Әдебиет:

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

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

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

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

16 сабақ

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

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

ONTUSTIK KAZAKHSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Дене тәрбиесі орталығы		044/64-11
Әдістемелік нұсқаулар		35 беттің 12 беті

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

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

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

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

7.Әдебиет:

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

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

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

8.Бақылау: Баскетболда қандай қозғалыс түрлері бар?

Тапсырманы орындау және көрсету

17 сабақ

1.Тақырып:Допты алып жүруді үйрету.

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

3.Оқыту міндеттері:Алып жүру тәсілдерін үйрету.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары:Допты алып жүру тәсілі.

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

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

7.Әдебиет:

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

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

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

8. Бақылау:Тапсырманы орындау.

18 сабақ

1.Тақырып: Допты қағып алу-беруді үйрету.

2.Мақсаты: Ептілікті, жылдамдықты арттыру.

ONTÜSTİK QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ			SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Дене тәрбиесі орталығы		044/64-11	
Әдістемелік нұсқаулар		35 беттің 13 беті	

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

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

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

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

7.Әдебиет:

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

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

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

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

19 сабақ

1.Тақырып:Қозғалыста допты беру,үйрету.

2.Мақсаты:Допты қозғалыста жұпта,бағандарда беру.

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

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

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

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

7.Әдебиет:

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

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

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

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

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

ONTÜSTİK QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Дене тәрбиесі орталығы		044/64-11
Әдістемелік нұсқаулар		35 беттің 14 беті

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

20 сабақ

1.Тақырып:Допты себетке лақтыруды үйрету.

2.Мақсаты: Жеке дене мәдениетін қалыптастыру

Допты лақтыруды үйрету.

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

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

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

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

7.Әдебиет:

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

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

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

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

21 сабақ

1.Тақырып:Эстафеталар.

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

Баскетбол добымен эстафеталарды білу.

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

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары:Эстафеталық жүгіру түрлері.

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

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

7.Әдебиет:

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

ONTÜSTİK QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Дене тәрбиесі орталығы		044/64-11
Әдістемелік нұсқаулар		35 беттің 15 беті

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

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

Легран Л. Баскетбол.М. Астрель, 2006

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

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

22 сабақ 3 қадам жасап,допты себетке салу.

1.Тақырып:Допты себетке 3 қадаммен лақтыру..

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

3.Оқыту міндеттері: ептілік, үйлестіру, жылдамдық, күш қасиеттерін дамыту
Топты алып жүру техникасы.

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

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

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

7.Әдебиет:

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

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

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

Легран Л. Баскетбол.М. Астрель, 2006

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

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

23 сабақ

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

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

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

ONTUSTIK KAZAKHSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Дене тәрбиесі орталығы		044/64-11
Әдістемелік нұсқаулар		35 беттің 16 беті

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

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

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

7.Әдебиет:

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

Эверо,2012

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

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

Легран Л. Баскетбол.М. Астрель, 2006

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

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

24 сабақ

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

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

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

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

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

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

7.Әдебиет:

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

Эверо,2012

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

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

Легран Л. Баскетбол.М. Астрель, 2006

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

ONTÜSTİK QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Дене тәрбиесі орталығы		044/64-11
Әдістемелік нұсқаулар		35 беттің 17 беті

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

25 сабақ

1.Тақырып:Біржақты оқу ойыны..

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

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

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

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

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

7.Әдебиет:

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

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

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

Легран Л. Баскетбол.М. Астрель, 2006

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

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

26 сабақ

1.Тақырып:Оқу ойыны.

2.Мақсаты:Жылдамдықты арттыру, ұжымдыққа тәрбиелеу.

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

Қорғаныс,шабуыл техникасын үйрету,баскетбол ойынының ережесі.

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

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

ONTUSTIK KAZAKHSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Дене тәрбиесі орталығы	044/64-11	
Әдістемелік нұсқаулар	35 беттің 18 беті	

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

7.Әдебиет:

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

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

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

Легран Л. Баскетбол.М. Астрель, 2006

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

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

27 сабақ

1.Тақырып:Баскетбол элементтері бар ұлттық ойындар.

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

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

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

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

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

7.Әдебиет:

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

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

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

Легран Л. Баскетбол.М. Астрель, 2006

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

8.Бақылау: Ұлттық ойындарды дайындау және өткізу.

Ойындарды өткізуге және ұйымдастыруға белсенді қатысу

ONTÜSTİK QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Дене тәрбиесі орталығы		044/64-11
Әдістемелік нұсқаулар		35 беттің 19 беті

28 сабақ

1.Тақырып:АБ-2.Баскетбол.

2.Мақсаты:Баскетбол ойын ережесі

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

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

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

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

7.Әдебиет:

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

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

Легран Л. Баскетбол.М. Астрель, 2006

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

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

29 сабақ

1. Тақырып:Спорттық ойындар.

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

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

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

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

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

7.Әдебиет:

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

ONTÜSTİK QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Дене тәрбиесі орталығы		044/64-11
Әдістемелік нұсқаулар		35 беттің 20 беті

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

Легран Л. Баскетбол.М. Астрель, 2006

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

8.Бақылау: Тапсырманы орындау.

30 сабақ

1.Тақырып:Қорытынды бақылау.

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

Күштілікті дамыту.

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

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: Президенттік стандарттардан өту.

1.Ұлдар— жатқан қалпында қолды бүгу-созу.

Қыздар - денені шалқасынан көтеру.

2 Жолақтағы ерлердің тартылуы.

Қыздар - еңкейу.

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

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

7.Әдебиет:

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

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

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

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

31 сабақ

1.Тақырып: Өзіндік оқудың негізгі әдістері.

2.Мақсаты:Салауатты өмір салты туралы түсінік беру.

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

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары:Салауатты өмір салтының негіздері.

ONTUSTIK KAZAKHSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Дене тәрбиесі орталығы	044/64-11	
Әдістемелік нұсқаулар	35 беттің 21 беті	

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

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

7.Әдебиет:

Әбдірақов,Б.Қ.Емдік дене шынықтырудың негіздері:оқу

құралы/Б.Қ.Әбдірақов.-Қарағанды:Ақнұр,2019

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

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

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

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

8.Бақылау: денсаулықты өзін-өзі бақылау?

Критерийлер, денсаулық факторлары?

Күнделікті жүргізудің мақсаты?.

32 сабақ

1.Тақырып:Волейбол.Волейбол туралы жалпы ұғым.

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

Волейбол ойын ережесін түсіну.

3.Оқыту міндеттері: ҚР волейболдың даму тарихы.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары:Волейбол ойынының ережесі.

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

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

7.Әдебиет:

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

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

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

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

8.Бақылау: волейболдың Қазақстанда пайда болуы?

Волейбол ойынының ережесі?.

33 сабақ

1.Тақырып:Волейболшының тұрысы,орын ауыстыруға үйрету.

ONTUSTIK KAZAKHSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»	
Дене тәрбиесі орталығы	044/64-11	35 беттің 22 беті
Әдістемелік нұсқаулар		

2.Мақсаты:Волейбол ойыны кезіндегі қауіпсіздік техникасын білу

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

Волейболшының дайындық қалпын, ойыншының қимылдарын қайталау

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

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

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

7.Әдебиет:

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

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

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

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

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

34 сабақ

1.Тақырып:Допты жоғарыдан беру.

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

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

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

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

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

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

7.Әдебиет:

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

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

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

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

ONTUSTIK KAZAKHSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Дене тәрбиесі орталығы		044/64-11
Әдістемелік нұсқаулар		35 беттің 23 беті

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

35 сабақ

1.Тақырып:Төменнен қабылдап-беруді үйрету.

2.Мақсаты:Төменнен дұрыс қабылдап-беруді үйрету.

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

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

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

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

7.Әдебиет:

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

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

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

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

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

36 сабақ

1.Тақырып:Допты жоғарыдан қабылдап-беруді үйрету.

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

3.Оқыту міндеттері: Жоғарыдан қабылдап-беруді үйрету.

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

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

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

7.Әдебиет:

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

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

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

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

ONTÜSTİK QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Дене тәрбиесі орталығы		044/64-11
Әдістемелік нұсқаулар		35 беттің 24 беті

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

37 сабақ

1.Тақырып:Қозғалмалы ойындар.

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

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

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: ашық ойындар «картоп», пионер бал, эстафеталық жарыс.

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

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

7.Әдебиет:

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

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

8.Бақылау: Ашық ойындарды дайындау және өткізу.

Ойындарды өткізуге және ұйымдастыруға белсенді қатысу.

38 сабақ

1.Тақырып:Допты иелену техникасын үйрету.

2.Мақсаты: Доппен жаттығу.

3.Оқыту міндеттері: Допты басқаруды үйрету.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары:Доппен жаттығу.

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

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

7.Әдебиет:

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

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

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

ONTÜSTİK QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Дене тәрбиесі орталығы		044/64-11
Әдістемелік нұсқаулар		35 беттің 25 беті

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

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

39 сабақ

1.**Тақырып:**Ойын ережесіне үйрету.

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

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

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

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

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

7.**Әдебиет:**

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

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

40 сабақ

1.**Тақырып:**Ұлттық ойындар.

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

3.**Оқыту міндеттері:** Ойнауға үйрету

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

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

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

7.**Әдебиет:**

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

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

ONTÜSTİK QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Дене тәрбиесі орталығы		044/64-11
Әдістемелік нұсқаулар		35 беттің 26 беті

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

41 сабақ

1.Тақырып:Допты қабылдап алу-беру.

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

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

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

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары:Доппен жаттығу.

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

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

7.Әдебиет:

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

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

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

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

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

42 сабақ

1.Тақырып:Біржақты оқу ойыны.

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

3.Оқыту міндеттері:Төзімділікті, секіргіштікті дамыту.

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

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

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

7.Әдебиет:

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

ONTÜSTİK QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Дене тәрбиесі орталығы		044/64-11
Әдістемелік нұсқаулар		35 беттің 27 беті

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

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

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

8.Бақылау: Тапсырманы орындау- Допты қабылдау және беру. Үштік ойындар.

43 сабақ

1.Тақырып: Волейбол ойынындағы ережелер мен төрешілік

2.Мақсаты: салауатты өмір салты мен физикалық өзін-өзі жетілдіруге тұрақты мотивация мен қажеттілікті қалыптастыру. Допты төменнен беруді үйрету.

3.Оқыту міндеттері:Қатені түзегенше жаттығуды қайталау.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: Ереже бойынша оқу ойыны және төрешілік.

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

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

7.Әдебиет:

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

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

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

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

8.Бақылау:Тапсырманы орындау- ойыншылар мен төрешіні бақылау

44 сабақ

1.Тақырып:АБ-1.Волейбол.

2.Мақсаты: жеке дене мәдениетін қалыптастыру.

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

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: бақылау стандарттарынан өту

1. 10 мүмкіндіктің ішінен допты жоғарыдан көрсетіңіз

2. Допты жоғарыдан қабылдау (10 секундта)

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

ONTÜSTİK QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»	
Дене тәрбиесі орталығы		044/64-11
Әдістемелік нұсқаулар		35 беттің 28 беті

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

7.Әдебиет:

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

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

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

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

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

45 сабақ

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

2.Мақсаты:Сабақтың дайындық бөлімін өз бетінше жүргізу.

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

3.Оқыту міндеттері:Өз бетінше жаттығу.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: Бағандарды қайта құру. Қатарды қайта реттеу. Қозғалысты қайта реттеу.

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

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

7.Әдебиет:

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

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

8.Бақылау:Тапсырманы орындау.

46 сабақ

1.Тақырып:Жалпы дене дайындығы

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

3.Оқыту міндеттері:Төзімділік, шыдамдылық қасиеттерін дамыту.

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

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

ONTÜSTİK QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Дене тәрбиесі орталығы		044/64-11
Әдістемелік нұсқаулар		35 беттің 29 беті

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

7.Әдебиет:

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

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

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

47 сабақ

1.Тақырып:Аунау

2.Мақсаты: Алға және артқа аунау.

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

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

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

7.Әдебиет:

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

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

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

48 сабақ

1.Тақырып:Алға сальто.

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

3.Оқыту міндеттері:Акробатикалық жаттығуларды дұрыс орындауды үйрету.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары:Алға, артқа аунау.

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

ONTÜSTİK QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Дене тәрбиесі орталығы	044/64-11
Әдістемелік нұсқаулар	35 беттің 30 беті

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

7.Әдебиет:

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

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

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

49 сабақ

1.Тақырып: Жауырынға тұруды үйрету..

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

3.Оқыту міндеттері: Жауырынға тік тұруды үйрету.

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

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

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

7.Әдебиет:

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

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

8.Бақылау: Тапсырманы орындау- жауырынға тік тұру.

50 сабақ

1.Тақырып:Артқа сальто..

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

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

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: кері сальто, домалау. Бастапқы ережелер. Топтар. Жаттығуларды орындау кезіндегі қауіпсіздік шаралары.

ONTÜSTİK QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Дене тәрбиесі орталығы	044/64-11
Әдістемелік нұсқаулар	35 беттің 31 беті

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

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

7.Әдебиет:

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

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

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

51 сабақ

1.Тақырып:Көпір. Жауырынға тұру.

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

3.Оқыту міндеттері:Акробатикалық жаттығуды дұрыс орындауды үйрету.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары:Жартылай шпагат.

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

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

7.Әдебиет:

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

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

8.Бақылау:Тапсырманы орындау.

52 сабақ

1.Тақырып:Акробатикалық жаттығуларды үйрету.

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

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

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

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

ONTÜSTİK QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Дене тәрбиесі орталығы		044/64-11
Әдістемелік нұсқаулар		35 беттің 32 беті

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

7.Әдебиет:

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

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

53 сабақ

1.Тақырып: Жүгіруді үйрету

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

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

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары:Созылу жаттығулар кешені.

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

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

7.Әдебиет:

Төтенай Б.Ө. Дене тәрбиесі:оқулық-2-бас-Астана:Фолиант,2012
Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин мен пароль бәріне бірдей) немесе академияның ақпараттық-кітапхана сайтында lib.ukma.kz

8.Бақылау:Тапсырманы орындау.

54 сабақ

1.Тақырып: Ортекеден секіруді үйрету.

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

3.Оқыту міндеттері:Жүгіру,секіру,қарғу.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары:Секіру,қарғу.

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

ONTÜSTİK QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Дене тәрбиесі орталығы	044/64-11
Әдістемелік нұсқаулар	35 беттің 33 беті

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

7.Әдебиет:

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

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

8.Бақылау:Тапсырманы орындау.

55 сабақ

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

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

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

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары:Жаттығу кешені.

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

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

7.Әдебиет:

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

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

8.Бақылау:Тапсырманы орындау.

56 сабақ

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

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

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

ONTUSTIK KAZAKHSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»	
Дене тәрбиесі орталығы	044/64-11	35 беттің 34 беті
Әдістемелік нұсқаулар		

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары:Отырып жасалатын жаттығулар кешені.

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

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

7.Әдебиет:

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

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

8.Бақылау:Тапсырманы орындау.

57 сабақ

1.Тақырып:Күш жаттығулары.

2.Мақсаты: Салауатты өмір салты мен физикалық өзін-өзі жетілдіруге тұрақты мотивация мен қажеттілікті қалыптастыру. Күш жаттығуларын орындай отырып денсаулықты нығайту.

3.Оқыту міндеттері: негізгі дене қасиеттерін дамыту.

Күш жаттығуларын үйрету.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: гимнастикалық орындықтармен күш жаттығулары. Жерден көтерілу. Штангаға тарту.

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

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

7.Әдебиет:

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

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

8.Бақылау:Тапсырманы орындау.

58 сабақ

1.Тақырып:АБ-1.Гимнастика.

2.Мақсаты:Акробатикалық элементтерді дұрыс орындау.

3.Оқыту міндеттері:Төзімділікке, ептілікке тәрбиелеу.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: гимнастикадан нормативтерді тапсыру

1. Қыздар- екі алға сальто, артқы сальто, иық тіреу, көпір

ONTÜSTİK QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Дене тәрбиесі орталығы	044/64-11
Әдістемелік нұсқаулар	35 беттің 35 беті

ұлдар - ұзақ алға сальто, артқа сальто, тіреуішпен бас көтеру
2. аяқтары бүгілген

Ешкіден тіреусіз секіру, аяғы бүгілген –ұлдар

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

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

7.Әдебиет:

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

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

8.Бақылау: гимнастикадан нормативтерді тапсыру..

59 сабақ

1.Тақырып:Президенттік тесттерге дайындық.

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

3.Оқыту міндеттері: дене қасиеттерінің даму деңгейін арттыру. Күш жаттығуларын үйрету.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: күш жаттығулары - тартылу, отжимание. Президенттік сынама нормативтері.

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

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

7.Әдебиет:

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

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

8.Бақылау:Тапсырманы орындау.

60 сабақ

1.Тақырып:Қорытынды бақылау.

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

3.Оқыту міндеттері:Төзімділікке,күштілікке үйрету.

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

ONTÜSTİK QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Дене тәрбиесі орталығы	044/64-11
Әдістемелік нұсқаулар	35 беттің 36 беті

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

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

7.Әдебиет:

- 1.Әбдірақов Б.К. Емдік дене шынықтыру: учебное пособие.АКНУР,2019 г
 - 2.Сабирова Р.Ш. Дене мәдениет және спорт психологиясы: учебное пособие- Зизд. АКНУР,2019 г
 - 3.Епифанов В.А. Лечебная физкультура:.учебное пособие- изд-2 ГЭОТАР-Медиа,2014 г.
 - 4.Тотебай Б. О. Дене тәрбиесі: учебник-2 изд.-Астана: Фолиант,2012
- Электронный ресурс: Ссылка для доступа: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин и пароль единый для всех) и/или на сайте библиотечно-информационного центра академии lib.ukma.kz

8.Бақылау: қорытынды бақылаудан өту.