	Д. СЕРІКБАЕВ атындағы ШЫҒЫС ҚАЗАҚСТАН ТЕХНИКАЛЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ ВОСТОЧНО-КАЗАХСТАНСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. Д. СЕРИКБАЕВА		Стр. 1 из 18
	Сапа менеджменті жүйесі Система менеджмента качества	И ШҚТУ 701.01-III-2019 Жұмыс оқу бағдарламасын (силлабусты) әзірлеу және рәсімдеу И ВКТУ 701.01-III-2019 Разработка и оформление рабочей учебной программы (силлабус)	

Қазақстан Республикасының
Білім және ғылым
Министрлігі

Д. Серікбаев атындағы
ШҚТУ

Министерство
образования и науки
Республики Казахстан

ВКТУ
им. Д. Серикбаева



Сарсембаева А.А.
2020 ж.

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ


Жұмыс оқу бағдарламасы (силлабус)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая учебная программа (силлабус)

Білім беру бағдарламасы: барлық мамандықтарға арналған
Пәндерінің коды: FK1106
Кредиттер саны: 8
Цикл : ЖБП
Компонент: МК

Өскемен 2020

	Д. СЕРІКБАЕВ атындағы ШЫҒЫС ҚАЗАҚСТАН ТЕХНИКАЛЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ ВОСТОЧНО-КАЗАХСТАНСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. Д. СЕРИКБАЕВА		Стр. 2 из 18
	Сапа менеджменті жүйесі Система менеджмента качества	И ШҚТУ 701.01-III-2019 Жұмыс оқу бағдарламасын (силлабусы) әзірлеу және рәсімдеу И ВКТУ 701.01-III-2019 Разработка и оформление рабочей учебной программы (силлабус)	

Кредиттік технология бойынша оқу процесін ұйымдастыру қағидалары (ҚР Білім және ғылым министрінің 12.10.2018 ж. №563 бұйрығы), Білім беру бағдарламасы, жұмыс оқу жоспары, элективті пәндер каталогы, ҚР білім және ғылым министрлігінің 31.10.2018ж. №604 бұйрығымен бекітілген, жоғары білім берудің мемлекеттік жалпы білім беру стандарты негізінде "ТББФ" жұмыс оқу бағдарламасы (силлабус) мектепте жасалған

Факультеттің оқу-әдістемелік кеңесімен мақұлданған

Төрағасы
Күні: 08.09.2020 ж. хаттама №1



Ережепова С.К.

Әзірлеген
(Аты-жөні, лауазымы)



Байдельдинова Л.М.
Аға оқытушы



Даумов Б.А.
Аға оқытушы

КЕЛІСІЛДІ:

ДжБЭМ деканы



Сережаева Д.

АТжЗЖМ деканы

Дёмина И.А.

БжКМ деканы



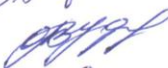
Мадиярова Э.С.

ЖТҒжҚОМ деканы



Амралинова Б.Б.

СКжДМ деканы



Руденко О.В.

МЖМ деканы




Брим Т.Ф.

БИДФ деканы



Рахметуллина Ж.Т.

	Д. СЕРИКБАЕВ атындағы ШЫҒЫС ҚАЗАҚСТАН ТЕХНИКАЛЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ ВОСТОЧНО-КАЗАХСТАНСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. Д. СЕРИКБАЕВА		Стр. 3 из 18
	Сапа менеджменті жүйесі Система менеджмента каче- ства	И ШҚТУ 701.01-III-2019 Жұмыс оқу бағдарламасын (силлабусты) әзірлеу және рәсімдеу И ВКТУ 701.01-III-2019 Разработка и оформление рабочей учебной программы (силлабус)	

1 ПӘННІҢ СИПАТТАМАСЫ, ОНЫҢ ОҚУ ҮРДІСІНДЕГІ ОРНЫ

1.1 Пәннің қысқаша сипаттамасы

Осы бағдарлама білім берудің әлемдік стандарттарына сәйкес дене шынықтыруды көздейтін "дене шынықтыру" жалпы білім беру пәнін оқуға бағытталған. Бағдарлама пәнді игеру деңгейіне қойылатын талаптар тұрғысынан бүкіл оқу барысында дене тәрбиесі процесінде оқытушы мен студенттің бірлескен ынтымақтастығын анықтайды.

Тәжірибелік сабақтар білімді, моториканы және дағдыларды игеруді, білім алушыларда дене шынықтыру-сауықтыру және жаттығу бағдарламаларын іске асыру тәжірибесін қалыптастыруды көздейді.

1.2 Пәнді оқытудың мақсаты мен міндеттері


Бағдарламаның мақсаты студенттердің кәсіби қызметке және әлеуметтік-тұлғалық құзыреттілікке дайындалу үшін денсаулықты сақтауды, нығайтуды қамтамасыз ететін дене тәрбиесінің құралдары мен әдістерін мақсатты пайдалану қабілетін қалыптастыру; болашақ еңбек қызметінде дене жүктемелерін, жүйке-психикалық бұзылуларды және қолайсыз факторларды үнемі ауыстыру болып табылады.

Мақсатты іске асыру үшін келесі білім беру, сауықтыру және тәрбие міндеттері шешілуі керек:

- 1) денсаулықты сақтау және оңтайлы кәсіби жұмысқа қабілеттілікті қолдау үшін өмірлік маңызды физикалық қасиеттерді дамытуда дене шынықтыру мен спортты пайдалану туралы базалық ғылыми негізделген білім беру;
- 2) дене шынықтыруға мотивациялық-құндылық қатынасын және дене жаттығуларымен және спортпен жүйелі шұғылдану қажеттілігін қалыптастыру;
- 3) денсаулықты нығайту, ағзаның еңбек қызметінің қолайсыз факторларының әсеріне төзімділігін шыңдау және арттыру;
- 4) тәртіптілікке, ұжымшылдыққа, жолдастық өзара көмекке тәрбиелеу;
- 5) психикалық тұрақтылыққа, өз күшіне сенімділікке, мақсаткерлікке, батылдық пен батылдыққа, бастамашылдыққа, табандылық пен табандылыққа, ұстамдылық пен өзін-өзі ұстауға тәрбиелеу;
- 6) негізгі қозғалыс қасиеттерін – шыдамдылық, күш, жылдамдық, ептілік, икемділікті дамыту және жетілдіру;
- 7) дене шынықтыру мен спортты дамыту бойынша жан-жақты дене шынықтыру мен спорттың әлеуметтік-мәдени құндылықтары мен әлеуметтік-мәдени;
- 8) коммуникативтік дағдыларды, атап айтқанда әртүрлі көздерден ақпаратты пайдалану, оны тиісті нысанда нақты көрсету қабілетін дамыту;
- 9) ойлау дағдыларын, өзін-өзі дамыту дағдыларын және зерттеу дағдыларын дамыту.

1.3 Оқыту қортындысы

Оқыту нәтижелері Дублиндік дескрипторлар негізінде білім берудің тиісті деңгейіндегі құзыреттер арқылы көрсетіледі.

	Д. СЕРИКБАЕВ атындағы ШЫҒЫС ҚАЗАҚСТАН ТЕХНИКАЛЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ ВОСТОЧНО-КАЗАХСТАНСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. Д. СЕРИКБАЕВА		Стр. 4 из 18
	Сапа менеджменті жүйесі Система менеджмента каче- ства	И ШҚТУ 701.01-III-2019 Жұмыс оқу бағдарламасын (силлабусты) әзірлеу және рәсімдеу И ВКТУ 701.01-III-2019 Разработка и оформление рабочей учебной программы (силлабус)	


Қалыптасатын негізгі құзыреттер	Оқыту нәтижелері (түйінді құзыреттілік бірліктері)	
	білім бағдарламасы	Пәндер
Жеке	Пәндік - өзін-өзі дамытуға және жеке өзін-өзі анықтауға дайындығы мен қабілеті; -Еңбек және өмірлік жағдайларда кәсіби бейімделген дене шынықтыру дағдыларын өз бетінше пайдалануға дайын болу;	-дене тәрбиесінің қоғамдағы, адам дамуындағы рөлін түсіну; -салауатты өмір салтының негіздерін білу, денсаулықты сақтау және нығайту, психофизикалық қабілеттер мен қасиеттерді дамыту және жетілдіру практикалық дағдылар жүйесін меңгеру;
Метасубъект	-танымдық, спорттық, дене шынықтыру, сауықтыру және әлеуметтік тәжірибеде пәнаралық ұғымдар мен әмбебап оқу әрекеттерін (реттеуші, танымдық, комму-никалық) пайдалану қабілеті; -өзіндік ақпараттық - білімдік қызметке дайындығы мен қабілеті -әр түрлі жарыстарға қатысу дағдыларын қалыптастыру.	-өзінің функционалдық және қозғалыс мүмкіндіктерін арттыру үшін дене шынықтыру-спорт қызметін әдістемелік сауатты пайдаланудың білімі мен жеке тәжірибесін алу; -ППФП әдістері мен құралдарын пайдалану; и средствами ППФП;
Пәндік	- салауатты өмір салтын, белсенді тыныс алуды және бос уақытты ұйымдастыру үшін дене тәрбиесінің әртүрлі түрлері мен түрлерін қолдана білу.	

1.4 Пәнді игеруде қолданылатын білім беру технологиялары

1.4.1 Негізгі білім беру технологиялары

Оқу сабақтарын өткізу кезінде мынадай білім беру технологияларын пайдалану көзделеді:

- 1) денсаулық сақтау технологиялары;
- 2) ойын технологиялары;
- 3) коммуникативтік технологиялар;
- 4) проблемалық-модульдік оқыту технологиялары;
- 5) іздеу-зерттеу (Оқу процесіндегі студенттердің өзіндік зерттеу қызметі);

	Д. СЕРИКБАЕВ атындағы ШЫҒЫС ҚАЗАҚСТАН ТЕХНИКАЛЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ ВОСТОЧНО-КАЗАХСТАНСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. Д. СЕРИКБАЕВА		Стр. 5 из 18
	Сапа менеджменті жүйесі Система менеджмента качества	И ШҚТУ 701.01-III-2019 Жұмыс оқу бағдарламасын (силлабусы) әзірлеу және рәсімдеу И ВКТУ 701.01-III-2019 Разработка и оформление рабочей учебной программы (силлабус)	

1.4.2 Бейімделген білім беру технологиялары (инклюзивті оқыту)

Денсаулық мүмкіндіктері шектеулі тұлғаларды оқыту кезінде пәнді табысты меңгеру үшін келесі бейімделген білім беру технологиялары қолданылуы мүмкін:

- қашықтықтан білім беру технологиялар;
- жеке тұлғаға бағытталған технологиялар;
- пәндік-бағытталған технологиялар;
- білім алушыларға оқу материалдарын меңгеруге көмектесу үшін қосымша ұйымдастырылған жеке кеңестер мен сабақтар өткізу.

1.4.3 Оқыту түрі

Дене шынықтыру сабақтары дәстүрлі оқыту форматында өткізіледі. Оқу (аудиториялық) сабақтары дене тәрбиесінің негізгі нысаны болып табылады. Оқу сабақтары әдістемелік-практикалық және оқу-жаттығу бөлімдерінен тұрады. Практикалық сабақтар білім, қозғалыс дағдыларын игеруді, студенттердің дене шынықтыру-сауықтыру және жаттығу бағдарламаларын жүзеге асыру тәжірибесін қалыптастыруды қамтиды.

Пандемия кезеңінде дене шынықтыру сабақтары қашықтықтан оқыту форматында өткізіледі.

1.5 Пререквизиттер


Физическая культура. Мектеп курсы.

1.6 Постреквизиттер

Жоқ.

1.7 Пәннің еңбек сыйымдылығы


Жұмыс түрлері	сағат
1 семестр	
Практикалық жұмыстар	60
СӨЖО	30
СӨЖ	30
Қорытынды бақылауды жүргізу нысаны	сынақ
2 семестр	
Практикалық жұмыстар	60
СӨЖО	30
СӨЖ	30
Қорытынды бақылауды жүргізу нысаны	сынақ

	Д. СЕРИКБАЕВ атындағы ШЫҒЫС ҚАЗАҚСТАН ТЕХНИКАЛЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ ВОСТОЧНО-КАЗАХСТАНСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. Д. СЕРИКБАЕВА		Стр. 6 из 18
	Сапа менеджменті жүйесі Система менеджмента каче- ства	И ШҚТУ 701.01-III-2019 Жұмыс оқу бағдарламасын (силлабусты) әзірлеу және рәсімдеу И ВКТУ 701.01-III-2019 Разработка и оформление рабочей учебной программы (силлабус)	


2 ПӘННІҢ МАЗМҰНЫ

2.1 Тақырыптық жоспар


Тақырыптың атаулары	Сағат саны	Ұсынылатын әдебиеттер
1- Семестр		
1 Модуль - Жеңіл атлетика		
1 тақырып. Дене шынықтыру Қазақстан Республикасының Білім беру жүйесіндегі оқу пәні ретінде.	2	1,9,10
1 тақырып. СБУ техникасын зерттеу. 100 метрге жүгіру техникасын оқыту. Төмен старттан жүгіру техникасын оқыту.	2	4,5,7,10,12,13
2 тақырып. Бір орыннан ұзындыққа секіру техникасын үйрету. Төмен старттан жүгіру, бастау үдеуі, қашықтықта жүгіру және аяқтау техникасын жетілдіру.	2	4,5,7,10,12,13
3 тақырып. СБУ техникасын жетілдіру. Төмен старттан жүгіру техникасын жетілдіру. Күштік жаттығуларды орындау техникасын оқыту (қыздар-денені жатып көтеру, ұлдар-белтемірге тартылу).	2	4,5,7,10,12,13
4 тақырып. Жоғары бастама. Ұзын қашықтыққа жоғары старттан жүгіру техникасына үйрету (Қыздар – 6 мин. жүгіру, ұлдар-2000 м.) Вираз бойынша жүгіру техникасына үйрету. Арнайы күш жаттығулары, икемділік жаттығулары.	2	4,5,7,10,12,13
5 тақырып. Вираз бойынша жүгіру техникасын жетілдіру. Қысқа қашықтыққа жүгіруде жылдамдықты дамыту. Жылдамдық-күш жаттығулары, икемділікті дамыту..	2	4,5,7,10,12,13
6 тақырып. Орнынан ұзындыққа секіру техникасын жетілдіру. Қысқа қашықтыққа жүгіруде жылдамдықты дамыту. Кросс дайындығы.	2	4,5,7,10,12,13
7 тақырып. Бақылау нормативтерін қабылдау: Жүгіру – 100 м. Орыннан ұзындығы. Тартылу-жігіттер. Баспасөз-қыздар. Ұлдар-2 000 м. Қыздар – жүгіру-жүру 6 мин. М. Ұлдар-итеру Төмен қарай еңкею, см.	2	4,5,7,10,12,13
2 Модуль - Баскетбол		
8 тақырып. Баскетбол туралы теориялық мәліметтер. СӨС негіздері. Оқыту түрі тапсыру доп (пас кеуде, жолаушы иық, пас бастан паз төменнен, жанынан,, из рук в руки және тд.). ЖДД.	2	4,5,7,10,14

	Д. СЕРИКБАЕВ атындағы ШЫҒЫС ҚАЗАҚСТАН ТЕХНИКАЛЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ ВОСТОЧНО-КАЗАХСТАНСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. Д. СЕРИКБАЕВА		Стр. 7 из 18
	Сапа менеджменті жүйесі Система менеджмента каче- ства	И ШҚТУ 701.01-III-2019 Жұмыс оқу бағдарламасын (силлабусты) әзірлеу және рәсімдеу И ВКТУ 701.01-III-2019 Разработка и оформление рабочей учебной программы (силлабус)	


9 тақырып. Ойын ережелері: судьяның қимыл-қозғалысы. Инвентарь, алаң, доп. Допты түрлі тіреулерде жүргізуге үйрету. Комбинацияларды зерттеу.	2	4,5,7,10,14
10 тақырып. Сақинаны орнынан және қозғалыста лақтыруға үйрету. Техниканың үйлесімі: жүргізу - екі қадам-сақинаға лақтыру. Допты қолды айналдыра және ауыстыра отырып жүргізуді жетілдіру. Екі жақты оқу ойыны.	2	4,5,7,10,14
11 тақырып. Допсыз және доппен жаттығу. Допты жүргізгеннен кейін сақинаға лақтыруды жетілдіру. Допсыз және допсыз ойыншымен қорғаныс әрекеттерін үйрету. Екі жақты оқу ойыны.	2	4,5,7,10,14
12 тақырып. Допты қағып алу, ұстап алу, жабу, ұрып-соғу техникасын үйрету. Екі шабуылшының екі қорғаушыға қарсы әрекеттерін үйрету. Допты қалқаннан кейін ұстап алуға үйрету. Екі жақты оқу ойыны.	2	4,5,7,10,14
13 тақырып. Секіруде лақтыру техникасын үйрету. Қалқаннан секіретін доп үшін күресуге үйрету. Тосқауылдарды оқыту. Оқу ойыны(3 + 2 қорғау).	2	4,5,7,10,14
14 тақырып. Бақылау нормативтерін қабылдау: 1. Қолды жазып бұғу. 2. Тартылу. 3. Пресс. 4. Отыру орнынан секіру. 5. Тіреуден жатып тұрып секіру.	2	4,5,7,10,14
Тәжірибелік сабақтар - II семестр		
3 Модуль - Шаңғы дайындығы		
1 тақырып. Шаңғымен саптық жаттығуларға үйрету. Ауыспалы екі сатылы жүріс техникасын оқыту. Дене тәрбиесінің жаратылыстану-ғылыми негіздері.	2	6,7,10,11
2 тақырып. Негізгі тіреуде түсіру техникасын оқыту. Ауыспалы екі сатылы жүріс техникасын жетілдіру.	2	6,7,10,11
3 тақырып. Шаңғымен тежеу әдістерін үйрету. Бірмезгілде бірмезгілде жүру техникасын оқыту.	2	6,7,10,11
4 тақырып. Бақылау нормативтерін қабылдау: Ұлдар - 5 км. Қыздар - 3 км.	2	6,7,10,11
Модуль 4-Волейбол		
5 тақырып. Волейбол бойынша теориялық мәліметтер. Бегу түрлерін оқыту(төменгі жағы, төменгі түзу, жоғарғы түзу, жоғарғы жағы). Қазіргі заманғы сауықтыру жүйелері және дененің физикалық жағдайын бақылау негіздері.	2	4,5,7,10,14
6 тақырып. Бегу түрлерін жетілдіру. Допты жоғары беру және допты жоғары секіру жаттығулары. Басы үшін жоғарғы берілісті оқыту. Оқу ойыны.	2	4,5,7,10,14

	Д. СЕРИКБАЕВ атындағы ШЫҒЫС ҚАЗАҚСТАН ТЕХНИКАЛЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ ВОСТОЧНО-КАЗАХСТАНСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. Д. СЕРИКБАЕВА		Стр. 8 из 18
	Сапа менеджменті жүйесі Система менеджмента каче- ства	И ШҚТУ 701.01-III-2019 Жұмыс оқу бағдарламасын (силлабусты) әзірлеу және рәсімдеу И ВКТУ 701.01-III-2019 Разработка и оформление рабочей учебной программы (силлабус)	


7 тақырып. Тікелей шабуылшыны және аудармамен шабуылшыны жетілдіру. Бүйірлік шабуылды оқыту. Оқу ойыны.	2	4,5,7,10,14
8 тақырып. Блоктауды оқыту жалғыз. Топтық бұғаттауға оқыту. Тікелей шабуылшыны және аудармамен шабуылшыны жетілдіру. Оқу ойыны.	2	4,5,7,10,14
9 тақырып. Допты екі қолмен төменгі беруді жетілдіру. Оқыту төменгі беру доп құлаумен қолына. Оқу ойыны. Тема 9. Совершенствование нижней передачи мяча двумя руками. Обучение нижней передачи мяча с падением на руки. Учебная игра.	2	4,5,7,10,14
5 Модуль - Жеңіл атлетика/Легкая атлетика		
10 тақырып. Жалпы төзімділікті дамыту. (Кросс). Икемділік пен күшті дамыту. Спорттық ойындар. Футбол, баскетбол, волейбол. Дене шынықтырумен және спортпен шұғылданудың негізгі әдістері.	2	4,5,7,10,12,13
11 тақырып. Төмен старттан жүгіруді жетілдіру-100 м жүгіру бастау үдеуінің техникасы мен жылдамдығын жетілдіру. Қашықтық және мөре бойынша жүгіру техникасын жетілдіру.	2	4,5,7,10,12,13
12 тақырып. Қысқа қашықтыққа жүгіруде арнайы төзімділікті дамыту. Қысқа қашықтыққа жүгіруде арнайы күштің дамуы. Арнайы күш пен төзімділікті жетілдіру.	2	4,5,7,10,12,13
13 тақырып. Орнынан ұзындыққа секіру техникасын жетілдіру. Тарту техникасын жетілдіру және арнайы күшті дамыту. Кросс.	2	4,5,7,10,12,13
14 тақырып. Ұзақ қашықтыққа жүгіруде төзімділікті дамыту. Икемділікті дамыту. Күштік жаттығулар техникасын жетілдіру. ЖДД.	2	,5,7,10,12,13
15 тақырып. Президенттік тест тапсыру: Жүгіру – 100 м. Орыннан ұзындығы. Тартылу-жігіттер. Баспасөз-қыздар. Ұлдар-3000 м. Қыздар-2000м.	2	4,5,7,10,12,13
III - семестр		
Модуль 1 – Жеңіл атлетика		
Дәріс сабақтары		
1 тақырып. Кәсіби-қолданбалы дене дайындығы.	2	1,9,10
1 тақырып. СБУ техникасын қайталау. 100 метрге жүгіру техникасын жетілдіру. Төмен старттан жүгіру техникасын жетілдіру.	2	4,5,7,10,12,13
2 тақырып. Орнынан ұзындыққа секіру техникасын жетілдіру. Төмен старттан жүгіру, бастау үдеуі, қашықтықта жүгіру және аяқтау техникасын жетілдіру.	2	4,5,7,10,12,13

	Д. СЕРИКБАЕВ атындағы ШЫҒЫС ҚАЗАҚСТАН ТЕХНИКАЛЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ ВОСТОЧНО-КАЗАХСТАНСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. Д. СЕРИКБАЕВА		Стр. 9 из 18
	Сапа менеджменті жүйесі Система менеджмента каче- ства	И ШҚТУ 701.01-III-2019 Жұмыс оқу бағдарламасын (силлабусты) әзірлеу және рәсімдеу И ВКТУ 701.01-III-2019 Разработка и оформление рабочей учебной программы (силлабус)	

3 тақырып. СБУ техникасын жетілдіру. Төмен старттан жүгіру техникасын жетілдіру. Күштік жаттығуларды орындау техникасын жетілдіру (қыздар-денені жатып көтеру, ұлдар - белтемірге тартылу).	2	4,5,7,10,12,13
4 тақырып. Жоғары старт техникасын қайталау. Ұзын қашықтыққа жоғары старттан жүгіру техникасын жетілдіру (Қыздар-6 мин.жүгіру, ұлдар-2000 м.) Вираз бойынша жүгіру техникасын жетілдіру. Арнайы күш жаттығулары, икемділік жаттығулары.	2	4,5,7,10,12,13
5 тақырып. Жалпы төзімділікті дамыту. (Кросс). Жылдамдық-күш жаттығулары, икемділікті дамыту.	2	4,5,7,10,12,13
6 тақырып. Орнынан ұзындыққа секіру техникасын жетілдіру. Қысқа қашықтыққа жүгіруде жылдамдықты дамыту.ЖДД.	2	4,5,7,10,12,13
7 тақырып. Бақылау нормативтерін қабылдау: Жүгіру – 100 м. Орыннан ұзындығы. Тартылу-жігіттер. Баспасөз-қыздар. Ұлдар-2 000 м. Қыздар – жүгіру-жүру 6 мин. М. Ұлдар-итеру Төмен қарай еңкею, см.	2	4,5,7,10,12,13
Модуль 2 - Баскетбол		
8 тақырып. Жетілдіру, допты беру (пас кеуде, жолаушы иық, пас бастан паз төменнен, жанынан,, из рук в руки және тд.). Екі жақты ойын.	2	4,5,7,10,12,13
9 тақырып. Әр түрлі тіректерде допты жүргізуді жетілдіру. Комбинацияларды зерттеу. Екі жақты ойын.	2	4,5,7,10,12,13
10 тақырып. орыннан және қозғалыста сақинаға лақтыруды жақсартуға арналған жаттығулар. Техниканың үйлесімі: жүргізу - екі кадам-сақинаға лақтыру.Допты қолды айналдыра және ауыстыра отырып жүргізуді жетілдіру. Екі жақты оқу ойыны.	2	4,5,7,10,12,13
11 тақырып. Допсыз және доппен жаттығу. Допты жүргізгеннен кейін сақинаға лақтыруды жетілдіру. Допсыз және допсыз ойыншымен қорғаныс әрекеттерін үйрету. Екі жақты оқу ойыны.	2	4,5,7,10,12,13
12 тақырып. Допты қағып алу, ұстап алу, жабу, ұрып-соғу техникасын жетілдіру. Екі шабуылдаушының екі қорғаушыға қарсы әрекеттерін сақинаға лақтыруды жетілдіру. Қалқаннан секіргеннен кейін допты сақинаға лақтыруды жетілдіру. Екі жақты оқу ойыны.	2	4,5,7,10,12,13
13 тақырып. Секіруде лақтыру техникасын жетілдіру. Қалқаннан секіретін доп үшін күресті жетілдіру. Тосқауылдардың орындалуын жетілдіру. Оқу ойыны(3 + 2 қорғау).	2	4,5,7,10,12,13
14 тақырып. Бақылау нормативтерін қабылдау:		

	Д. СЕРИКБАЕВ атындағы ШЫҒЫС ҚАЗАҚСТАН ТЕХНИКАЛЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ ВОСТОЧНО-КАЗАХСТАНСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. Д. СЕРИКБАЕВА		Стр. 10 из 18
	Сапа менеджменті жүйесі Система менеджмента каче- ства	И ШҚТУ 701.01-III-2019 Жұмыс оқу бағдарламасын (силлабусты) әзірлеу және рәсімдеу И ВКТУ 701.01-III-2019 Разработка и оформление рабочей учебной программы (силлабус)	


1. Қолды жазып бұғу. 2. Тартылу. 3. Пресс. 4. Отыру орнынан секіру. 5. Тіреуден жатып тұрып секіру.	2	4,5,7,10,12,13
Практикалық сабақтар		
3 Модуль-Шаңғы дайындығы		
1 тақырып. Шаңғымен саптық жаттығуларды жетілдіру. Ауыспалы екі сатылы жүріс техникасын жетілдіру. Қашықтық бойынша өту.	2	6,7,10,11
2 тақырып. Негізгі тіректе түсіру техникасын жетілдіру. Ауыспалы екі сатылы жүріс техникасын жетілдіру. Эстафеталар.	2	6,7,10,11
3 тақырып. Шаңғымен тежеу әдістерін жетілдіру. Бір уақытта жүру техникасын жетілдіру. Қашықтық бойынша өту.	2	6,7,10,11
4 тақырып. Бақылау нормативтерін қабылдау: Ұлдар - 5 км. Қыздар - 3 км.	2	6,7,10,11
Модуль 4 – Волейбол		
5 тақырып. Беру түрін жетілдіру (төменгі жағы, төменгі түзу, жоғарғы түзу, жоғарғы жағы). Қазіргі заманғы сауықтыру жүйелері және дененің физикалық жағдайын бақылау негіздері.	2	4,5,7,10,14
6 тақырып. Беру түрлерін жетілдіру. Допты жоғарғы беруді және допты секіруде жоғарғы беруді жетілдіру. Басы үшін жоғарғы берілісті оқыту. Оқу ойыны.	2	4,5,7,10,14
7 тақырып. Тікелей шабуылшыны және аудармамен шабуылшыны жетілдіру. Бүйірлік шабуылды жетілдіру. Оқу ойыны.	2	4,5,7,10,14
8 тақырып. Жеке блоктауды жетілдіру. Топтық бұғаттауды жетілдіру. Тікелей шабуылшыны және аудармамен шабуылшыны жетілдіру. Оқу ойыны.	2	4,5,7,10,14
9 тақырып. Допты екі қолмен төменгі беруді жетілдіру. Жетілдіру төменгі беру доп құлаумен қолына. Оқу ойыны.	2	4,5,7,10,14
Модуль 5 – Жеңіл атлетика		
10 тақырып. Жалпы төзімділікті дамыту. (Кросс). Икемділік пен күшті дамыту. Спорттық ойындар. Футбол, баскетбол, волейбол. Дене шынықтырумен және спортпен шұғылданудың негізгі әдістері.	2	4,5,7,10,12,13
11 тақырып. Төмен старттан жүгіруді жетілдіру-100 м жүгіру бастау үдеуінің техникасы мен жылдамдығын жетілдіру. Қашықтық және мәре бойынша жүгіру техникасын жетілдіру.	2	4,5,7,10,12,13
12 тақырып. Қысқа қашықтыққа жүгіруде арнайы төзімділікті дамыту. Қысқа қашықтыққа жүгіруде арнайы күштің дамуы. Арнайы күш пен төзімділікті жетілдіру.	2	4,5,7,10,12,13

	Д. СЕРІКБАЕВ атындағы ШЫҒЫС ҚАЗАҚСТАН ТЕХНИКАЛЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ ВОСТОЧНО-КАЗАХСТАНСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. Д. СЕРИКБАЕВА		Стр. 11 из 18
	Сапа менеджменті жүйесі Система менеджмента каче- ства	И ШҚТУ 701.01-III-2019 Жұмыс оқу бағдарламасын (силлабусты) әзірлеу және рәсімдеу И ВКТУ 701.01-III-2019 Разработка и оформление рабочей учебной программы (силлабус)	

13 тақырып. Орнынан ұзындыққа секіру техникасын жетілдіру. Тарту техникасын жетілдіру және арнайы күшті дамыту. Кросс.	2	4,5,7,10,12,13
14 тақырып. Ұзақ қашықтыққа жүгіруде төзімділікті дамыту. Икемділікті дамыту. Күштік жаттығулар техникасын жетілдіру. ЖДД.	2	4,5,7,10,12,13
15 тақырып. Президенттік тест тапсыру: Жүгіру – 100 м. Орыннан ұзындығы. Тартылу-жігіттер. Баспасөз-қыздар. Ұлдар-3000 м. Қыздар-2000м.	2	4,5,7,10,12,13
БАРЛЫҒЫ:	120	

2.2 Тапсырманы өздік жұмыс үшін оқыту (СӨЖ)

Тақырып	Тапсырманың мазмұны	Бақылау нысаны	Тапсыру мерзімі, апта	Сағаттық еңбек сыйымдылығы
1 тақырып. Жеңіл атлетика.	Бақылау нормативтерін тапсыруға қосымша дайындалу.		8	10
2 тақырып. Баскетбол.	Бақылау нормативтерін тапсыруға қосымша дайындалу.		15	10
3 тақырып. Шаңғы жаттығулары.	Бақылау нормативтерін тапсыруға қосымша дайындалу.		4	10
4 тақырып. Волейбол.	Әр түрлі жаттығуларды орындау техникасын өз бетінше оқып үйрену.			10
5 тақырып. Жеңіл атлетика.	Президенттік тесттерге қосымша дайындалыңыз.		15	10
Күн режиміндегі физикалық жаттығулар.	Таңертеңгілік гигиеналық гимнастиканы (УГГ) өз бетінше орындау, атлетикалық жаттығулармен айналысу, сауықтыру жүзумен, жүрумен, жүгірумен, шаңғымен жүрумен, коньки тебумен айналысу.			40
Физикалық қасиеттерді дамытуға арналған жаттығулар.	Физикалық қасиеттерді дамыту үшін жаттығуларды өз бетінше орындаңыз: жылдамдық (жүгіру):			30

	Д. СЕРИКБАЕВ атындағы ШЫҒЫС ҚАЗАҚСТАН ТЕХНИКАЛЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ ВОСТОЧНО-КАЗАХСТАНСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. Д. СЕРИКБАЕВА		Стр. 13 из 18
	Сапа менеджменті жүйесі Система менеджмента каче- ства	И ШҚТУ 701.01-III-2019 Жұмыс оқу бағдарламасын (силлабусы) әзірлеу және рәсімдеу И ВКТУ 701.01-III-2019 Разработка и оформление рабочей учебной программы (силлабус)	

деңгейін бағалау (реферат).							*								*	
Пайдалану																
Бақылау нормативтерін тапсыру.							*								*	
Талдау																
Аралық бақылау.								*								*
IV семестр																
Білімі																
Теориялық білім деңгейін бағалау (реферат).							*								*	
Пайдалану																
Бақылау нормативтерін тапсыру.							*								*	
Президенттік тест тапсыру.															*	
Талдау / Анализ																
Аралық бақылау.								*								*

3 БІЛІМ АЛУШЫНЫҢ БІЛІМІН БАҒАЛАУ

Студентті сертификаттау стандарттарын орындауға жіберудің міндетті шарты:

- оқу семестрлері мен курстары бойынша бағдарламаның теориялық бөлімінің талаптарын орындау;

- ағзаның физикалық және функционалдық жай-күйінің қажетті деңгейін қамтамасыз ететін оқу сабақтарына қатысу жүйелілігі;

- дене шынықтыру дайындығын тестілеуден өту;

- кәсіби-дене дайындығында іскерліктер мен дағдыларды қалыптастыру.

Ұзақ уақыт сабақтан босатылған студенттер және емдік дене шынықтыру топтарының студенттері, сондай-ақ инклюзивті білім беру студенттері Дене шынықтыру және спорт кафедрасында келесі нормативтік талаптар негізінде аттестаттаудан өтеді:

- "дене шынықтыру" пәні бойынша міндетті дәрістер бойынша теориялық білім деңгейін бағалау»;


-дене шынықтыру бойынша қосымша тақырыпты студенттің денсаулық жағдайын, дене шынықтыру жаттығуларын қолдануға көрсетілімдер мен қарсы көрсетілімдерді ескере отырып өз бетінше меңгеруін бағалау;

- студенттердің дене шынықтыру және бейімделу мәселелері бойынша кафедраның ғылыми-зерттеу жұмыстарына қатысуы.

Тапсырмалардың барлық түрлерін бағалау 100 баллдық жүйе бойынша жүзеге асырылады.

Ағымдағы бақылау әр аптада өткізіледі және практикалық сабақтарды бақылауды және өзіндік жұмысты орындауды қамтиды.

Аралық бақылау семестрдің 8 және 15 апталарында дене шынықтыру дайындығын тестілеу түрінде өткізіледі.

	Д. СЕРІКБАЕВ атындағы ШЫҒЫС ҚАЗАҚСТАН ТЕХНИКАЛЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ ВОСТОЧНО-КАЗАХСТАНСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. Д. СЕРИКБАЕВА		Стр. 14 из 18
	Сапа менеджменті жүйесі Система менеджмента качества	И ШҚТУ 701.01-III-2019 Жұмыс оқу бағдарламасын (силлабусты) әзірлеу және рәсімдеу И ВКТУ 701.01-III-2019 Разработка и оформление рабочей учебной программы (силлабус)	

Пән бойынша сынақ емтихан сессиясына дейін бақылау нормативтерін тапсыру нысанында өтеді.

Студенттің пән бойынша білімін қорытынды бағалау:

- Ағымдағы үлгерім нәтижелерінің 100%.

Кезең	Тапсырма түрі	Балл саны (max)	Жиыны
1-ші аралық бақылау	1. Практикалық сабақтар:	100	0-100
	Тапсырма 1. Спорт түрлері бойынша жаттығуларды орындау техникасы.	20	
	Тапсырма 2. Жаттығулар кешенін орындау.	20	
	Қорытынды тапсырма. Бақылау нормативтерін тапсыру.	60	
2-ші аралық бақылау	1. Практикалық сабақтар:	100	0-100
	Тапсырма 1. Спорт түрлері бойынша жаттығуларды орындау техникасы.	20	
	Тапсырма 2. Жаттығулар кешенін орындау.	20	
	Қорытынды тапсырма. Бақылау нормативтерін тапсыру.	60	
Қорытынды бақылау	Сынақ		0-100


Қорытынды бағаны есептеу формуласы:

$$И = \frac{P_1 + P_2}{2}$$

Қорытынды әріптік баға және оның сандық эквиваленті балмен:

Білім алушылардың оқу жетістіктерін бағалаудың дәстүрлі бағалар шәкіле және ECTS (иситиэс) аударылған балдық-рейтингтік әріптік жүйесі

Әріптік жүйе бойынша бағалар	Балдардың сандық эквиваленті	Балдар (%-тік құрамы)	Дәстүрлі жүйе бойынша бағалар
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	


	Д. СЕРІКБАЕВ атындағы ШЫҒЫС ҚАЗАҚСТАН ТЕХНИКАЛЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ ВОСТОЧНО-КАЗАХСТАНСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. Д. СЕРИКБАЕВА		Стр. 15 из 18
	Сапа менеджменті жүйесі Система менеджмента качества	И ШҚТУ 701.01-III-2019 Жұмыс оқу бағдарламасын (силлабусты) әзірлеу және рәсімдеу И ВКТУ 701.01-III-2019 Разработка и оформление рабочей учебной программы (силлабус)	

Әріптік жүйе бойынша бағалар	Балдардың сандық эквиваленті	Балдар (%-тік құрамы)	Дәстүрлі жүйе бойынша бағалар
D+	1.33	55-59	Қанағаттанарлықсыз
D	1.0	50-54	
FX	0.5	25-49	
F	0	0-24	

Студенттердің дене дайындығының бақылау нормативтері (негізгі оқу бөлімі)

Ер адамдар

		Өте жақсы		Жақсы			Қанағаттанарлық					Жоқд
		A	A-	B+	B	B-	C+	C	C-	D+	D-	
1	100 м жүгіру, с	13,3	13,4	13,6	13,8	14,0	14,2	14,3	14,4	14,6	14,7	14,8
2	2000м жүгіру, мин	9,00	9,30	9,35	9,40	9,45	9,50	9,55	10,0	10,05	10,10	10,11
3	Орнынан ұзындыққа секіру, см	250	245	240	235	230	225	220	215	210	200	195
4	Тартылу, рет саны	15	13	12	11	10	9	8	7	5	4	3
5	Төмен еңкею, см	18	16	14	12	10	8	6	4	2	1	1
6	Бүгу-кеңейту-бір қолды жатып тіреу, Саны рет	40	37	33	30	27	24	20	15	10	8	6
7	Шаңғымен жүгіру 5 км, мин немесе 12 мин Купер тесті, м	23,50	24,30	25,00	25,30	26,00	26,30	27,00	27,30	28,30	29,00	29,30
8	Жүзу 50 м, с	40,0	42,0	44,0	46,0	48,0	54,0	57,0	61,0	60,0	62,0	63,0

	Д. СЕРІКБАЕВ атындағы ШЫҒЫС ҚАЗАҚСТАН ТЕХНИКАЛЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ ВОСТОЧНО-КАЗАХСТАНСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. Д. СЕРИКБАЕВА		Стр. 16 из 18
	Сапа менеджменті жүйесі Система менеджмента каче- ства	И ШҚТУ 701.01-III-2019 Жұмыс оқу бағдарламасын (силлабусты) әзірлеу және рәсімдеу И ВКТУ 701.01-III-2019 Разработка и оформление рабочей учебной программы (силлабус)	

Женщины


		Өте жақсы		Жақсы			Қанағаттанарлық					Жоқд
		A	A-	B+	B	B-	C+	C	C-	D+	D-	F
1	100 м жүгіру, с	15,7	16,0	16,2	16,4	16,6	16,8	17,2	17,6	17,9	19,0	19,1
2	Жүгіру-жүру 6 минут, М.	1200	1190	1150	1110	1090	1080	1060	1040	1000	800	790
3	Төмен еңкею, см	21	18	16	14	13	11	9	8	6	4	3
4	Орнынан ұзындыққа секіру, см	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140
5	1 минут ішінде арқада жатып денені көтеру, рет саны	44	42	40	39	38	36	34	33	32	31	30
6	уақытты есепке алмағанда Шаңғымен жүгіру 3	18,00	18,15	18,30	18,45	19,00	19,30	19,45	20,00	21,00	22,00	23,00
7	Жүзу 50 м						уақытты есепке алмағанда					

Ескертпе: сынақ түрлері климаттық жағдайларды және материалдық - техникалық базаның қамтамасыз етілуін ескере отырып таңдалады.

4 ПӘНДЕР САЯСАТЫ

Білім алушы міндетті:

- шығармашылық, даралық және креативтілік көрсете отырып, оқу үдерісіне белсенді қатысу;
- аудиториялық сабақтардың барлық түрлеріне қатысу (дәрістер, практикалық сабақтар);
- "Пән бойынша тапсырмаларды орындау және тапсыру кестесі" бойынша жұмысты уақытында орындау және тапсыру";
- дәлелді себеппен жіберілген аудиториялық сабақтарды құжатпен растау;
- оқытушы көрсеткен уақытта жіберілген барлық сабақтарды өтеу;
- сабаққа кешікпеу;
- оқытушыға құрметпен қарау;
- мінез-құлық мәдениетін сақтау.


	Д. СЕРИКБАЕВ атындағы ШЫҒЫС ҚАЗАҚСТАН ТЕХНИКАЛЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ ВОСТОЧНО-КАЗАХСТАНСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. Д. СЕРИКБАЕВА		Стр. 17 из 18
	Сапа менеджменті жүйесі Система менеджмента каче- ства	И ШҚТУ 701.01-III-2019 Жұмыс оқу бағдарламасын (силлабусты) әзірлеу және рәсімдеу И ВКТУ 701.01-III-2019 Разработка и оформление рабочей учебной программы (силлабус)	

5 ҰСЫНЫЛАТЫН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Литвинов С.А. Физическое воспитание в вузе. Поурочные планы: учебное пособие. – М.: Издательский дом Академии Естествознания, 2016. – 362 с.
2. Вайнер Э. Н. Валеология: учебник для вузов. Издательство «Флинта», 2016. .- 449 с.
3. Физическая культура, Захарова Л.В., Люлина Н.В., Кудрявцев М.Д., 2017. – 143с.
4. Двигательная активность и здоровье человека : (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки): учебное пособие. Щанкин А.А., Николаев В.С., Директ-Медиа. -2015. -80с.
5. Манжелей, И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. - Москва: Директ-Медиа , 2015 - 144 с.
6. Багнетова, Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта. Курс лекций / Е.А. Багнетова. — М.: Феникс, 2016. — 256 с.
7. Вопросы физического воспитания студентов. Выпуск 29. — М.: Издательство Санкт-Петербургского университета, 2015. — 212 с.
8. Манжелей И.В. Педагогические модели физического воспитания: учебное пособие.-М.-Берлин-Директ-Медиа, 2015.-199с.
9. Качашкин, В. М. Методика физического воспитания / В.М. Качашкин. — М.: Просвещение, 2015. — 304 с.
10. Лыжная подготовка студентов в вузе : учеб. пособие / Е.Ф.Жданкина, И.М.Добрынин. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. — 126с.
11. Ломан, Вольфганг Бег, прыжки, метания / Вольфганг Ломан. — М.: Физкультура и спорт, 2015. — 160 с.
12. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика; Академия - Москва, 2015. - 464 с.
13. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. — М.: ЮНИТИ, 2016. — 431 с.
14. Ямалетдинова Г.А. Педагогика физической культуры и спорта : курс лекций : [учеб. пособие] / Г. А. Ямалетдинова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2014. — 244 с.

5.2 Қосымша әдебиеттер

1. Бишаева А.А. Профессионально - оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров)/ А.А. Бишаева.-М.:КноРус,2017.-160
2. Галецкая Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: Учебное пособие/Л.Н. Галецкая, Д.А. Шубин, И.Ю. Бирдигулова.- М.: Инфра-М, 2015.472с.
3. Ломан Вольфганг. Бег, прыжки, метания/Вольфганг Ломан. - М.: Физкультура и спорт, 2018.-160с.
4. Максачук Е.П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения /Е.П. Максачук.-М.:Спутник+,2016.-104с.
5. Решетников Н.В. Физическая культура: Учебник/Н.В. Решетников. - М.:Академия,2018.-228с.

	Д. СЕРІКБАЕВ атындағы ШЫҒЫС ҚАЗАҚСТАН ТЕХНИКАЛЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ ВОСТОЧНО-КАЗАХСТАНСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. Д. СЕРИКБАЕВА		Стр. 18 из 18
	Сапа менеджменті жүйесі Система менеджмента качества	И ШҚТУ 701.01-III-2019 Жұмыс оқу бағдарламасын (силлабусты) әзірлеу және рәсімдеу И ВКТУ 701.01-III-2019 Разработка и оформление рабочей учебной программы (силлабус)	