

Халықаралық туризм және меймандостық университеті КеАК /  
НАО Международный университет туризма и гостеприимства /  
International University of Tourism and Hospitality



ЭЛЕКТИВТІ ПӘНДЕР КАТАЛОГЫ  
КАТАЛОГ ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН  
CATALOG OF ELECTIVE DISCIPLINES

2022-2026 оқу жылына / на 2022-2026 учебный год / for the 2022-2026 academic years

Білім беру бағдарламасы / Образовательная программа / Educational program  
6B11107 – Спорттық-сауықтыру фитнесі / 6B11107 – Спортивно-оздоровительный фитнес / 6B11107 – Sports and  
recreational fitness

Қабылдану жыл / год приема / admission year: 2022

Түркістан / Туркестан / Turkistan: 2022

Элективті пәндер каталогы «Спорт» кафедрасының отырысында қаралды / Каталог элективных дисциплин рассмотрено на заседании кафедры «Спорта» / Catalog of elective disciplines was reviewed at meeting of «Sport» (Хаттама / Протокол №10 от/from «22» 06. 2022 ж./г./g.)

Кафедра меңгерушісі / Заведующий кафедрой / Department Head 

Элективті пәндер каталогы «Туризм және спорт» факультетінің оқу-әдістемелік кеңесінің отырысында қаралды / Каталог элективных дисциплин рассмотрен на заседании учебно-методического совета факультета « Туризм и спорт» / The catalog of elective disciplines was reviewed at a meeting of the faculty's educational and methodological Council «Tourism and sport» (Хаттама / Протокол №13 от/from «23» 06. 2022 ж./г./g.)

Факультет деканы/ Декан факультета / Dean of the Faculty 

Элективті пәндер каталогы Университеттің оқу-әдістемелік кеңесінің мәжілісінде қаралды / Каталог элективных дисциплин рассмотрен на заседании учебно-методического совета Университета / The catalog of elective disciplines was reviewed at a meeting of the educational and methodological Council University (Хаттама / Протокол №11 от/from «24» 06. 2022 ж./г./g.)

ОӘК төрайымы / Председатель УМС / Chairman of the EMC 

Ғылыми кеңес отырысында қаралды және бекітілді / Рассмотрено и утверждено на заседании Ученого совета / Reviewed and approved at the meeting of the Academic Council «29» 06. 2022 ж./г. хаттама № 11 / протокол №11 / protocol № 11

**Эзірлеген / Разработана / Developed**

Омаров Б.С.

(аты-жөні, ФИО, Full name)



(подпись/колы/Signature)

25.02.2022

(дата/күні/date)

**Келісілді / Соголасованно / Agreed upon**

Асан Д.А.

(аты-жөні, ФИО, Full name)



(подпись/колы/Signature)

28.02.22

(дата/күні/date)

Жумжаева Г.К.

(аты-жөні, ФИО, Full name)



(подпись/колы/Signature)

28.02.22

(дата/күні/date)

Адилова К.А.

(аты-жөні, ФИО, Full name)



(подпись/колы/Signature)

28.02.22

(дата/күні/date)



**Жұмыс беруші/  
Работодагелъ  
/Employer:**

Жанакорган ауданы дене шынықтыру және спорт бөлім басшысы М.С.Рахымжанов  
Начальник отдела физической культуры и спорта Жанакорганского района М.С.  
Рахымжанов  
Head of the Department of Physical Culture and Sports of the Zhanakorgan region M.S.  
Rakhimzhanov

(мекеме атауы мен қызметі / наименование и должность организации / name and position of the organization)



(подпись/колы/signature) 24.02.2022 (дата/күні/date)

Түркістан облыстық мүгедектерге арналған «Сауран» Спорт клубы қомуналдық  
мемлекеттік мекемесінің директоры А.И.Казиев  
Директор Спортивного клуба «Sauran» Туркестанского областного общественного  
спортивного учреждения инвалидов Казиев А.И.  
Director of the Sports Club "Sauran" of the Turkestan Regional Public Sports Institution  
for the Disabled Kaziev A.I.

(мекеме атауы мен қызметі / наименование и должность организации / name and position of the organization)



(подпись/колы/signature) 24.02.2022 (дата/күні/date)

Түркістан қаласы «Қайрат» спорт мектебінің директоры Юлдашев Ш. Г.  
Директор спортивной школы «Kairat» города Туркестана Юлдашев Ш. Г.  
Director of the sports school "Kairat" of the city of Turkestan Yuldashev Sh. G.

(мекеме атауы мен қызметі / наименование и должность организации / name and position of the organization)



(подпись/колы/signature) 24.02.2022 (дата/күні/date)

**Білім алушы /  
Студент /Student**

«6B01401 – Дене шынықтыру және спорт» бағдарламасының білімгері  
Юлдашева Севара  
(мекеме атауы мен қызметі / наименование и должность организации / name and position of the organization)  
«6B01401 – Дене шынықтыру және спорт» бағдарламасының білімгері  
Божбанбай Асанәлі  
(мекеме атауы мен қызметі / наименование и должность организации / name and position of the organization)

25.02.2022 (дата/күні/date)

(дата/күні/date)

25.02.2022 (дата/күні/date)

(дата/күні/date)



**Жалпы білім беру пәндер циклі (ЖББП) / Цикл общеобразовательных дисциплин (ЦОБД) / Cycle of general education disciplines (CGBD)  
Таңдау компоненті (ТК) / Компонент по выбору (KB) / Component of choice (CC)**

<p><b>Модуль коды:</b> Mod 4  <b>Модуль атауы:</b> Құдық және кәсіпкерлік қызмет модулі  <b>Пәннің шифры:</b> ETKN 2115  <b>Пән атауы:</b> Экология және тіршілік қауіпсіздігі негіздері  <b>Кредиттер саны:</b> 5  <b>Пререквизиттері:</b> Қазақстанның қазіргі заман тарихы  <b>Постреквизиттері:</b> Құдық негіздері, Кәсіпкерлік негіздері</p> <p><b>Код модуля:</b> Mod 4  <b>Название модуля:</b> Модуль права и предпринимательской деятельности  <b>Шифр дисциплины:</b> OEBZh 2115  <b>Название дисциплины:</b> Основы экологии и безопасности жизнедеятельности  <b>Количество кредитов:</b> 5  <b>Пререквизиты:</b> Современная история Казахстана  <b>Постреквизиты:</b> Основы права, Основы предпринимательства</p> <p><b>Module code:</b> Mod 4  <b>Module Name:</b> Module of Law and entrepreneurship  <b>Code of Discipline:</b> FOEALS 2115  <b>The name of the discipline:</b> Fundamentals of ecology and life safety  <b>Credits:</b>5  <b>Prerequisites:</b> Modern history of Kazakhstan  <b>Post requisites:</b> Law Basics, Fundamentals of Entrepreneurship</p>	<p><b>Краткое содержание дисциплины:</b> Дисциплина формирует экологическое познание, прививает навыки безопасности в среде обитания человека, используя современные методы обучения, изучает теоретические и практические знания по охране окружающей среды и рациональному использованию природных ресурсов, разъясняет, как организовать аварийно-спасательные работы и способы эвакуации населения с целью его защиты от крупных природных техногенных катастроф, экологических последствий, стихийных бедствий и инфекционных вирусов, средств уничтожения противника.  <b>Результаты обучения:</b>  <b>РО12-</b> применяет на практике современные средства и методы предпринимательства, соблюдает принципы академической честности, выявляет лидерские качества, осваивает суть креативного мышления, решает проблемы</p>
<p><b>Пәннің қысқаша мазмұны:</b>  Пәнді оқу барысында экологиялық танымды қалыптастырып, адамның тіршілік ету ортасында қауіпсіздікке дағдыландырып, қоршаған ортаны қорғау және табиғи ресурстарды тиімді пайдаланып, заманауи тәсілдері бойынша теориялық және практикалық білімді үйреніп, ірі табиғи техногенді апаттардан, экологиялық зардаптардан, злзалалардан және жұқпалы вирустардан, қарсыластың жою құралдарынан қорғану мақсатында халықты (эвакуациялау) қорғаудың әдістері мен құтқару жұмыстарын ұйымдастырады.  <b>Оқу нәтижесі:</b>  <b>ОН12-</b> кәсіпкерліктің қазіргі заманғы құралдары мен әдістерін практикада қолданып, академиялық адалдық принциптерін сақтап, көшбасшылық</p>	<p><b>Summary of the discipline:</b> The course forms environmental knowledge, instills in people safety in the environment, teaches theoretical and practical knowledge on modern approaches to environmental protection and effective use of Natural Resources, enables students to organize rescue operations and methods of protecting the population (evacuation) in order to protect against major natural man-made disasters, environmental consequences, disasters and infectious viruses, enemy means of destruction.  <b>Learning outcomes:</b>  <b>RO12-</b> applies modern means and methods of entrepreneurship in practice, adheres to the principles of academic integrity, identifies leadership qualities, masters the essence of creative thinking, solves problems in the field of environmental protection and rational use of natural resources, communicates public relations through normative acts and forms ways of their implementation.</p>



<p>қасиеттерді анықтап, креативті ойлаудың мәнін меңгеріп, қоршаған ортаны қорғаудың және табиғи ресурстарды ұтымды пайдаланып, қоғамдық қатынастардың байланысын нормативтік актілер арқылы жүзеге асырып, оларды іске асыру жолдарын қалыптастырады.</p>	<p>в области охраны окружающей среды и рационального использования природных ресурсов, осуществляет связь общественных отношений через нормативные акты и формирует пути их реализации.</p>
<p><b>Негізгі және қосымша әдебиеттер / Основная и дополнительная литература / Main and Additional literature</b>  1. Экология и безопасность жизнедеятельности: Учеб. пособие для вузов/ Д.А. Кривошеин, Л.А.Муравей, Н.Н. Роева и др.; Под ред. Л.А. Муравья. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2000. - 447 с.  2. Экологическая и продовольственная безопасность: учебное пособие /Р.И. Айман, М.В. Иашвили, С.В. Петров и др. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 240 с.  3. Степановских, А. С. Общая экология [Электронный ресурс]: Учебник для вузов / А. С. Степановских. - 2-е изд., доп. и перераб. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 687 с.  4. Маринченко, А. В. Экология [Электронный ресурс] : Учебник для бакалавров / А. В. Маринченко. — 7-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2015. — 304 с.  5. Безопасность жизнедеятельности: Учебник / И.С. Масленникова, О.Н. Еронько. - 4-е изд., перераб. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 304 с.  <b>Электрондық құралдар / Электронные источники / Electronic sources</b>  1.Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. – URL: <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>  2.Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. – URL: <a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a></p>	
<p><b>Базалық пәндер циклі (БП) / Цикл базовых дисциплин (BD) / Cycle of basic disciplines (BD)</b>  <b>Таңдау компоненті (ТК) / Компонент по выбору (KB) / Component of choice (CC)</b></p>	
<p><b>Модуль коды: Mod 4</b>  <b>Модуль атауы: Құқық және кәсіпкерлік қызмет модулі</b>  <b>Пәннің шифры: KN 2115</b>  <b>Пән атауы: Кәсіпкерлік негіздері</b>  <b>Кредит: 5</b>  <b>Пререквизиттері: Қазақстанның қазіргі заман тарихы</b>  <b>Постреквизиттері: Экология және тіршілік қауіпсіздігі негіздері, Құқық негіздері</b>  <b>Код модуля: Mod 4</b>  <b>Название модуля: Модуль права и предпринимательской деятельности</b>  <b>Шифр дисциплины: OP 2115</b>  <b>Название дисциплины: Основы предпринимательства</b>  <b>Кредиты: 5</b>  <b>Пререквизиты: Современная история Казахстана</b>  <b>Постреквизиты: Основы экологии и безопасности жизнедеятельности, Основы права</b>  <b>Module code: Mod 4</b>  <b>Module Name: Module of Law and entrepreneurship</b>  <b>Code of Discipline: FOE 2115</b>  <b>The name of the discipline: Fundamentals of Entrepreneurship</b>  <b>Credits: 5</b>  <b>Prerequisites: Modern history of Kazakhstan</b>  <b>Post requisites: Fundamentals of ecology and life safety, Law Basics</b></p>	



<p><b>Пәннің қысқаша мазмұны:</b> Пән кәсіпкерлік қызметтің негізгі сипаттамаларын, мазмұны мен бизнес-жоспардың құрылымын ашықтауға, кәсіпкерлік қызметтің қалыптасуы мен даму проблемаларына, экономикалық теорияларына, кәсіпкерлік қызметті талдау мен бағалауға бағытталды. Курс кәсіпкерліктің ұйымдастырушылық-құқықтық формаларын, негізгі элементтерін, кәсіпкерлік қызметті ұйымдастырудағы нарықтың типтерін, шығындарды азайту мен пайданы жоғарылату ережелерін қарастырады. Білімгер кәсіпкерліктің жоспарлау, қаржыландыру, басқару жүйесін меңгере отырып, кәсіпкерлік қызметтің іскерлік жауапкершілігін игереді.</p> <p><b>Оқу нәтижесі:</b></p> <p><b>ОН</b><sub>12</sub>- кәсіпкерліктің қазіргі заманғы құралдары мен әдістерін практикада қолданып, академиялық адалдық принциптерін сақтап, көшбасшылық қасиеттерді анықтап, креативті ойлаудың мәнін меңгеріп, қоршаған ортаны қорғаудың және табиғи ресурстарды ұтымды пайдаланып, қоғамдық қатынастардың байланысын нормативтік актілер арқылы жүзеге асырып, оларды іске асыру жолдарын қалыптастырады.</p>	<p><b>Краткое содержание дисциплины:</b> Дисциплина направлена на раскрытие основных характеристик, содержания и структуры бизнес-плана, проблем становления и развития бизнеса, экономических теорий, анализа и оценки бизнеса. Курс рассматривает организационно-правовые формы предпринимательства, основные элементы, виды рынков в организации предпринимательской деятельности, правила снижения затрат и увеличения прибыли. Студент, изучая систему планирования, финансирования, управления предпринимательства, осваивает деловую ответственность предпринимательской деятельности.</p> <p><b>Результаты обучения:</b></p> <p><b>РО</b><sub>12</sub>- применяет на практике современные средства и методы предпринимательства, соблюдает принципы академической честности, выявляет лидерские качества, осваивает суть креативного мышления, решает проблемы в области охраны окружающей среды и рационального использования природных ресурсов, осуществляет связь общественных отношений через нормативные акты и формирует пути их реализации.</p>	<p><b>Summary of the discipline:</b> The discipline is aimed at revealing the main characteristics, content and structure of a business plan, problems of business formation and development. The course examines theories, business analysis and evaluation. The course examines the organizational and legal forms of entrepreneurship, the main elements, types of markets in the organization of entrepreneurial activity, rules for reducing costs and increasing profits. Studying the system of planning, financing, management of entrepreneurship, student masters the business responsibility of entrepreneurial activity.</p> <p><b>Learning outcomes:</b></p> <p><b>RO</b><sub>12</sub>- applies modern means and methods of entrepreneurship in practice, adheres to the principles of academic integrity, identifies leadership qualities, masters the essence of creative thinking, solves problems in the field of environmental protection and rational use of natural resources, communicates public relations through normative acts and forms ways of their implementation.</p>
<p><b>Негізгі және қосымша әдебиеттер / Основная и дополнительная литература / Main and Additional literature</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кондраков, Н.П. Основы малого и среднего предпринимательства: Практическое пособие / Н.П. Кондраков, И.Н. Кондраков. - М.: Инфра-М, 2017. - 192 с.</li> <li>2. Круглова, Н.Ю. Основы бизнеса (предпринимательства): Учебник / Н.Ю. Круглова. - М.: КноРус, 2018. - 77 с.</li> <li>3. Никушин, В.В. Основы охранной деятельности в сфере предпринимательства / В.В. Никушин, В.В. Тишков. - Вологда: Инфра-Инженерия, 2016. - 128 с.</li> <li>4. Рубин, Ю.Б. Основы предпринимательства: Учебник / Ю.Б. Рубин. - М.: МФПУ Синергия, 2016. - 464 с.</li> <li>5. Самарина, В.П. Основы предпринимательства. Учебное пособие / В.П. Самарина. - М.: КноРус, 2015. - 128 с.</li> <li>6. Филиппова, О.И. Основы экономики и предпринимательства: Рабочая тетрадь: Учебное пособие / О.И. Филиппова. - М.: Academia, 2019. - 288 с.</li> </ol> <p><b>Электрондық құралдар / Электронные источники / Electronic sources</b></p>		
<p><b>Модуль коды:</b> Mod 4</p> <p><b>Модуль атауы:</b> Құқық және кәсіпкерлік қызмет модулі</p> <p><b>Пәннің шифры:</b> KN 2115</p> <p><b>Пән атауы:</b> Құқық негіздері</p> <p><b>Кредит:</b> 5</p> <p><b>Пререquisite:</b> Қазақстанның қазіргі заман тарихы</p>		<p><b>Базалық пәндер циклі (БП) / Цикл базовых дисциплин (BD) / Cycle of basic disciplines (BD)</b></p> <p><b>Таңдау компоненті (ТК) / Компонент по выбору (KB) / Component of choice (CC)</b></p>



Постреквизиттері: Экология және тіршілік қауіпсіздігі негіздері, Кәсіпкерлік негіздері

Код модуля: Mod 4

Название модуля: Модуль права и предпринимательской деятельности

Шифр дисциплины: ОР 2115

название дисциплины: Основы права

Кредиты: 5

Пререквизиты: Современная история Казахстана

Постреквизиты: Основы экологии и безопасности жизнедеятельности, Основы предпринимательства

Module code: Mod 4

Module Name: Module of Law and entrepreneurship

Code of Discipline: LB 2115

The name of the discipline: Law Basics

Credits: 5

Prerequisites: Modern history of Kazakhstan

Post requisites: Fundamentals of ecology and life safety, Fundamentals of Entrepreneurship

**Пәннің қысқаша мазмұны:** Пән қоғамның және адамдардың мүдде-мақсатын қорғап, қарым-қатынас жасауды басқарып, экономикалық, саяси, әлеуметтік, мәдениеттік бағыттарын саралап, мемлекеттік органдардың, ұйымдардың құзіретін талқылап, құқықтық объективтік түсінігін, қоғамның объективтік дамуына сәйкес жаңа қатынастардың қалыптасуын, нормативтік актілер арқылы қоғамдық қатынастардың байланысын, орындалу жолдарын көрсетеді. Жалпыға бірдей міндетті, мемлекет қамтамасыз ететін, қоғамдық қатынастарды реттеп, қоғам мүшелерінің құқықтық санасы мен құқықтық мәдениетін қалыптастырады.

**Оқу нәтижесі:**

**ОН<sub>1,2</sub>**- кәсіпкерліктің қазіргі заманғы құралдары мен әдістерін практикада қолданып, академиялық адалдық принциптерін сақтап, көшбасшылық қасиеттерді анықтап, креативті ойлаудың мәнін меңгеріп, қоршаған ортаны қорғаудың және табиғи ресурстарды ұтымды пайдаланып, қоғамдық қатынастардың байланысын нормативтік актілер арқылы жүзеге асырып, оларды іске асыру жолдарын қалыптастырады.

**Краткое содержание дисциплины:** Дисциплина защищает интересы и цели общества и людей, управляет отношениями, анализирует экономические, политические, социальные, культурные тенденции, обсуждает компетенции организаций государственных органов, объективное понимание права, формирование новых отношений в соответствии с объективным развитием общества, связь общественных отношений через нормативные акты, пути их реализации. Она регулирует общеобязательные общественные отношения, обеспечивает государство, формирует правосознание и правовую культуру членов общества.

**Результаты обучения:**

**РО<sub>12</sub>**- применяет на практике современные средства и методы предпринимательства, соблюдает принципы академической честности, выявляет лидерские качества, осваивает суть креативного мышления, решает проблемы в области охраны окружающей среды и рационального использования природных ресурсов, осуществляет связь общественных отношений через нормативные акты и формирует пути их реализации.

**Summary of the discipline:** The discipline protects the interests and goals of society and people, manages relations, analyzes economic, political, social, cultural trends, discusses the competencies of organizations of state bodies, an objective understanding of law, the formation of new relations in accordance with the objective development of society, the connection of public relations through regulations, ways of their implementation. It regulates obligatory public relations provided by the state, forms the legal consciousness and legal culture of members of society.

**Learning outcomes:**

**RO<sub>12</sub>**- applies modern means and methods of entrepreneurship in practice, adheres to the principles of academic integrity, identifies leadership qualities, masters the essence of creative thinking, solves problems in the field of environmental protection and rational use of natural resources, communicates public relations through normative acts and forms ways of their implementation.

**Негізгі және қосымша әдебиеттер / Основная и дополнительная литература / Main and Additional literature**

1. Беляков, В. Г. Право для экономистов и менеджеров : учебник и практикум для академического бакалавриата / В. Г. Беляков. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт. 2018. - 401 с.



2. Бошно, С. В. Правоведение: основы государства и права : учебник для академического бакалавриата / С. В. Бошно. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 533 с.
  3. Бялт, В. С. Правоведение : учеб. пособие для вузов / В. С. Бялт. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 302 с.
  4. Волков, А. М. Правоведение : учебник для бакалавриата / А. М. Волков. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 274 с.
  5. Волков, А. М. Правовые основы профессиональной деятельности : учебник для СПО / А. М. Волков. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 274 с.
  6. Кашанина, Т. В. Право : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / Т. В. Кашанина, Н. М. Сизикова. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 484 с.
- Электрондық құралдар / Electronic sources**

**Базалық пәндер циклі (БП) / Цикл базовых дисциплин (BD) / Cycle of basic disciplines (BD)  
Таңдау компоненті (ТК) / Компонент по выбору (KB) / Component of choice (CC)**

**Модуль коды: Mod 15**

**Модуль атауы: Спорттық және ұлттық спорт түрлері**

**Пәннің шифры: PZh 4315**

**Пән атауы: Pilates жүйесі**

**Пререквизиттері: Қазіргі заманғы спорт ғимараттарындағы инновациялар**

**Постреквизиттері: Спорттық сауықтыру қызметі**

**Код модуля: Mod 15**

**Название модуля: Спортивные и национальные виды спорта**

**Шифр дисциплины: SP 4315**

**Название дисциплины: Система Pilates**

**Пререквизиты: Инновации в современных спортивных сооружениях**

**Постреквизиты: Спортивно-оздоровительный сервис**

**Module code: Mod 15**

**Module Name: Sports and national sports**

**Code of Discipline: PS 4315**

**The name of the discipline: Pilates system**

**Prerequisites: Innovations in modern sports facilities**

**Post requisites: Sports and fitness service**

**Пәннің қысқаша мазмұны:**

Пәнде пилатес сауықтыру жүйесінің жалпы сипаттамасын, оның пайда болу және даму тарихын, пилатес жүйесі сабақтарының түрлерін және мамандандырылған спорттық тренажерлерді пайдалану мүмкіндігін қарастырады. Жаттығуларды орындаудың ерекшеліктері мен принциптерін талдап, студенттердің дене тәрбиесінде әр түрлі деңгейдегі пилатес жүйесінің ерекше жаттығуларын қолдану мүмкіндігін ұсынып, оларды жас ерекшелігіне қарамастан жарақаттан кейін қалпына келтіру жаттығулар жүйесін меңгереді.

**Оқу нәтижесі:**

**ОН8-әртүрлі деңгейдегі пилатес жүйесінің бірегей**

**Краткое содержание дисциплины:**

В дисциплине представлена общая характеристика оздоровительной системы пилатес, история ее возникновения и развития, рассмотрены разновидности занятий системы пилатес и возможность использования специализированных спортивных тренажеров. Проанализированы отличительные особенности и принципы выполнения упражнений системы пилатес, представлена возможность использования уникальных упражнений системы пилатес различной сложности в физическом воспитании студентов, которые можно выполнять независимо от возраста и предварительной

**Summary of the discipline:** The discipline presents the general characteristics of the Pilates wellness system, the history of its origin and development, the types of Pilates classes and the possibility of using specialized sports simulators are considered. The distinctive features and principles of Pilates exercises are analyzed, the possibility of using unique Pilates exercises of various levels of complexity in physical education of students, which can be performed regardless of age and preliminary physical training, is presented.

**Learning outcomes:**

**LO8-** analyzes the possibility of using unique pilates exercises of various levels of complexity, studies gymnastic exercises for strength and endurance, consisting of exercises with his own weight, weightlifting, swimming and cardio exercises, demonstrates



<p>жаттығуларын пайдалану мүмкіндігін талдап, фитнестегі күш жаттығуларының бұлшықет физиологиясын меңгеріп, гимнастикадан (өз дене салмағындағы жаттығулар), ауыр атлетикадан, жүзуден және кардио жаттығуларынан тұратын күш пен төзімділікке арналған жаттығуларды үйреніп, емдік дене шынықтырумен шұғылдану арқылы адам ағзасын сауықтыруды жүзеге асырып, демалыс орындарында спорттық ойын түрлерін ұйымдастырып, дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесінің ғылыми-зерттеу әдістерін қолданады.</p>	<p>физической подготовки.  <b>Результаты обучения:</b>  <b>Р08</b> - анализирует возможность использования уникальных упражнений системы пилатес различных уровней сложности, изучает гимнастические упражнения на силу и выносливость, составляющие из упражнения с собственным весом, тяжелой атлетики, плавания и кардио-упражнений, демонстрирует знания в вопросах физиологии мышечной деятельности при занятиях силовым тренингом, осуществляет оздоровление организма человека занятиями лечебной физкультурой, организует игровые виды спорта в местах отдыха, применяет научно-исследовательские методы теории и методики физического воспитания.</p>	<p>knowledge of the physiology of muscle activity during strength training, performs the healing of the human body with physical therapy, organizes game sports in recreation areas, applies research methods of theory and methods of physical education.</p>
<p><b>Негізгі және қосымша әдебиеттер / Основная и дополнительная литература / Main and Additional literature</b>          1. Исакович, Клиппингер Карен: Переводчик: Борич С. Э./Анатомия пилатеса/ Издательство «Попурри»Серия «Здоровье»- 2019.-240 с.  <b>Электрондық қурадалар / Электронные источники / Electronic sources</b>  <a href="http://turbo.to">turbo.to</a>  <a href="http://turbobooks.ru">turbobooks.ru</a></p>		
<p><b>Базалық пәндер циклі (БП) / Цикл базовых дисциплин (БД) / Cycle of basic disciplines (BD)</b>  <b>Таңдау компоненті (ТК) / Компонент по выбору (КВ) / Component of choice (CC)</b></p>		
<p><b>Модуль коды: Mod 15</b>  <b>Модуль атауы: Спорттық және ұлттық спорт түрлері</b>  <b>Пәннің шифры: FFZh 4316</b>  <b>Пән атауы: Фитнестегі функционалдық жаттықтыру</b>  <b>Пререквизиттері: Қазіргі заманғы спорт ғимараттарындағы инновациялар</b>  <b>Постреквизиттері: Фитнес және Нутрициология</b></p> <p><b>Код модуля: Mod 15</b>  <b>Название модуля: Спорттивные и национальные виды спорта/</b>  <b>Шифр дисциплины: FTF 4316</b>  <b>Название дисциплины: Функциональный тренинг в фитнесе</b>  <b>Пререквизиты: Инновации в современных спортивных сооружениях</b>  <b>Постреквизиты: Нутрициология и фитнес</b></p> <p><b>Module code: Mod 15</b>  <b>Module Name: Sports and national sports</b>  <b>Code of Discipline: FFT 4316</b>  <b>The name of the discipline: Functional Fitness training</b></p>		



Prerequisites: Innovations in modern sports facilities  
 Post requisites: Nutrition and Fitness

**Краткое содержание дисциплины:**

В процессе прохождения дисциплины обучающиеся изучают теоретические и методические основы занятий, овладевают новым направлением фитнеса называемое функциональным тренингом, который позволяет человеку практически с любым уровнем подготовки провести полноценную, высокоинтенсивную и безопасную тренировку в зале, дома, на открытой спортивной площадке, в лесу, и т.д. Это направление фитнеса осуществляет тренировку не отдельных мышц, а большое количество мышечных групп одновременно.

**Результаты обучения:**

**РО7-** владеет современными методами биомеханического контроля и тестирования, рассматривает систему гигиенического образования, укрепляет сердечно-сосудистую систему с использованием ритмичной музыки в различных кардио-упражнениях, демонстрирует средства аквафитнеса, общие основы адаптивной физической культуры, применяет знания и понятия научных методов исследования в спортивно-оздоровительном сервисе.

**Summary of the discipline:** During the course of the discipline, students study the theoretical and methodological foundations of classes, master a new direction of fitness called functional training, which allows a person with almost any level of training to conduct a full-fledged, high-intensity and safe workout in the gym, at home, on an outdoor playground, in the woods, etc. This area of fitness does not train individual muscles, but a large number of muscle groups at the same time  
**Learning outcomes:**  
**LO7 -** owns modern methods of biomechanical control and testing, examines the system of hygienic education, strengthens the cardiovascular system using rhythmic music in various cardio exercises, demonstrates aquafitness tools, the general basics of adaptive physical culture, applies knowledge and concepts of scientific research methods in sports and wellness services.

**Пәннің қысқаша мазмұны:**  
 Пәнді өту барысында білім алушылар сабақтардың теориялық және әдістемелік негіздерін зерделейді, функционалды жаттықтыру деп аталатын фитнесің жаңа бағытын қарастырады, кез-келген дайындық деңгейі бар адам залда, үйде, ашық спорт алаңында, орманда және т.б. орындарда толыққанды, жоғары қарқынды және қауіпсіз жаттығу өткізіп, адам анатомиясының теориялық аспектілерін іс жүзінде қолдана отырып, бір уақытта көптеген бұлшықет топтарын жаттықтыруды жүзеге асыруды меңгереді.

**Оқу нәтижесі:**  
**ОН7-** биомеханикалық бақылау мен тестілеудің заманауи тәсілдерін меңгеріп, гигиеналық білім беру жүйесін қарастырып, түрлі кардио-жаттығуларды ырғақты музыканы қолдана отырып жүрек-қан тамыр жүйесін нығайтып, аквафитнес құралдары мен дене жаттығуларын көрсетіп, бейімдік дене тәрбиесінің жалпы негіздерін меңгеріп білім мен түсініктерді кәсіби деңгейде қолданады

**Негізгі және қосымша әдебиеттер / Основная и дополнительная литература / Main and Additional literature**

1. Бьёрн Кафка, Олаф Йеневайн. Функциональная тренировка. Спорт, фитнес. Просто, эффективно, быстро/Издательство спорт.-2016.176с.
  2. Сток, Дальниченко: Анатомия функциональных тренировок с дополненной реальностью. /Издательство: АСТ, 2022 г.160с.
- Электрондық құралдар / Электронные источники / Electronic sources  
<https://www.labirint.ru/books/835421/>

**Базалық пәндер циклі (БП) / Цикл базовых дисциплин (БД) / Cycle of basic disciplines (BD)**  
**Таңдау компоненті (ТК) / Компонент по выбору (КВ) / Component of choice (СС)**

**Модуль коды: Mod 10**  
**Модуль атауы: Фитнес пен туризмде спорттың сауықтыру қызметі**  
**Пәннің шифры: SSQ 4226**  
**Пән атауы: Спорттық-сауықтыру қызметі**



Пререквизиттері: Қазіргі заманғы спорт ғимараттарындағы инновациялар  
Постреквизиттері: - Спорттық медицина негіздері

Код модуля: Mod 10

Название модуля: Оздоровительная деятельность в фитнесе и туризме

Шифр дисциплины: SOF 4226

Название дисциплины: Спортивно-оздоровительный сервис

Пререквизиты: Инновации в современных спортивных сооружениях

Постреквизиты: - Основы спортивной медицины

Module code: Mod 10

Module Name: Health-improving sports activities in fitness and tourism

Code of Discipline: SFS 4226

The name of the discipline: Sports and recreational Service

Prerequisites: Innovations in modern sports facilities

Post requisites: - Fundamentals of Sports Medicine

Пәннің қысқаша мазмұны:

Пән элеуметтік-мәдени қызметтер жүйесіндегі пәннің орнын анықтап, кадрларды даярлау жүйесі туралы тұтас идеяға сүйене отырып, спорттық-сауықтыру қызметін және оның түрлерін сипаттайтын негізгі терминдерді, ұғымдарды игеруге бағытталған. Дене шынықтыру саласындағы үдерісті басқаруды және реттеуді жүзеге асырып, белгілі бір құндылық идеяларын, нұсқаулықтарды басшылыққа алып, сауықтыру мен дене шынықтырудың басым мақсаттарын жүзеге асыруды меңгереді.

Оқу нәтижесі:

ОН<sub>6</sub>- "жаңадан келген" клиенттерге дұрыс тамақтану тәртібін үйретуді қарастырып, спорттық туризм саласындағы іс-шараларды ұйымдастыруда сауықтыру сервисінің барлық түрлерін пайдаланып, инновациялық спорт ғимараттарын бірыңғай жіктеудің негізгі нормаларын меңгеріп оқытылатын салада қолданады.

Краткое содержание дисциплины:

Изучаемый предмет направлен на освоение базовых терминов, понятий, характеризующих спортивно-оздоровительный сервис и его виды, опираясь на целостное представление о месте дисциплины в системе социально-культурных услуг, систему подготовки кадров, управление и регулирование процессов в сфере физической культуры, руководствуется определенными ценностными представлениями, ориентирами позволяющими выбирать приоритетные цели оздоровления и физического развития.

Результаты обучения:

РО<sub>6</sub>- разрабатывает современные маркетинговые программы для обучение правильному питанию клиентов-«новичков», применяет все виды оздоровительного сервиса при организации мероприятий в сфере спортивного туризма, осваивает основные нормы единой классификации инновационных спортивных сооружений.

**Summary of the discipline:** The subject is aimed at mastering the basic terms, concepts that characterize the sports and health service and its types, based on a holistic view of the place of discipline in the system of socio-cultural services, the system of personnel training, manages and regulates processes in the field of physical culture, is guided by certain value representations, guidelines that allow to choose the priority goals of recovery and physical development.

**Learning outcomes:**

LO<sub>6</sub>- develops modern marketing programs for teaching proper nutrition to "novice" clients, applies all types of wellness services when organizing events in the field of sports tourism, masters the basic norms of the unified classification of innovative sports facilities.

Негізгі және қосымша әдебиеттер / Основная и дополнительная литература / Main and Additional literature



1. Спортивно-оздоровительный сервис: учебник/В.Г. Велединский, -Москва:КНОРУС, 2022. -216с.-(Бакалавриат).  
Электрондық құралдар / Электронные источники / Electronic sources

Базалық пәндер циклі (БП) / Цикл базовых дисциплин (БД) / Cycle of basic disciplines (BD)  
Таңдау компоненті (ТК) / Компонент по выбору (КВ) / Component of choice (CC)

Модуль коды: Mod 10

Модуль атауы: Фитнес пен туризмде спорттың сауықтыру қызметі

Пәннің шифры: FN 4227

Пән атауы: Фитнес және Нутрициология

Пререквизиттері: Фитнестегі функционалдық жаттықтыру

Постреквизиттері: - Дәрігерге дейінгі алғашқы медициналық көмек негіздер

Код модуля: Mod 10

Название модуля: Оздоровительная деятельность в фитнесе и туризме

Шифр дисциплины: NF 4227

Название дисциплины: Нутрициология и фитнес

Пререквизиты: Функциональный тренинг в фитнесе

Постреквизиты: - Основы первой доврачебной медицинской помощи

Module code: Mod 10

Module Name: Health-improving sports activities in fitness and tourism

Code of Discipline: NF 4227

The name of the discipline: Nutrition and Fitness

Prerequisites: Functional Fitness training

Post requisites: - Fundamentals of first aid

Пәннің қысқаша мазмұны:

Курста "жаңадан келген" клиенттерге дұрыс тамақтану тәртібін үйретуді қарастырады, тамақтану күнделіктерімен, автоматтандырылған бағдарламалық кешендермен жұмыс істеуді (диетология сауалнамалары, өзгеруге дайындықты бағалау сауалнамалары, жаттығу сауалнамалары және әлеуметтік ортамен жұмыс, клиенттің диетасы) үйретеді. Пән жеке диетаны дұрыс құру туралы түсінік қалыптастырып, дұрыс тамақтануды оқытудың педагогикалық модельдерін меңгереді.

Оқу нәтижесі:

ОН6-"жаңадан келген" клиенттерге дұрыс тамақтану тәртібін үйретуді қарастырып, спорттық туризм саласындағы іс-шараларды ұйымдастыруда сауықтыру сервисінің барлық түрлерін пайдаланып, инновациялық спорт ғимараттарын бірыңғай жіктеудің негізгі нормаларын меңгеріп оқытылатын салада қолданады.

ОН10- спорттық сауықтыру туризмде іс-шараларды ұйымдастыру барысында кәсіби этика мен қызмет этикетін

Краткое содержание дисциплины:

Дисциплина включает в себя обучение правильному питанию клиенто-«новичков» (тип I), осуществлять работу с дневниками питания, с автоматизированными программными комплексами: анкетами по диетологии, анкетами по оценке готовности измениться, анкетами тренировок и работы с социальным окружением, рационом клиента. Курс формирует понятие о правильном составлении индивидуального рациона питания, рассматривает педагогические модели обучения правильному питанию.

Результаты обучения:

РО6- разрабатывает современные маркетинговые программы для обучения правильному питанию клиенто-

**Summary of the discipline:** The discipline includes teaching proper nutrition to "novice" clients (type I), working with nutrition diaries, with automated software complexes: questionnaires on dietetics, questionnaires on assessing readiness to change, questionnaires on training and working with the social environment, the client's diet. The course forms the concept of the correct preparation of an individual diet, considers pedagogical models of teaching proper nutrition.

**Learning outcomes:**

LO6- develops modern marketing programs for teaching proper nutrition to "novice" clients, applies all types of wellness services when organizing events in the field of sports tourism, masters the basic norms of the unified classification of innovative sports facilities. LO10- organizes events on sports and wellness tourism, observes professional ethics and official etiquette, applies in practice recreational types of swimming to restore the body.



<p>сақтап, дене тәрбиесі жүйесінде сауықтыруға арналған жүзу түрлерін пайдаланып, ағзаны қалыпқа келтіруге арналған сауықтыру жаттығуларын тәжірибеде қолданады.</p>	<p>«новичков», применяет все виды оздоровительного сервиса при организации мероприятий в сфере спортивного туризма, осваивает основные нормы единой классификации инновационных спортивных сооружений. <b>Р</b>О<sup>10</sup>- организует мероприятия по спортивно-оздоровительному туризму, соблюдает профессиональную этику и служебный этикет, применяет на практике оздоровительные виды плавания для восстановления организма.</p>
<p><b>Негізгі және қосымша әдебиеттер / Основная и дополнительная литература / Main and Additional literature</b>  <b>1.</b> Общая нутрициология: Учебное пособие / А.Н.Мартинчик, И.В.Маев, О.О.Янушевич. -М.: МЕДпресс-информ, 2005. — 392 с.  <b>2.</b> Основы фитнес-диетологии и нутрициологии: Калашников Д.Г. Издательство: М.:2021.-192  <b>Электрондық құралдар / Электронные источники / Electronic sources</b>  katfile.com</p>	

<p><b>Базалық пәндер циклі (БП) / Цикл базовых дисциплин (BD) / Cycle of basic disciplines (BD)</b>  <b>Таңдау компоненті (ТК) / Компонент по выбору (KB) / Component of choice (CC)</b></p>	
<p><b>Модуль коды: Mod 14</b>  <b>Модуль атауы: Менеджмент пен маркетингтегі креативтік ойлау</b>  <b>Пәннің шифры: RDSHMM 3311</b>  <b>Пән атауы: Рекреациялық дене шынықтыру менеджменті және маркетингі</b>  <b>Пререквизиттері: Қазіргі заманғы спорт ғимараттарындағы инновациялар</b>  <b>Постреквизиттері: Pilates жүйесі</b></p>	<p><b>Код модуля: Mod 14</b>  <b>Название модуля: Креативное мышление в менеджменте и маркетинге</b>  <b>Шифр дисциплины: MMRFK 3311</b>  <b>Название дисциплины: Менеджмент и маркетинг в рекреационной физической культуре</b>  <b>Пререквизиты: Инновации в современных спортивных сооружениях</b>  <b>Постреквизиты: Система Pilates</b></p>
<p><b>Module code: Mod 14</b>  <b>Module Name: Creative thinking in management and marketing</b>  <b>Code of Discipline: MMRE 3311</b>  <b>The name of the discipline: Management and marketing in recreational physical culture</b>  <b>Prerequisites: Innovations in modern sports facilities</b>  <b>Post requisites: Pilates system</b></p>	<p><b>Краткое содержание дисциплины:</b></p>
<p><b>Пәннің қысқаша мазмұны:</b></p>	
<p><b>Summary of the discipline: In the process of studying discipline,</b></p>	



<p>Пәнді оқу барысында пәннің теориялық негізімен, маркетинг, кәсіпкерлік принциптерімен танысып, ғылымның қазіргі жетістіктерін ескере отырып, спорттық кәсіпкерлік және бизнес саласындағы нарықтық элементтерді саралап, мінез-құлық пен өзін-өзі басқару элементтерін игеруде мәліметтер алуды қолданып, нарықтық қатынастар саласындағы білімді игеріп, рекреация саласындағы ғылыми басқару дағдыларын қалыптастырып, ғылыми жетістіктерді арттыру үшін жаңа апараттық технологияларды талдап, рекреациялық қызмет саласында сапасы қызмет көрсетуді меңгереді.</p> <p><b>Оқу нәтижесі:</b>  <b>ОН<sub>6</sub></b>- "жаңадан келген" клиенттерге дұрыс тамақтану тәртібін үйретуді қарастырып, спорттық туризм саласындағы іс-шараларды ұйымдастыруда сауықтыру сервисінің барлық түрлерін пайдаланып, инновациялық спорт ғимараттарын бірыңғай жіктеудің негізгі нормаларын меңгеріп оқытылатын салада қолданады.</p> <p><b>ОН<sub>10</sub></b>- спорттық сауықтыру туризмде іс-шараларды ұйымдастыру барысында кәсіби этика мен қызмет этикетін сақтап, дене тәрбиесі жүйесінде сауықтыруға арналған жүзу түрлерін пайдаланып, ағзаны қалыпқа келтіруге арналған сауықтыру жаттығуларын тәжірибеде қолданады.</p>	<p>В процессе изучения дисциплины знакомится с теоретической основой дисциплины, принципами маркетинга, предпринимательства, с учётом современных достижений науки, использует полученные данных в овладении элементами рынка, поведения и самоуправления в сфере спортивного предпринимательства и бизнеса, овладение знаниями в области рыночных отношений, использует навыки научного управления в сфере рекреации, анализирует новейшие информационные технологии для повышения качества услуг в сфере рекреационной деятельности.</p> <p><b>Результаты обучения:</b>  <b>РО<sub>6</sub></b>- разрабатывает современные маркетинговые программы для обучения правильному питанию клиентов-«новичков», применяет все виды оздоровительного сервиса при организации мероприятий в сфере спортивного туризма, осваивает основные нормы единой классификации инновационных спортивных сооружений.  <b>РО<sub>10</sub></b>- организует мероприятия по спортивно-оздоровительному туризму, соблюдает профессиональную этику и служебный этикет, применяет на практике оздоровительные виды плавания для восстановления организма.</p>	<p>learner gets acquainted with the theoretical basis of discipline, the principles of marketing, entrepreneurship, taking into account the modern achievements of science, uses data acquisition in mastering elements of the market, behavior and self-government in the field of sports entrepreneurship and business, mastering knowledge in the field of market relations, uses scientific management technologies to improve the quality of services in the field of recreational activity.</p> <p><b>Learning outcomes:</b>  <b>LO<sub>6</sub></b>- develops modern marketing programs for teaching proper nutrition to "novice" clients, applies all types of wellness services when organizing events in the field of sports tourism, masters the basic norms of the unified classification of innovative sports facilities.  <b>LO<sub>10</sub></b>- organizes events on sports and wellness tourism, observes professional ethics and official etiquette, applies in practice recreational types of swimming to restore the body.</p>
<p><b>Негізгі және қосымша әдебиеттер / Основная и дополнительная литература / Main and Additional literature</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Особенности маркетинга в спорте : учеб. пособие /Д. А. Обокина ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал.Федер. ун-т. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. — 75 с.</li> <li>2.Алексеев С. В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий / С. В. Алексеев. М. : ЮНИТИ, 2016. 687 с.</li> <li>3.Маркетинг спорта / под ред. Дж. Бича и С. Чедвика ; пер. с англ. М. : Альпина Паблишерз, 2015. 706 с.</li> <li>4.,Назаров В. Л. Профессиональная подготовка менеджеров спортивных школ в системе дополнительного образования : монография / В. Л. Назаров, Д. А. Обокина. Екатеринбург : ООО «Изд. дом "Ажур"» 2014. 132 с.</li> <li>5.Рябенко Г. В. Технология маркетинга физкультурно-оздоровительных услуг организаций сферы физической культуры и спорта : дисс. ... канд. пед. наук / Г. В. Рябенко. Волгоград, 2014. 151 с.</li> </ol> <p><b>Электрондық құралдар / Электронные источники / Electronic sources</b></p>	<p>leger gets acquainted with the theoretical basis of discipline, the principles of marketing, entrepreneurship, taking into account the modern achievements of science, uses data acquisition in mastering elements of the market, behavior and self-government in the field of sports entrepreneurship and business, mastering knowledge in the field of market relations, uses scientific management technologies to improve the quality of services in the field of recreational activity.</p> <p><b>Learning outcomes:</b>  <b>LO<sub>6</sub></b>- develops modern marketing programs for teaching proper nutrition to "novice" clients, applies all types of wellness services when organizing events in the field of sports tourism, masters the basic norms of the unified classification of innovative sports facilities.  <b>LO<sub>10</sub></b>- organizes events on sports and wellness tourism, observes professional ethics and official etiquette, applies in practice recreational types of swimming to restore the body.</p>	<p>leger gets acquainted with the theoretical basis of discipline, the principles of marketing, entrepreneurship, taking into account the modern achievements of science, uses data acquisition in mastering elements of the market, behavior and self-government in the field of sports entrepreneurship and business, mastering knowledge in the field of market relations, uses scientific management technologies to improve the quality of services in the field of recreational activity.</p> <p><b>Learning outcomes:</b>  <b>LO<sub>6</sub></b>- develops modern marketing programs for teaching proper nutrition to "novice" clients, applies all types of wellness services when organizing events in the field of sports tourism, masters the basic norms of the unified classification of innovative sports facilities.  <b>LO<sub>10</sub></b>- organizes events on sports and wellness tourism, observes professional ethics and official etiquette, applies in practice recreational types of swimming to restore the body.</p>



**Базалық пәндер циклі (БП) / Цикл базовых дисциплин (БД) / Cycle of basic disciplines (BD)  
Таңдау компоненті (ТК) / Компонент по выбору (KB) / Component of choice (CC)**

Модуль коды: Mod 14

Модуль атауы: Менеджмент пен маркетингтегі креативтік ойлау

Пәннің шифры: SMM 3312

Пән атауы: Спорттың менеджменті және маркетингі

Пререквизиттері: Қазіргі заманғы спорт ғимараттарындағы инновациялар

Постреквизиттері: Фитнес жаттығуларының технологиялары мен әдістері

Код модуль: Mod 14

Название модуля: Креативное мышление в менеджменте и маркетинге

Шифр дисциплины: SMM 3312

Название дисциплины: Спортивный менеджмент и маркетинг

Пререквизиты: Инновации в современных спортивных сооружениях

Постреквизиты: Технологии и методика фитнес-тренировки

Module code: Mod 14

Module Name: Creative thinking in management and marketing

Code of Discipline: SMM 3312

The name of the discipline: Sports Management and Marketing

Prerequisites: Innovations in modern sports facilities

Post requisites: Technologies and methods of fitness training

Пәннің қысқаша мазмұны:

Курсты оқу барысында спорттық менеджмент пен маркетингтің тарихы мен түсініктерін зерттеп, дене шынықтыру және спорттық іс-шараларды ұйымдастыру мен өткізудің нормативтерін меңгеріп, елімізде және халықаралық деңгейде спортты басқару жүйесінің ұйымдастырушылық құрылымын жетілдіріп, болашақ кәсіби қызметін арттыру үшін әртүрлі спорт түрлерінде спорттық бизнесті жүргізуге тән белгілерді игереді.

Оқу нәтижесі:

**ОН<sub>6</sub>**- "жаңадан келген" клиенттерге дұрыс тамақтану тәртібін үйретуді қарастырып, спорттық туризм саласындағы іс-шараларды ұйымдастыруда сауықтыру сервисінің барлық түрлерін пайдаланып, инновациялық спорт ғимараттарын бірыңғай жіктеудің негізгі нормаларын меңгеріп оқытылатын салада қолданады.

**ОН<sub>6</sub>**-кәсіби қызметте заманауи спорт түрлерінің пайда болуын анықтап, дене шынықтыру және фитнестегі инновациялық технологияларды жоспарлап, табиғат аясында кездесетін түрлі қауіп қатерлер кезінде алғашқы медициналық көмек көрсетуді меңгеріп тәжірибеде білу мен түсінуді қолданады.

Краткое содержание дисциплины:

В процессе освоения курса изучает историю и понятия спортивного менеджмента и маркетинга, осваивает нормативное регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий, организационную структуру системы управления спортом в нашей стране и на международном уровне, характерные черты для ведения спортивного бизнеса в различных видах спорта для повышения будущей профессиональной деятельности.

Результаты обучения:

**РО<sub>6</sub>**- разрабатывает современные маркетинговые программы для обучения правильному питанию клиентов-«новичков», применяет все виды оздоровительного сервиса при организации мероприятий в сфере спортивного туризма, осваивает основные

**Summary of the discipline:** In the course, student studies the history and concepts of sports management and marketing, masters the regulatory regulation of the organization and conduct of physical and sports events, the organizational structure of the sports management system in our country and at the international level, characteristic features for conducting sports business in various sports to increase future professional activities.

**Learning outcomes:**

**LO<sub>6</sub>**- develops modern marketing programs for teaching proper nutrition to "novice" clients, applies all types of wellness services when organizing events in the field of sports tourism, masters the basic norms of the unified classification of innovative sports facilities. **LO<sub>6</sub>**- determines the sources of the emergence of modern sports in professional activity, plans innovative technologies in various types of fitness, is able to provide first aid in case of threats arising in nature, applies this knowledge in practice.



	<p>нормы единой классификации инновационных спортивных сооружений. <b>РО</b>9- определяет источники возникновения современных видов спорта в профессиональной деятельности, планирует инновационные технологии в различных видах фитнеса, умеет оказывать первую медицинскую помощь при угрозах возникающих в природе, применяет эти знания на практике.</p>	
<p><b>Негізгі және қосымша әдебиеттер / Основная и дополнительная литература / Main and Additional literature</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Особенности маркетинга в спорте : учеб. пособие /Д. А. Обожина ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т.-Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. -75 с.</li> <li>2.Алексеев С. В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий : учебник / С. В. Алексеев. М. : ЮНИТИ, 2016. 687 с.</li> <li>3.Маркетинг спорта / под ред. Дж. Бича и С. Чедвика ; пер. с англ. М. : Альпина Паблишерз, 2015. 706 с.</li> <li>4.,Назаров В. Л. Профессиональная подготовка менеджеров спортивных школ в системе дополнительного образования : монография / В. Л. Назаров, Д. А. Обожина. Екатеринбург : ООО «Изд. дом “Ажур”» 2014. 132 с.</li> <li>5.Рябенко Г. В. Технология маркетинга физкультурно-оздоровительных услуг организаций сферы физической культуры и спорта : дисс. ... канд. пед. наук / Г. В. Рябенко. Волгоград, 2014. 151 с.</li> </ol> <p>Электрондық құралдар / Электронные источники / Electronic sources</p>		

<p><b>Базалық пәндер циклі (БП) / Цикл базовых дисциплин (БД) / Cycle of basic disciplines (BD)</b>  <b>Таңдау компоненті (ТК) / Компонент по выбору (KB) / Component of choice (CC)</b></p> <p><b>Модуль коды: Mod 9</b>  <b>Модуль атауы: Спорт пен фитнесің әртүрлі түрлеріндегі оңалту және рекреация</b>  <b>Пәннің шифры: SZh 3214</b>  <b>Пән атауы: Сауықтыру жүзу</b>  <b>Пререквизиттері: Анатомия және спорттық морфология негіздері</b>  <b>Постреквизиттері: Спорттық сауықтыру туризмі және спорттық бағдарлау</b></p> <p><b>Код модуля: Mod 9</b>  <b>Название модуля: Реабилитация и рекреация в различных видах спорта и фитнеса</b>  <b>Шифр дисциплины: OP 3214</b>  <b>Название дисциплины: Оздоровительное плавание</b>  <b>Пререквизиты: Анатомия и основы спортивной морфологии</b>  <b>Постреквизиты: Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование</b></p> <p><b>Module code: Mod 9</b>  <b>Module Name: Rehabilitation and recreation in various types of Sports and fitness</b>  <b>Code of Discipline: RS 3214</b>  <b>The name of the discipline: Recreational swimming</b>  <b>Prerequisites: Anatomy and basics of sports morphology</b></p>		
--	--	--



**Пәннің қысқаша мазмұны:**

Курсты оқу барысында адам ағзасына су ортасында болу және жүзу жағдайларының физиологиялық әсерінің ерекшеліктерін түсініп, сабақ кезінде бассейнде шұғылданушылардың қауіпсіздігін қамтамасыз етіп, адамдарды сауықтыру және емдеу міндеттерін шешу үшін сауықтырудың әртүрлі түрлерін үйреніп, қозғалмалы ойындар арқылы су ортасымен танысып, құрылықта және суда дайындық жаттығуларын жетілдіріп, сауықтыруға арналған жүзу жаттығуларын орындау үшін қолмен және аяқпен негізгі қимылдар жасауды меңгереді.

**Оқу нәтижесі:**

**ОН<sub>5</sub>**-спорттық жарақаттар мен төтенше жағдайлар кезінде дәрігерге дейінгі алғашқы медициналық көмекті көрсетіп, жаңа сауықтыру технологияларын әзірлеп, анатомияның теориялық және практикалық негіздерін меңгеріп, емдік дене шынықтыру және массажбен емдеудің тәсілдерін дамытып, сауықтыруға арналған жүзудің әртүрлі түрлерін жетілдіріп оқыту дағдыларын тәжірибеде қолданады.

**ОН<sub>9</sub>**-кәсіби қызметте заманауи спорт түрлерінің пайда болуын анықтап, дене шынықтыру және фитнестегі инновациялық технологияларды жоспарлап, табиғат аясында кездесетін түрлі қауіп қатерлер кезінде алғашқы медициналық көмек көрсетуді меңгеріп тәжірибеде білу мен түсінуді қолданады.

**Краткое содержание дисциплины:**

В процессе изучения курса объясняет особенности физиологического воздействия на организм человека условий пребывания и плавания в водной среде, обеспечивает безопасность занимающихся во время занятий в бассейне, обучает людей различным видам оздоровительного плавания для решения оздоровительных и лечебных задач, знакомит с водной средой посредством подвижных игр, обучает подготовительным упражнениям на суше и воде, применяет основные движения руками и ногами для выполнения упражнений оздоровительного плавания.

**Результаты обучения:**

**РО<sub>5</sub>**- оказывает на практике первую доврачебную медицинскую помощь при травмах и чрезвычайных ситуациях, разрабатывает новые оздоровительные технологии, осваивает теоретически и практические основы анатомии, развивает приемы лечебной физкультуры и массажа, совершенствует и применяет на практике навыки обучения различным видам оздоровительного плавания.

**РО<sub>9</sub>**- определяет источники возникновения современных видов спорта в профессиональной деятельности, планирует инновационные технологии в различных видах фитнеса, умеет оказывать первую медицинскую помощь при угрозах возникающих в природе, применяет эти знания на практике.

**Summary of the discipline:**

During the course, students understand the physiological effects of being in the aquatic environment and swimming conditions, ensures the safety of swimmers during the lessons, learns different types of recreational swimming to solve the problem of healing, gets acquainted with the aquatic environment through mobile games, improves land and water training, learns basic hand and foot movements to perform health-improving swimming exercises.

**Learning outcomes:**

**LO<sub>5</sub>**- provides in practice the first pre-medical medical care in case of injuries and emergencies, develops new wellness technologies, masters the theoretical and practical basics of anatomy, develops techniques of physical therapy and massage, improves and applies in practice the skills of teaching various types of recreational swimming. **LO<sub>9</sub>**- determines the sources of the emergence of modern sports in professional activity, plans innovative technologies in various types of fitness, is able to provide first aid in case of threats arising in nature, applies this knowledge in practice.

**Негізгі және қосымша әдебиеттер / Основная и дополнительная литература / Main and Additional literature**

1. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : учеб. пособие для СПО / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозова, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 401 с. — (Серия : Профессно нальное образование).
2. Аквафитнес : учебное пособие / Т. Н. Шутова, А. В. Шаравьева. — Москва : ФГБОУ ВО «РЭУ им.Г. В. Плеханова», 2019. — 64 с
3. Казызаева А. С., Галева О. Б. Особенности занятий акваэробикой с различным контингентом : учебное пособие. — Омск : СибГУФК, 2012.
4. Непочатых М. Г., Богданова В. А. Аквафитнес: основные положения методики преподавания : учебное пособие. — СПб. : СПбГУЭУ, 2015.



**Базалық пәндер циклі (БП) / Цикл базовых дисциплин (БД) / Cycle of basic disciplines (BD)  
Тандау компоненті (ТК) / Компонент по выбору (KB) / Component of choice (CC)**

Модуль коды: Mod 9

Модуль атауы: Спорт пен фитнесің әртүрлі түрлеріндегі оналту және рекреация

Пәннің шифры: Акv 3215

Пән атауы: Аквaфитнес

Пререквизиттері: Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі негіздері

Постреквизиттері: Балалар фитнесі

Код модуля: Mod 9

Название модуля: Реабилитация и рекреация в различных видах спорта и фитнеса

Шифр дисциплины: Акv 3215

Название дисциплины: Аквaфитнес

Пререквизиты: Основы теории и методики физической культуры и спорта

Постреквизиты: Детский фитнес

Module code: Mod 9

Module Name: Rehabilitation and recreation in various types of Sports and fitness

Code of Discipline: Акv 3215

The name of the discipline: Aquafitnes

Prerequisites: Fundamentals of the theory and methodology of physical culture and sports

Post requisites: Children's fitness

Пәннің қысқаша мазмұны:

Курсты игеру барысында аквафитнесің теориялық негізін саралап, құралдары мен жаттығуларының жіктелуін зерттеп, аквафитнесің дене салмағын төмендетудегі инновациялық дене шынықтыру-сауықтыру технологияларының бірі ретінде сипаттап, аквафитнесің пән ретінде негізгі мағынасын түсініп, судың қарсылығына байланысты жүктеме мөлшерін реттеп, ондағы қозғалыс шұғылданушылардан жоғары күш-жігерді талап етіп, судағы дене салмағын азайту әдістерін үйренеді.

**Оқу нәтижесі:**

**ОН5-**спорттық жарақаттар мен төтенше жағдайлар кезінде дәрігерге дейінгі алғашқы медициналық көмекті көрсетіп, жаңа сауықтыру технологияларын әзірлеп, анатомияның теориялық және практикалық негіздерін меңгеріп, емдік дене шынықтыру және массажбен емдеудің тәсілдерін дамытып, сауықтыруға арналған жүзудің әртүрлі түрлерін жетілдіріп оқыту дағдыларын тәжірибеде қолданады.

**ОН9-**кәсіби қызметте заманауи спорт түрлерінің пайда болуын анықтап, дене шынықтыру және фитнесіңтегі инновациялық технологияларды жоспарлап, табиғат аясында кездесетін түрлі қауіп қатерлер кезінде алғашқы медициналық көмек көрсетуді

**Краткое содержание дисциплины:**

В процессе освоения курса изучает теоретическую основу аквафитнеса, классификацию его средств и упражнений, описывает аквафитнес как одну из инновационных физкультурно-оздоровительных технологий в снижении массы тела, понимает значение основного смысла аквафитнеса как дисциплины – это получение нагрузки за счет сопротивления воды, движения в ней требуют повышенных усилий от занимающихся, понимает, что вес тела в воде значительно уменьшается.

**Результаты обучения:**

**РО5-**оказывает на практике первую доврачебную медицинскую помощь при травмах и чрезвычайных ситуациях, разрабатывает новые оздоровительные технологии, осваивает теоретические и практические основы анатомии.

**Summary of the discipline:**

In the process of mastering the course, student studies the theoretical basis of aquafitnes, the classification of its means and exercises, describes aquafitnes as one of the innovative physical education and recreational technologies in reducing body weight, understands the meaning of the main meaning of aquafitnes as a discipline - this is obtaining a load due to the resistance of water, movements in it require increased efforts from those involved, understands that body weight in water is significantly reduced

**Learning outcomes:**

**LO5-** provides in practice the first pre-medical medical care in case of injuries and emergencies, develops new wellness technologies, masters the theoretical and practical basics of anatomy, develops techniques of physical therapy and massage, improves and applies in practice the skills of teaching various types of recreational swimming..

**LO9-** determines the sources of the emergence of modern sports in professional activity, plans innovative technologies in various types of fitness, is able to provide first aid in case of threats arising in nature, applies this knowledge in practice.



<p>менгеріп тәжірибеде білу мен түсінуді қолданады.</p>	<p>развивает приемы лечебной физкультуры и массажа, совершенствует и применяет на практике навыки обучения различным видам оздоровительного плавания.</p> <p><b>Р</b>О<sup>9</sup>- определяет источники возникновения современных видов спорта в профессиональной деятельности, планирует инновационные технологии в различных видах фитнеса, умеет оказывать первую медицинскую помощь при угрозах возникающих в природе, применяет эти знания на практике.</p>
<p><b>Негізгі және қосымша әдебиеттер / Основная и дополнительная литература / Main and Additional literature</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : учеб. пособие для СПО / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 401 с. — (Серия : Профессии нальное образование).</li> <li>2. Аквафитнес : учебное пособие / Т. Н. Шутова, А. В. Шаравьява. — Москва : ФГБОУ ВО «РЭУ им.Г. В. Плеханова», 2019. — 64 с</li> <li>3. Казызаева А. С., Галеева О. Б. Особенности занятий акваэробикой с различным контингентом : учебное пособие. — Омск : СибГУФК, 2012.</li> <li>4. Непочатых М. Г., Богданова В.А. Аквафитнес: основные положения методики преподавания : учебное пособие. — СПб. : СПбГЭУ, 2015.</li> </ol> <p><b>Электрондық құралдар / Electronic sources</b></p>	

<p><b>Базалық пәндер циклі (БН) / Цикл базовых дисциплин (БД) / Cycle of basic disciplines (BD)</b>  <b>Таңдау компоненті (ТК) / Компонент по выбору (КВ) / Component of choice (CC)</b></p>	
<p><b>Модуль коды: Mod 9</b></p>	<p><b>Модуль атауы: Спорт пен фитнестің әртүрлі түрлеріндегі оңалту және рекреация</b>  <b>Пәннің шифры: BS 3216</b>  <b>Пән атауы: Бейімделген спорт</b>  <b>Пререквизиттері: Бейімделген дене шынықтырудағы дәрігерлік бақылау</b>  <b>Постреквизиттері: Спорттық сауықтыру қызметі</b></p> <p><b>Код модуля: Mod 9</b>  <b>Название модуля: Реабилитация и рекреация в различных видах спорта и фитнеса</b>  <b>Шифр дисциплины: AS 3216</b>  <b>Название дисциплины: Адаптивный спорт</b>  <b>Пререквизиты: Врачебный контроль в адаптивной физической культуре</b>  <b>Постреквизиты: Спортивно-оздоровительный сервис</b></p> <p><b>Module code: Mod 9</b>  <b>Module Name: Rehabilitation and recreation in various types of Sports and fitness</b>  <b>Code of Discipline: AS 3216</b>  <b>The name of the discipline: Adaptive sports</b>  <b>Prerequisites: Medical control in adaptive physical culture</b>  <b>Post requisites: Sports and fitness service</b></p>



<p><b>Пәннің қысқаша мазмұны:</b>          Курсты оқу барысында теориялық білім мен әдістемелік дағдыларды игеріп, мүмкіндігі шектеулі адамдар үшін физикалық жаттығуларды қолдануды үйреніп, жаракаттанудан, аурулардан, күрделі жүктемелерден кейін олардың денсаулығын сақтап және қалпына келтіріп, аурудың белгілі бір кезеңіне арналған тапсырмаларды, қозғалыс режимдерін анықтап, физикалық жаттығулар кешенін жасап, паралимпиадалық бағдарлама бойынша жарыстар ұйымдастырады.</p>	<p><b>Краткое содержание дисциплины:</b>          В ходе изучения курса студент освоит теоретические знания и методические умения и навыки, научится применять физические упражнения для лиц с ограниченными возможностями после перенесенных травм, заболеваний, перенапряжений для поддержания и восстановления их работоспособности, определять задания, режимы двигательной деятельности на тот или иной период заболевания и составлять комплексы физических упражнений, организовать соревнования по паралимпийской программе.  <b>Результаты обучения:</b>  <b>РО3-</b> демонстрирует теоретические и практические знания основ адаптивной физической культуры, применяет эффективные средства и методы врачебного контроля, анализирует методики повышения адаптационных возможностей организма занимающихся адаптивным спортом, владеет методикой проведения реабилитационных упражнений в спортивных комплексах, анализирует медицинское обследование занимающихся, определяет здоровье, физическое развитие, функциональные возможности организма и уровень тренированности занимающихся.</p>	<p><b>Summary of the discipline:</b>          During the course, student masters theoretical knowledge and methodological ability and skills, learns to use physical exercises for people with disabilities, after suffering injuries, diseases, overstrains to maintain and restore their performance, determines tasks, modes of motor activity for a particular period of the disease and compose complexes of physical exercises, organizes competitions according to the Paralympic program.  <b>Learning outcomes:</b>  <b>LO3-</b> demonstrates theoretical and practical knowledge of the basics of adaptive physical culture, applies effective means and methods of medical control, analyzes methods of increasing the adaptive capabilities of the body engaged in adaptive sports, owns the methodology of rehabilitation exercises in sports complexes, analyzes the medical examination of those involved, determines health, physical development, functional capabilities of the body and the level of fitness of those involved.</p>
<p><b>Оқу нәтижесі:</b>  <b>ОН3–</b>бейімдік дене шынықтыру негіздерінің теориялық және практикалық білімдерін қолданып, медициналық бақылаудың тиімді құралдары мен әдістерін дұрыс таңдап, спортпен шұғылданатын ағзаның бейімделу мүмкіндіктерін арттыру әдістерін талдап, спорт кешендерінде оңалту жаттығуларын жүргізу әдістемесін меңгеріп, шұғылданушылардың денсаулығын, физикалық дамуын, ағзаның функционалды мүмкіндіктерін және жаттығу деңгейін анықтайды.</p>		
<p><b>Негізгі және қосымша әдебиеттер / Основная и дополнительная литература / Main and Additional literature</b>          1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. - М.: Владос, 2014. - 400 с.          2. Балашова, В. Ф. Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре / В.Ф. Балашова. - М.: Физическая культура, 2013. - 248 с.          3. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, Инфра-М, 2016. - 336 с.          4. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта, 2015. - 424 с.          5. Варфоломеева, З. С. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре: учебное пособие: моногр. / З.С. Варфоломеева. - М.: Флинта, 2015. - 47 с.          6. Евсеев, С. П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В.Г. Суляев. - М.: Советский спорт, 2014. - 308 с.          . Электрондық құралдар / Электронные источники / Electronic sources</p>		
<p align="center"><b>Базалық пәндер циклі (БП) / Цикл базовых дисциплин (БД) / Cycle of basic disciplines (BD)</b>  <b>Таңдау компоненті (ТК) / Компонент по выбору (КВ) / Component of choice (CC)</b></p>		
<p>Модуль коды: Mod 9</p>		



Модуль атауы: Спорт пен фитнесінің әртүрлі түрлеріндегі оңалту және рекреация  
 Пәннің шифры: BS 3216  
 Пән атауы: Бейімдік дене шынықтыру негіздері  
 Пререквизиттері: Бейімделген дене шынықтырудағы дәрігерлік бақылау  
 Постреквизиттері: Спорттық сауықтыру қызметі

Код модуля: Mod 9

Название модуля: Реабилитация и рекреация в различных видах спорта и фитнеса  
 Шифр дисциплины: AS 3216

Название дисциплины: Основы адаптивной физической культуры  
 Пререквизиты: Врачебный контроль в адаптивной физической культуре  
 Постреквизиты: Спортивно-оздоровительный сервис

Module code: Mod 9

Module Name: Rehabilitation and recreation in various types of Sports and fitness  
 Code of Discipline: AS 3216

The name of the discipline: Fundamentals of adaptive physical culture  
 Prerequisites: Medical control in adaptive physical culture  
 Post requisites: Sports and fitness service

Пәннің қысқаша мазмұны:

Пән медициналық-биологиялық білім мен ғылыми зерттеулерді, терминдерді, қазіргі заманғы технологияларды және мүгедектердің, әртүрлі нозологиялық топтардағы денсаулық мүмкіндіктері шектеулі адамдардың дене шынықтыру-спорттық қызметін ұйымдастырудың озық тәжірибесін зерделеуге бағытталған, бейімдік дене шынықтыру және спорт саласындағы білімді, іскерлікті, дағдыларды қалыптастырып, оңалту шараларын қолдана отырып, халықтың ерекше санатымен жұмыс істеуге дайындығы мен ықыласын арттырып, оңалту жаттығулары мен практикалық білімді қолданады.

Оқу нәтижесі:

**ОН3**–бейімдік дене шынықтыру негіздерінің теориялық және практикалық білімдерін қолданып, медициналық бақылаудың тиімді құралдары мен әдістерін дұрыс тандап, спортпен шұғылданатын ағзаның бейімделу мүмкіндіктерін арттыру әдістерін талдап, спорт кешендерінде оңалту жаттығуларын жүргізу әдістемесін меңгеріп, шұғылданушылардың денсаулығын, физикалық дамуын, ағзаның функционалды мүмкіндіктерін және жаттығу деңгейін анықтайды.

**ОН7**– биомеханикалық бақылау мен тестілеудің заманауи тәсілдерін меңгеріп, гигиеналық білім беру жүйесін қарастырып, түрлі кардио-жаттығуларды ырақты музыканы

Краткое содержание дисциплины:

Дисциплина направлена на изучение медико-биологических знаний и научных исследований, терминов, современных технологий и передовой практики организации физкультурно-спортивной деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп, формирует знания, умения, навыки в области адаптивной физической культуры и спорта, готовность и желание работать с особой категорией населения, применяя реабилитационные упражнения и практические знания.

Результаты обучения:

**РО3**- демонстрирует теоретические и практические знания основ адаптивной физической культуры, применяет эффективные средства и методы врачебного контроля, анализирует методики повышения адаптационных возможностей организма занимающихся адаптивным спортом, владеет методикой проведения реабилитационных

Summary of the discipline:

The discipline is aimed at studying biomedical knowledge and scientific research, terms, modern technologies and best practices of organizing physical culture and sports activities of disabled people, persons with disabilities of various nosological groups, forms knowledge, skills, skills in the field of adaptive physical culture and sports, willingness and desire to work with a special category of the population, using rehabilitation exercises and practical knowledge.

Learning outcomes:

**LO3**- demonstrates theoretical and practical knowledge of the basics of adaptive physical culture, applies effective means and methods of medical control, analyzes methods of increasing the adaptive capabilities of the body engaged in adaptive sports, owns the methodology of rehabilitation exercises in sports complexes, analyzes the medical examination of those involved, determines health, physical development, functional capabilities of the body and the level of fitness of those involved.

**LO7** - owns modern methods of biomechanical control and testing, examines the system of hygienic education, strengthens the cardiovascular system using rhythmic music in various cardio exercises, demonstrates aquafitness tools, the general basics of adaptive physical culture, applies knowledge and concepts of scientific research methods in sports and wellness services.



<p>қолдана отырып жүрек-қан тамыр жүйесін нығайтып, аквафитнес құралдары мен дене жаттығуларын көрсетіп, бейімдік дене тәрбиесінің жалпы негіздерін меңгеріп білім мен түсініктерді кәсіби деңгейде қолданады</p>	<p>упражнений в спортивных комплексах, анализирует медицинское обследование занимающихся, определяет здоровье, физическое развитие, функциональные возможности организма и уровень тренированности занимающихся. <b>Р</b>О7- владеет современными методами биомеханического контроля и тестирования, рассматривает систему гигиенического образования, укрепляет сердечно-сосудистую систему с использованием ритмичной музыки в различных кардио-упражнениях, демонстрирует средства аквафитнеса, общие основы адаптивной физической культуры, применяет знания и понятия научных методов исследования в спортивно-оздоровительном сервисе.</p>	<p><b>Негізгі және қосымша әдебиеттер / Основная и дополнительная литература / Main and Additional literature</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и дополнительная физическая культура / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. - М.: Владос, 2014. - 400 с.</li> <li>2. Балашова, В. Ф. Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре / В.Ф. Балашова. - М.: Физическая культура, 2013. - 248 с.</li> <li>3. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, Инфра-М, 2016. - 336 с.</li> <li>4. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта, Наука, 2017. - 424 с.</li> <li>5. Варфоломеева, З. С. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре: учебное пособие: моногр. / З.С. Варфоломеева. - М.: Флинта, 2015. - 47 с.</li> <li>6. Евсеев, С. П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В.Г. Суслиев. - М.: Советский спорт, 2014. - 308 с</li> </ol> <p><b>Электрондық құралдар / Электронные источники / Electronic sources</b></p>
---	--	---

<p><b>Базалық пәндер циклі (БП) / Цикл базовых дисциплин (БД) / Cycle of basic disciplines (BD)</b>  <b>Таңдау компоненті (ТК) / Компонент по выбору (КВ) / Component of choice (CC)</b></p> <p><b>Модуль коды: Mod 9</b>  <b>Модуль атауы: Спорт пен фитнесінің әртүрлі түрлеріндегі оңалту және рекреация</b>  <b>Пәннің шифры: ZST(W) 3218</b>  <b>Пән атауы: Заманауи спорт түрлері (Воркаут)</b>  <b>Пререквизиттері: Қазіргі заманғы спорт гимнастарындағы инновациялар</b>  <b>Постреквизиттері: Кәсіби этика және қызметтік этикет негіздері</b></p> <p><b>Код модуля: Mod 9</b>  <b>Название модуля: Реабилитация и рекреация в различных видах спорта и фитнеса</b>  <b>Шифр дисциплины: SVS (W) 3218</b>  <b>Название дисциплины: Современные виды спорта (Воркаут)</b>  <b>Пререквизиты: Инновации в современных спортивных сооружениях</b>  <b>Постреквизиты: Основы профессиональной этики и служебного этикета</b></p>
---



Module code: Mod 9

Module Name: Rehabilitation and recreation in various types of Sports and fitness

Code of Discipline: MST (W) 3218

The name of the discipline: Modern sports (Workout)

Prerequisites: Innovations in modern sports facilities

Post requisites: Basics of professional ethics and office etiquette

Пәннің қысқаша мазмұны:

Курсты оқу барысында ашық алаңдардағы гимнастикалық стандартты емес әр түрлі құрылғыларда өз салмағымен жаттығулар орындап, күш, төзімділік, ептілік, икемділік, жылдамдық дене сапаларын дамытып, швед қабырғаларында күрделі жаттығулар орындау кезінде сактандыруды қамтамасыз етуді меңгеріп, кол, кеуде, аяқ бұлшық еттерін жетілдіретін жаттығулар кешенін үйреніп, жас ерекшеліктеріне байланысты түрлі деңгейдегі аула жарыстары мен іс-шараларын ұйымдастырады.

Оқу нәтижесі:

ОН4- сауықтыру-жаттығу бағдарламаларының жаңа түрлерін фитнес залдарында пайдаланып, туризм және спорттық бағдарлау техникасын қалыптастырудың құралдары мен әдістерін тәжірибеде қолданып, түрлі деңгейдегі аула жарыстары мен іс-шараларын ұйымдастырып, заманауи спорт түрлерінің кең спектрін талдап, сауықтыру және спорттық бағыттағы фитнес бағдарламаларын жасап, массаж түрлерін үйреніп, спорт теориясының ғылыми-әдістемелік ережелерін меңгереді.

Краткое содержание дисциплины:

В ходе изучения курса на открытых площадках выполняет гимнастические упражнения с собственным весом на различных нестандартных приспособлениях, развивает физические качества силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты, осваивает страховку при выполнении сложных упражнений на шведских стенках, изучает комплекс упражнений, укрепляющих мышцы рук, груди, ног, в зависимости от возрастных особенностей организмовывает дворовые соревнования различного уровня .

Результаты обучения:

РО4- использует новые виды оздоровительно-тренировочных программ в фитнес залах, анализирует широкий спектр современных видов спорта, разрабатывает фитнес-программы оздоровительной и спортивной направленности, изучает виды массажа, осваивает научно-методические положения теории спорта, применяет средства и методы формирования техники туризма и спортивного ориентирования на практике.

Summary of the discipline:

In the course of studying the course in open areas, he performs gymnastic exercises with his own weight on various non-standard devices, develops physical qualities of strength, endurance, dexterity, flexibility, speed, masters insurance when performing complex exercises on Swedish walls, studies a set of exercises that strengthen the muscles of the arms, chest, legs, depending on age characteristics organizes yard competitions of various levels .

Learning outcomes:

LO4- uses new types of wellness and training programs in fitness halls, analyzes a wide range of modern sports, develops fitness programs of wellness and sports orientation, studies types of massage, masters scientific and methodological provisions of the theory of sports, applies means and methods of forming techniques of tourism and orienteering in practice.

Негізгі және қосымша әдебиеттер / Основная и дополнительная литература / Main and Additional literature

1.Кавадло Ал. Поднимая планку. Полное Руководство по тренировкам на турнике. Kindle издание, 2011.-203с.

2.Кожуркин А.Н. Теория и методика подтягиваний на перекладине. Физкультура и спорт.2009. - 124с.

3.Споарт МакРоберт. Техника выполнения упражнений в тренажерном зале. Хагин, 2002

4.Фалеев А. В. Силовые тренировки. Избавься от заблуждений. -ИКЦ «МарТ», 2006

Электрондық құралдар / Электронные источники / Electronic sources

1. Материалы интернет-сайта workoutinfo.ru

2. Stat.gov.kz

<http://masterboja.ru/obshhaya-fizicheskaya-i-spetsialnaya-podgotovka/kniga-po-workout.html>



<http://wolffworkout.ru/sekrety-sfreet-workout-a>  
<https://ru.wikipedia.org/wiki/Воркаут>

**Базалық пәндер циклі (БП) / Цикл базовых дисциплин (БД) / Cycle of basic disciplines (BD)  
 Таңдау компоненті (ТК) / Компонент по выбору (КВ) / Component of choice (CC)**

**Модуль коды:** Mod 9

**Модуль атауы:** Спорт пен фитнесің заманауи түрлеріндегі оңалту және рекреация

**Пәннің шифры:** FZT (KZh) 3219

**Пән атауы:** Фитнесің заманауи түрлері (Кардио жаттығулары)

**Пререквизиттері:** Фитнисте инновациялық технологиялар

**Постреквизиттері:** Балалар фитнесі

**Код модуля:** Mod 9

**Название модуля:** Реабилитация и рекреация в различных видах спорта и фитнеса

**Шифр дисциплины:** SVF (Ktr) 3219

**Название дисциплины:** Современные виды фитнеса (Кардиотренировки)

**Пререквизиты:** Инновационные технологии в фитнесе/

**Постреквизиты:** Детский фитнес

**Module code:** Mod 9

**Module Name:** Rehabilitation and recreation in various types of Sports and fitness

**Code of Discipline:** MTF (CT) 3219

**The name of the discipline:** Modern types of fitness (Cardio training)

**Prerequisites:** Innovative technologies in fitness

**Post requisites:** Children's fitness

**Пәннің қысқаша мазмұны:**

Пәнде шұғылдандушылардың тезімділік, икемділік және егтілік қасиеттерін арттырып, қосымша калорияларды тиімді тұтынуды үйреніп, фитнес залында, үй жағдайында, ашық алаңдарда, табиғат аясында, демалыс орындарында және саябақтарда түрлі кардио-жаттығуларды ырақты музыканы қолдана отырып жүрек-қан тамыр жүйесін нығайтып, дене бұлшықеттерін созуға және жүктемелерді реттеуге арналған жаттығуларды меңгеріп, адамдардың жас ерекшеліктерін ескеріп аэробты және анаэробты жаттығулар түрлерін қолданады.

**Оқу нәтижесі:**

**ОН7—** биомеханикалық бақылау мен тестілеудің заманауи тәсілдерін меңгеріп, гигиеналық білім беру жүйесін қарастырып, түрлі кардио-жаттығуларды ырақты музыканы қолдана отырып жүрек-қан тамыр жүйесін нығайтып, аквафитнес құралдары мен дене жаттығуларын көрсетіп, бейімдік дене тәрбиесінің жалпы негіздерін меңгеріп білім мен

**Краткое содержание дисциплины:**

Дисциплина направлена на изучение новых направлений комплексного характера современного фитнеса, сочетающие в себе элементы силовых тренировок, кардио и аэробных нагрузок, упражнения на растяжку, укрепление суставов, позвоночника с добавлением дыхательной гимнастики, формирует правильную осанку, компенсирует дефицит движения и укрепляет организм, классифицирует изучаемые новые виды фитнеса по структуре движения, характеру и степени влияния на организм, участию мышечных групп.

**Результаты обучения:**

**РО7—** владеет современными методами биомеханического контроля

**Summary of the discipline:**

The discipline is aimed at studying new directions of the complex nature of modern fitness, combining elements of strength training, cardio and aerobic loads, stretching exercises, strengthening joints, spine with the addition of respiratory gymnastics, forms correct posture, compensates for the lack of movement and strengthens the body, classifies the studied new types of fitness according to the structure of movement, nature and degree of influence on the body, the participation of muscle groups.

**Learning outcomes:**

**LO7 -** owns modern methods of biomechanical control and testing, examines the system of hygienic education, strengthens the cardiovascular system using rhythmic music in various cardio exercises, demonstrates aquafitness tools, the general basics of adaptive physical culture, applies knowledge and concepts of scientific research methods in sports and wellness services.



<p>түсініктерді кәсіби деңгейде қолданады</p>	<p>тестирования, рассматривает систему гигиенического образования, укрепляет сердечно-сосудистую систему с использованием ритмичной музыки в различных кардио-упражнениях, демонстрирует средства аквафитнеса, общие основы адаптивной физической культуры, применяет знания и понятия научных методов исследования в спортивно-оздоровительном сервисе.</p>
<p><b>Негізгі және қосымша әдебиеттер / Основная и дополнительная литература / Main and Additional literature</b>  <b>1.</b> Использование современных фитнес-программ на занятиях физической культурой в специальной медицинской группе: Учебно-методическое пособие / С.Ф. Усманова, Н.Р. Утегенова, Н.М. Закирова, Л.И. Серазетдинова – Казань: Казанский федеральный университет, 2015. – 38 с.  <b>Электрондық құралдар / Электронные источники / Electronic sources</b>  <a href="http://fitness-chel.ru">fitness-chel.ru</a>.  <a href="http://wikipedia.org">wikipedia.org</a>.  <a href="http://sportwiki.to">sportwiki.to</a>  <a href="http://gto.ru">gto.ru</a></p>	

<p><b>Базалық пәндер циклі (БП) / Цикл базовых дисциплин (БД) / Cycle of basic disciplines (BD)</b>  <b>Таңдау компоненті (ТК) / Компонент по выбору (КВ) / Component of choice (CC)</b></p>	
<p><b>Модуль коды: Mod 9</b>  <b>Модуль атауы: Спорт пен фитнесің әртүрлі түрлеріндегі оналту және рекреация</b>  <b>Пәннің шифры: ED 4220</b>  <b>Пән атауы: Емдік дене шынықтыру</b>  <b>Пререквизиттері: Спорттық сауықтыру туризмі және спорттық бағдарлау</b>  <b>Постреквизиттері: Спорттық медицина негіздері</b></p>	<p><b>Код модуля: Mod 9</b>  <b>Название модуля: Реабилитация и рекреация в различных видах спорта и фитнеса</b>  <b>Шифр дисциплины: LFK 4220</b>  <b>Название дисциплины: Лечебная физическая культура</b>  <b>Пререквизиты: Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование</b>  <b>Постреквизиты: Основы спортивной медицины</b></p>
<p><b>Module code: Mod 9</b>  <b>Module Name: Rehabilitation and recreation in various types of Sports and fitness</b>  <b>Code of Discipline: TPE 4220</b>  <b>The name of the discipline: Therapeutic physical culture</b>  <b>Prerequisites: Sports and health tourism and orienteering</b>  <b>Post requisites: Fundamentals of Sports Medicine</b></p>	
<p><b>Пәннің қысқаша мазмұны:</b>  <b>Емдік дене шынықтыру аурулар мен зақымдануларды емдеп, асқынулардың алдын алып, еңбекке қажеттілігін қалпына</b></p>	<p><b>Краткое содержание дисциплины:</b>  <b>Лечебная физкультура лечит болезни и поражения, предотвращает осложнения,</b></p>
<p><b>Summary of the discipline:</b>  <b>Therapeutic physical education treats diseases and lesions, prevents complications, restores working capacity, offers means and methods</b></p>	



<p>келтіріп, жаттығу терапиясының құралдары мен әдістерін ұсынып, әр түрлі ауруларда қолданылатын арнайы жаттығу түрлерін меңгеріп, оңалту және қолдауға арналған дене шынықтыру құралдарын пайдаланып, адамның физикалық жаттығуларға саналы көзқарасын қалыптастырып, күш, төзімділік, қозғалыстарды үйлестіріп, гигиеналық дағдыларын дамытып, физикалық жаттығулар арқылы денені жетілдіреді.</p> <p><b>Оқу нәтижесі:</b></p> <p><b>ОНs-</b>спорттық қарақаттар мен төтенше жағдайлар кезінде дерігерге дейінгі алғашқы медициналық көмекті көрсетіп, жаңа сауықтыру технологияларын әзірлеп, анатомияның теориялық және практикалық негіздерін меңгеріп, емдік дене шынықтыру және массажбен емдеудің тәсілдерін дамытып, сауықтыруға арналған жүзудің әртүрлі түрлерін жетілдіріп оқыту дағдыларын тәжірибеде қолданады.</p> <p><b>ОНs-әртүрлі деңгейдегі пилатес жүйесінің бірегей жаттығуларын пайдалану мүмкіндігін талдап, фитнестегі күш жаттығуларының бұлшықет физиологиясын меңгеріп, гимнастикадан (өз дене салмағындағы жаттығулар), ауыр атлетикадан, жүзуден және кардио жаттығуларынан тұратын күш пен төзімділікке арналған жаттығуларды үйреніп, емдік дене шынықтырумен шұғылдану арқылы адам ағзасын сауықтыруды жүзеге асырып, демалыс орындарында спорттық ойын түрлерін ұйымдастырып, дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесінің ғылыми-зерттеу әдістерін қолданады.</b></p>	<p>восстанавливает трудоспособность, предлагает средства и методы терапии физическими упражнениями, осваивает специальные виды упражнений, применяемые при различных заболеваниях, использует средства физической культуры для реабилитации, формирует у человека осознанное отношение к физическим упражнениям, развивает силу, выносливость, координацию движений, гигиенические навыки, совершенствует организм посредством физических упражнений.</p> <p><b>Результаты обучения:</b></p> <p><b>РОs-</b> оказывает на практике первую доврачебную медицинскую помощь при травмах и чрезвычайных ситуациях, разрабатывает новые оздоровительные технологии, осваивает теоретические и практические основы анатомии, развивает приемы лечебной физкультуры и массажа, совершенствует и применяет на практике навыки обучения различным видам оздоровительного плавания.</p> <p><b>РОs</b> - анализирует возможность использования уникальных упражнений системы пилатес различных уровней сложности, изучает гимнастические упражнения на силу и выносливость, состоящие из упражнений с собственным весом, тяжелой атлетики, плавания и кардио-упражнений, демонстрирует знания в вопросах физиологии мышечной деятельности при занятиях силовым тренингом, осуществляет оздоровление организма человека занятиями лечебной физкультурой, организует игровые виды спорта в местах отдыха, применяет научно-исследовательские методы теории и методики физического воспитания.</p>	<p>of physical exercise therapy, masters special types of exercises used in various diseases, uses physical culture tools for rehabilitation, forms a person's conscious attitude to physical exercise, develops strength, endurance, coordination of movements, hygienic skills, improves the body through physical exercise.</p> <p><b>Learning outcomes:</b></p> <p><b>LOs-</b> provides in practice the first pre-medical medical care in case of injuries and emergencies, develops new wellness technologies, masters the theoretical and practical basics of anatomy, develops techniques of physical therapy and massage, improves and applies in practice the skills of teaching various types of recreational swimming.</p> <p><b>LOs-</b> analyzes the possibility of using unique pilates exercises of various levels of complexity, studies gymnastic exercises for strength and endurance, consisting of exercises with his own weight, weightlifting, swimming and cardio exercises, demonstrates knowledge of the physiology of muscle activity during strength training, performs the healing of the human body with physical therapy, organizes game sports in recreation areas, applies research methods of theory and methods of physical education.</p>
<p><b>Негізгі және қосымша әдебиеттер / Основная и дополнительная литература / Main and Additional literature</b></p> <p>1. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, 2017. - 480 с.</p> <p>2. Елифанов, В.А. Лечебная физическая культура: Учебное пособие / В.А. Елифанов, И.А. Баукина. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. - 568 с.</p>		



3. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Асадетіа, 2019. - 96 с.

4. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2016. - 112 с.

Электрондық құралдар / Электронные источники / Electronic sources

Базалық пәндер циклі (БП) / Цикл базовых дисциплин (БД) / Cycle of basic disciplines (BD)  
Таңдау компоненті (ТК) / Компонент по выбору (КВ) / Component of choice (CC)

Модуль коды: Mod 9

Модуль атауы: Спорт пен фитнесің әртүрлі түрлеріндегі оңалту және рекреация

Пәннің шифры: SMN 4222

Пән атауы: Спорттық медицина негіздері

Пререквизиттері: Емдік дене шынықтыру

Постреквизиттері: - Дәрігерге дейінгі алғашқы медициналық көмек негіздері

Код модуля: Mod 9

Название модуля: Реабилитация и рекреация в различных видах спорта и фитнеса

Шифр дисциплины: OSM 4222

Название дисциплины: Основы спортивной медицины

Пререквизиты: Лечебная физическая культура (ЛФК)

Постреквизиты: - Основы первой доврачебной медицинской помощи

Module code: Mod 9

Module Name: Rehabilitation and recreation in various types of Sports and fitness

Code of Discipline: FSM 4222

The name of the discipline: Fundamentals of Sports Medicine

Prerequisites: Therapeutic physical culture (TPC)

Post requisites: - Fundamentals of first aid

Пәннің қысқаша мазмұны:

Пән дәрігерлік-дене шынықтыру жұмысын ұйымдастырудың, дене жаттығуларымен жүйелі сабақтардың ағаға әсерінің, шұғылданушыларды дәрігерлік бақылау әдістемесінің, жаттығу диагностикасының, фитнес гигиенасының, спорттық жаракаттанудың алдын алудың ең өзекті мәселелерін қамтиды. Шұғылданушылардың денсаулығын, физикалық дамуын, ағзаның функционалды мүмкіндіктерін және жаттығу деңгейін анықтайды.

Оқу нәтижесі:

ОНЗ-бейімдік дене шынықтыру негіздерінің теориялық және практикалық білімдерін қолданып, медициналық бақылаудың тиімді құралдары мен әдістерін дұрыс таңдап, спортпен шұғылданатын ағзаның бейімделу мүмкіндіктерін арттыру әдістерін талдап, спорт кешендерінде оңалту жаттығуларын жүргізу әдістемесін меңгеріп, шұғылданушылардың денсаулығын, физикалық дамуын, ағзаның функционалды

Краткое содержание дисциплины:

Дисциплина освещает наиболее актуальные вопросы организации врачебно-физкультурной работы, воздействия на организм систематических занятий физическими упражнениями, методики врачебных наблюдений за занимающимися, диагностики тренированности, гигиены физической культуры и спорта, профилактики спортивных повреждений. Особое внимание уделяется занятию исследованию их здоровья, функциональных возможностей развития, функциональных возможностей организма и уровня тренированности. **Результаты обучения:**

Summary of the discipline:

The discipline highlights the most pressing issues of the organization of medical and physical education work, the impact on the body of systematic physical exercises, methods of medical supervision of students, diagnostics of fitness, hygiene of physical culture and sports, prevention of sports injuries. Special attention is paid to the physical examination of students, determination of their health, physical development, functional capabilities of the body and the level of fitness.

Learning outcomes:

LO3- demonstrates theoretical and practical knowledge of the basics of adaptive physical culture, applies effective means and methods of medical control, analyzes methods of increasing the adaptive capabilities of the body engaged in adaptive sports, owns the methodology of rehabilitation exercises in sports complexes, analyzes the medical examination of those involved, determines health, physical development, functional capabilities of the body and the



<p>мүмкіндіктерін және жағтыңу деңгейін анықтайды.</p>	<p>level of fitness of those involved.</p> <p><b>Р</b>О<sub>3</sub>- демонстрирует теоретические и практические знания основ адаптивной физической культуры, применяет эффективные средства и методы врачебного контроля, анализирует методики повышения адаптационных возможностей организма занимающихся адаптивным спортом, владеет методикой проведения реабилитационных упражнений в спортивных комплексах, анализирует медицинское обследование занимающихся, определяет здоровье, физическое развитие, функциональные возможности организма и уровень тренированности занимающихся.</p>
<p><b>Негізгі және қосымша әдебиеттер / Основная и дополнительная литература / Main and Additional literature</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник. - М.: Советский спорт, 2003. - 480 с: ил.</li> <li>2. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд., доп. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС 2002.—512 с.: ил.</li> <li>3. Граевская, Н. Д. Спортивная медицина [Текст] : в 2 ч. Ч. 2 : курс лекций и практические занятия : допущено ГК Рос. Федерации по физ. культуре и спорту : учеб. пособие для студентов вузов, осуществляющих образов. деятельность по направлению 521900-Физ. культура и специальности 022300 -Физическая культура и спорт / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. – М.: Сов. спорт, 2005 – 360 с. : ил.</li> </ol> <p><b>Электрондық құралдар / Электронные источники / Electronic sources</b>  <a href="https://www.studentlibrary.ru/book">https://www.studentlibrary.ru/book</a></p>	

<p><b>Базалық пәндер циклі (БП) / Цикл базовых дисциплин (БД) / Cycle of basic disciplines (BD)</b>  <b>Таңдау компоненті (ТК) / Компонент по выбору (КВ) / Component of choice (CC)</b></p>	
<p><b>Модуль коды: Mod 9</b>  <b>Модуль атауы: Спорт пен фитнесіңің әртүрлі түрлеріңдегі оңалту және рекреация</b>  <b>Пәннің шифры: DDAMKN 4223</b>  <b>Пән атауы: Дәрігерге дейіңгі алғашқы медициналық көмек негіздері</b>  <b>Пререквизиттері: Емдік дене шынықтыру</b>  <b>Постреквизиттері: - Фитнес және Нутрициология</b>  <b>Код модуля: Mod 9</b>  <b>Название модуля: Реабилитация и рекреация в различных видах спорта и фитнеса</b>  <b>Шифр дисциплины: OPDMP 4223</b>  <b>Название дисциплины: Основы первой доврачебной медицинской помощи</b>  <b>Пререквизиты: Лечебная физическая культура (ЛФК)</b>  <b>Постреквизиты: - Нутрициология и фитнес</b></p> <p><b>Module code: Mod 9</b>  <b>Module Name: Rehabilitation and recreation in various types of Sports and fitness</b>  <b>Code of Discipline: FFA 4223</b>  <b>The name of the discipline: Fundamentals of first aid</b></p>	



Prerequisites: Therapeutic physical culture (TPC)

Post requisites: - Nutrition and Fitness

Пәннің қысқаша мазмұны:

Пәнді оқу барысында спорттық жарақаттар мен төтенше жағдайлар кезінде дәрігерге дейінгі алғашқы медициналық көмек көрсету дағдыларын меңгеріп, тіршілік қауіпсіздігі қағидағтарын және оларды практикада пайдалану тәртібін түсініп, жеке қорғану құралдарын мақсаты бойынша пайдаланып, дәрігерге дейінгі алғашқы медициналық көмектің тиімділігін қамтамасыз етіп, науқастар мен зардап шеккен адамдарды тасымалдау кезінде шұғыл көмек көрсетеді.

Оқу нәтижесі:

ОН<sub>2</sub>-спорттық жарақаттар мен төтенше жағдайлар кезінде дәрігерге дейінгі алғашқы медициналық көмекті көрсетіп, жаңа сауықтыру технологияларын әзірлеп, анатомияның теориялық және практикалық негіздерін меңгеріп, емдік дене шынықтыру және массажбен емдеудің тәсілдерін дамытып, сауықтыруға арналған жүзудің әртүрлі түрлерін жетілдіріп оқыту дағдыларын тәжірибеде қолданады.

ОН<sub>9</sub>-кәсіби қызметте заманауи спорт түрлерінің пайда болуын анықтап, дене шынықтыру және фитнестегі инновациялық технологияларды жоспарлап, табиғат аясында кездесетін түрлі қауіп қатерлер кезінде алғашқы медициналық көмек көрсетуді меңгеріп тәжірибеде білу мен түсінуді қолданады.

Краткое содержание дисциплины:

В процессе изучения дисциплины освоит навыки оказания первой доврачебной медицинской помощи при спортивных травмах и чрезвычайных ситуациях, понимает принципы безопасности жизнедеятельности и порядок их использования в практике, использует по назначению средства индивидуальной защиты, обеспечивает эффективность первой доврачебной медицинской помощи, оказывает неотложную помощь при транспортировке больных и пострадавших лиц.

Результаты обучения:

РО<sub>5</sub>- оказывает на практике первую доврачебную медицинскую помощь при травмах и чрезвычайных ситуациях, разрабатывает новые оздоровительные технологии, осваивает теоретически и практические основы анатомии, развивает приемы лечебной физкультуры и массажа, совершенствует и применяет на практике навыки обучения различным видам оздоровительного плавания.

РО<sub>9</sub>- определяет источники возникновения современных видов спорта в профессиональной деятельности, планирует инновационные технологии в различных видах фитнеса, умеет оказывать первую медицинскую помощь при угрозах возникающих в природе, применяет эти знания на практике.

Summary of the discipline:

In the process of studying the discipline, he masters the skills of providing first-aid medical care for sports injuries and emergencies, understands the principles of life safety and the procedure for their use in practice, uses personal protective equipment as intended, ensures the effectiveness of the first medical care, provides emergency assistance in transporting patients and injured persons.

Learning outcomes:

LO<sub>5</sub>- provides in practice the first pre-medical medical care in case of injuries and emergencies, develops new wellness technologies, masters the theoretical and practical basics of anatomy, develops techniques of physical therapy and massage, improves and applies in practice the skills of teaching various types of recreational swimming. LO<sub>9</sub>- determines the sources of the emergence of modern sports in professional activity, plans innovative technologies in various types of fitness, is able to provide first aid in case of threats arising in nature, applies this knowledge in practice.

Негізгі және қосымша әдебиеттер / Основная и дополнительная литература / Main and Additional literature

1. Артонина Г.П., Гончар Н.Т., Игнаткова С.А. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни (учебное пособие для студентов педагогических вузов) - Псков: 2003, 292 с
2. Красильникова И. М. Неотложная доврачебная медицинская помощь: Учебное пособие / Красильникова И.М., Моисеева Е.Г. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 187 с.
3. Демичев С.В. Первая помощь при травмах и заболеваниях: Учебное пособие / С. В. Демичев. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2011. - 160 с.
4. Заликина Л.С. Уход за больными: Учебник.- М. ООО «Медицинское информационное агентство», 2008.- 208 с.
5. Гребенев А. Л., Шептулин А. А., Хохлов А. М. Основы общего ухода за больными: Учебное пособие.- Издание 2-ое переработанное и дополненное.- М. ООО «Медицинское информационное агентство», 2019.- 368

Электрондық құралдар / Электронные источники / Electronic sources



**Базалық пәндер циклі (БП) / Цикл базовых дисциплин (БД) / Cycle of basic disciplines (BD)  
Таңдау компоненті (ТК) / Компонент по выбору (KB) / Component of choice (CC)**

**Модуль коды:** Mod 9

**Модуль атауы:** Спорт пен фитнесің әртүрлі түрлеріндегі оңалту және рекреация

**Пәннің шифры:** Mas 4221

**Пән атауы:** Массаж

**Пререквизиттері:** Спорттық сауықтыру туризмі және спорттық бағдарлау

**Постреквизиттері:** Спорттық медицина негіздері

**Код модуля:** Mod 9

**Название модуля:** Реабилитация и рекреация в различных видах спорта и фитнеса

**Шифр дисциплины:** Mas 4221

**Название дисциплины:** Массаж

**Пререквизиты:** Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование

**Постреквизиты:** Основы спортивной медицины

**Module code:** Mod 9

**Module Name:** Rehabilitation and recreation in various types of Sports and fitness

**Code of Discipline:** Mas 4221

**The name of the discipline:** Massage

**Prerequisites:** Sports and health tourism and orienteering

**Post requisites:** Fundamentals of Sports Medicine

**Пәннің қысқаша мазмұны:**

Массажды оқу барысында денеге тигізетін әсерін, денеге массаж жасаудың физиологиялық механизмдерін, массаждың гигиеналық негіздерін қарастырып, жүйесі мен әдістерін, массаждың негізгі түрлерін (соққылау, қысу, сипалау, ысқылау, илеп-жұмсарту, шымшу, дірілдету, шапқылау), дененің жекелеген бөліктерінде қолданып, түрлі ауруларға арналған емдік және ішкі ағзаларға қолданылатын сегменттік массажды үйренеді, өзін-өзі массаждауды (класикалық, нүктелі, моншадағы) дамытады.

**Оқу нәтижесі:**

**ОН4-** сауықтыру-жаттығу бағдарламаларының жаңа түрлерін фитнес залдарында пайдаланып, туризм және спорттық бағдарлау техникасын қалыптастырудың құралдары мен әдістерін тәжірибеде қолданып, түрлі деңгейдегі аула жарыстары мен іс-шараларын ұйымдастырып, заманауи спорт түрлерінің кең спектрін талдап, сауықтыру және спорттық бағыттағы фитнес бағдарламаларын жасап, массаж түрлерін үйреніп, спорт теориясының ғылыми-әдістемелік ережелерін ментереді.

**ОН5-**спорттық жарақаттар мен төтенше жағдайлар кезінде

**Краткое содержание дисциплины:**

В процессе обучения дисциплине изучает влияние массажа на организм, физиологические механизмы массажа тела, гигиенические основы массажа, система и методы, основные виды массажа (поглаживание, сжатие, поглаживание, растирание, разминание, пощипывание, вибрация, поглаживание), применяет их в отдельных частях тела, лечебный и сегментарный массаж применяемый для массажа внутренних органов при различных заболеваниях, развивает самомассаж (класический, точечный, банный).

**Результаты обучения:**

**РО4-** использует новые виды оздоровительно-тренировочных программ в фитнес залах, анализирует широкий спектр современных видов спорта, разрабатывает фитнес-программы

**Summary of the discipline:**

In the course of training in discipline, student studies the influence of massage on the body, physiological mechanisms of body massage, hygienic basics of massage, the system and methods, the main types of massage (stroking, compression, rubbing, grinding, pinching, vibration), applies them in certain parts of the body, therapeutic and segmental massage used for massage of internal organs in various diseases, develops self-massage.

**Learning outcomes:**

**LO4-** uses new types of wellness and training programs in fitness halls, analyzes a wide range of modern sports, develops fitness programs of wellness and sports orientation, studies types of massage, masters scientific and methodological provisions of the theory of sports, applies means and methods of forming techniques of tourism and orienteering in practice.

**LOs-** provides in practice the first pre-medical medical care in case of injuries and emergencies, develops new wellness technologies, masters the theoretical and practical basics of anatomy, develops techniques of physical therapy and massage, improves and applies in practice the skills of teaching various types of recreational swimming..



<p>дәрігерге дейінгі алғашқы медициналық көмекті көрсетіп, жаңа сауықтыру технологияларын әзірлеп, анатомияның теориялық және практикалық негіздерін меңгеріп, емдік дене шынықтыру және массажбен емдеудің тәсілдерін дамытып, сауықтыруға арналған жүзудің әртүрлі түрлерін жетілдіріп оқыту дағдыларын тәжірибеде қолданады.</p>	<p>оздоровительной и спортивной направленности, изучает виды массажа, осваивает научно-методические положения теории спорта, применяет средства и методы формирования техники туризма и спортивного ориентирования на практике.</p> <p><b>Р</b>О<sub>5</sub>- оказывает на практике первую доврачебную медицинскую помощь при травмах и чрезвычайных ситуациях, разрабатывает новые оздоровительные технологии, осваивает теоретически и практические основы анатомии, развивает приемы лечебной физкультуры и массажа, совершенствует и применяет на практике навыки обучения различным видам оздоровительного плавания.</p>	
<p><b>Негізгі және қосымша әдебиеттер / Основная и дополнительная литература / Main and Additional literature</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дубровский, В. И. Все о массаже / В.И. Дубровский. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 256 с.</li> <li>2. Дубровский, В. И. Лечебный массаж / В.И. Дубровский. - М.: Владос, 2017. - 464 с.</li> <li>3. Дубровский, В.И. Все виды массажа / В.И. Дубровский. - М.: Молодая Гвардия, 2016. - 428 с.</li> <li>4. Ингерлейб, М.Б. Косметический точечный массаж / М.Б. Ингерлейб. - М.: Феникс, 2014. - 840 с.</li> <li>5. Красикова, Ирина Детский массаж. От рождения до трех лет / Ирина Красикова. - М.: Корона Принт, 2015. - 320 с.</li> <li>6. Тауберт, А.В. Китайский классический массаж / А.В. Тауберт. - М.: СПб: Весь, 2017. - 352 с.</li> <li>7. Фокин, В. Н. Массаж восточный и европейский / В.Н. Фокин. - Москва: Огни, 2017. - 208 с.</li> </ol> <p><b>Электрондық қуралдар / Электронные источники / Electronic sources</b></p>		
<p><b>Базалық пәндер циклі (БП) / Цикл базовых дисциплин (БД) / Cycle of basic disciplines (BD)</b>  <b>Таңдау компоненті (ТК) / Компонент по выбору (КВ) / Component of choice (CC)</b></p>		
<p><b>Модуль коды:</b> Mod 10  <b>Модуль атауы:</b> Фитнес пен туризмде спорттың сауықтыру қызметі  <b>Пәннің шифры:</b> BSG 4225  <b>Пән атауы:</b> Биомеханика және спорт гигиенасы негіздері  <b>Пререквизиттері:</b> Анатомия және спорттық морфология негіздері  <b>Постреквизиттері:</b> Спорттық медицина негіздері</p>		
<p><b>Код модуля:</b> Mod 10  <b>Название модуля:</b> Оздоровительная деятельность в фитнесе и туризме  <b>Шифр дисциплины:</b> OBGs 4225  <b>Название дисциплины:</b> Основы биомеханики и гигиены спорта  <b>Пререквизиты:</b> Анатомия и основы спортивной морфологии</p>		



Постреквизиты: Основы спортивной медицины

Module code: Mod 10

Module Name: Health-improving sports activities in fitness and tourism

Code of Discipline: FBSH 4225

The name of the discipline: fundamentals of biomechanics and sports hygiene

Prerequisites: Anatomy and basics of sports morphology

Post requisites: Fundamentals of Sports Medicine

<p><b>Пәннің қысқаша мазмұны:</b> Курс пәннің дамуы мен қалыптасу тарихын, зертханалық жабдықтармен, өлшеу құралдарымен жұмысты ұйымдастыру және жүргізу әдістерін зерттеуге бағытталған, биомеханикалық бақылау мен тестілеудің заманауи тәсілдерін, сауықтыру және профилактикалық технологияларды жүзеге асырады, дене шынықтыру мен спортты гигиеналық қамтамасыз етудің ерекшеліктерін сипаттайды, гигиеналық білім беру жүйесін қарастырады, физикалық мақсаттар үшін нақты ақпараттық және тәрбие және спорттық жаттығуларға арналған нормативтік-әдістемелік материалдарды ұсынады.</p> <p><b>Оқу нәтижесі:</b> <b>ОН7–</b> биомеханикалық бақылау мен тестілеудің заманауи тәсілдерін меңгеріп, гигиеналық білім беру жүйесін қарастырып, түрлі кардио-жаттығуларды ырғақты музыканы қолдана отырып жүрек-қан тамыр жүйесін нығайтып, аквафитнес құралдары мен дене жаттығуларын көрсетіп, бейімдік дене тәрбиесінің жалпы негіздерін меңгеріп білім мен түсініктерді кәсіби деңгейде қолданады</p>	<p><b>Краткое содержание дисциплины:</b> Курс направлен на изучение истории развития и становления дисциплины, методов организации и проведения работ с лабораторным оборудованием, измерительными приборами, раскрывает современные подходы биомеханического контроля и тестирования, оздоровительные и профилактические технологии, описывает особенности гигиенического обеспечения занятий физической культурой и спортом, рассматривает систему гигиенического образования и приводит конкретные информационные и нормативно-методические материалы для физического воспитания и спортивной тренировки.</p> <p><b>Результаты обучения:</b> <b>РО7-</b> владеет современными методами биомеханического контроля и тестирования, рассматривает систему гигиенического образования, укрепляет сердечно-сосудистую систему с использованием ритмичной музыки в различных кардио-упражнениях, демонстрирует средства аквафитнеса, общие основы адаптивной физической культуры, применяет знания и понятия научных методов исследования в спортивно-оздоровительном сервисе.</p>	<p><b>Summary of the discipline:</b> The course is aimed at studying the history of the development and formation of the discipline, methods of organizing and carrying out work with laboratory equipment, measuring instruments, reveals modern approaches to biomechanical control and testing, health and preventive technologies, describes the features of hygienic provision of physical education and sports, examines the system of hygienic education and provides specific information and regulatory and methodological materials for physical education education and sports training.</p> <p><b>Learning outcomes:</b> <b>LO7 -</b> owns modern methods of biomechanical control and testing, examines the system of hygienic education, strengthens the cardiovascular system using rhythmic music in various cardio exercises, demonstrates aquafitness tools, the general basics of adaptive physical culture, applies knowledge and concepts of scientific research methods in sports and wellness services.</p>
<p><b>Негізгі және қосымша әдебиеттер / Основная и дополнительная литература / Main and Additional literature</b> 1. Германов, Г. Н. Основы биомеханики: двигательные способности и физические качества (разделы теории физической культуры) : учеб. пособие для СПО / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 224 с. — (Серия : Профессно нальное образование). 2. В.И. Дубровский. Биомеханика: Учеб. для сред. и высш. учеб. заведений. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. — 672 с.: ил 3. Загrevский В.И., Загrevский О.И. Биомеханика физических упражнений: Учебное пособие. — Томск: ТМЛ-Пресс, 2007. — 274 с.</p>		



Базалық пәндер циклі (БП) / Цикл базовых дисциплин (БД) / Cycle of basic disciplines (BD)  
Таңдау компоненті (ТК) / Компонент по выбору (КВ) / Component of choice (CC)

Модуль коды: Mod 10

Модуль атауы: Фитнес пен туризмде спорттың сауықтыру қызметі

Пәннің шифры: FA 4224

Пән атауы: Фитнес және аэробика

Пререквизиттері: Фитнисте инновациялық технологиялар

Постреквизиттері: Фитнес және Нутрициология

Код модуля: Mod 10

Название модуля: Оздоровительная деятельность в фитнесе и туризме

Шифр дисциплины: AA 4224

Название дисциплины: Фитнес и аэробика

Пререквизиты: Инновационные технологии в фитнес

Постреквизиты: Нутрициология и фитнес

Module code: Mod 10

Module Name: Health-improving sports activities in fitness and tourism

Code of Discipline: FA 4224

The name of the discipline: Fitness and aerobics

Prerequisites: Innovative technologies in fitness

Post requisites: Nutrition and Fitness

Пәннің қысқаша мазмұны:

Фитнестің дене тәрбиесі жүйесіндегі алатын орнын, қазіргі уақыттағы қоғамда қажеттілігін анықтап, аэробикада жүктемені мөлшерлеп, құралдарды пайдаланғанда қауіпсіздік ережесін сақтап, оқыту әдістерін үйреніп, заманауи фитнес негіздерінің жаттығу түрлерін сипаттап, ұйымдастырудың қағидаларын меңгеріп, ыраққа арналған әуенді таңдап, ағзаның биологиялық ерекшеліктерін ескеріп, фитнес залында арнайы бұлшық ет топтарына арналған кешенді жаттығулар жүйесін құрып, құралмен және құралсыз жасалатын жаттығуларды үйренеді.

Оқу нәтижесі:

ОН5-спорттық жарақаттар мен тетенше жағдайлар кезінде дәрігерге дейінгі алғашқы медициналық көмекті көрсетіп, жана сауықтыру технологияларын әзірлеп, анатомияның теориялық және практикалық негіздерін меңгеріп, емдік дене шынықтыру және массажбен емдеудің тәсілдерін дамытып, сауықтыруға арналған жүзудің әртүрлі түрлерін жетілдіріп оқыту дағдыларын тәжірибеде қолданады.

Краткое содержание дисциплины:

В процессе обучения курсу определяет место фитнеса и аэробики в современном обществе, дозирует нагрузку в аэробике, соблюдает правила безопасности при использовании спортивного инвентаря, изучает методы обучения, описывает виды и принципы организации упражнений на основе современного фитнеса, выбирает мелодию для ритма, учитывает биологические особенности организма занимающихся, разрабатывает комплексную систему упражнений для специальных мышечных групп в фитнес-зале, изучает упражнения с инвентарем и без него.

Результаты обучения:

РО5- оказывает на практике первую доврачебную медицинскую помощь при

Summary of the discipline:

In the process of training, the course determines the place of fitness and aerobics in modern society, doses the load in aerobics, complies with safety rules when using sports equipment, studies training methods, describes the types and principles of organizing exercises based on modern fitness, chooses a melody for rhythm, takes into account the biological features of the body involved, develops a comprehensive exercise system for special muscle groups in the fitness room, studies exercises with and without equipment.

Learning outcomes:

LO5- provides in practice the first pre-medical medical care in case of injuries and emergencies, develops new wellness technologies, masters the theoretical and practical basics of anatomy, develops techniques of physical therapy and massage, improves and applies in practice the skills of teaching various types of recreational swimming. LO7 - owns modern methods of biomechanical control and testing, examines the system of hygienic education, strengthens the cardiovascular system using rhythmic music in various cardio exercises, demonstrates aquafitness tools, the general basics of



<p><b>ОН7-</b> биомеханикалык бакылау мен тестилеудүн заманауи тәсілдерін меңгеріп, гигиеналық білім беру жүйесін қарастырып, түрлі кардио-жагтыгуларды ырақты музыканы қолдана отырып жүрек-қан тамыр жүйесін нығайтып, аквафитнес құралдары мен дене жагтыгуларын көрсетіп, бейімдік дене тәрбиесінің жалпы негіздерін меңгеріп білім мен түсініктерді кәсіби деңгейде қолданады</p>	<p>травмах и чрезвычайных ситуациях, разрабатывает новые оздоровительные технологии, осваивает теоретически и практические основы анатомии, развивает приемы лечебной физкультуры и массажа, совершенствует и применяет на практике навыки обучения различным видам оздоровительного плавания.</p> <p><b>РО7-</b> владеет современными методами биомеханического контроля и тестирования, рассматривает систему гигиенического образования, укрепляет сердечно-сосудистую систему с использованием ритмичной музыки в различных кардио-упражнениях, демонстрирует средства аквафитнеса, общие основы адаптивной физической культуры, применяет знания и понятия научных методов исследования в спортивно-оздоровительном сервисе.</p>	<p>adaptive physical culture, applies knowledge and concepts of scientific research methods in sports and wellness services.</p>
<p><b>Негізгі және қосымша әдебиеттер / Основная и дополнительная литература / Main and Additional literature</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. - Мн: БГУФК, 2005. - 100 с.</li> <li>2. Фитнес - аэробика. Правила соревнований на 2013-2014г.г. / Международная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнеса (FISAF). Общая редакция М.Ю Ростовцевой; пер. М.Ю. Ростовцева, С.В. Михеева - М: Федерация фитнес - аэробики России, 2013 - 26с</li> <li>3. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова- М.: спорт Академ Пресс, 2002.-304с.</li> <li>4. Горцев, Г. Ничего лишнего. Аэробика. Фитнес. Шейпинг / Г. Горцев. - М.: Феникс, 2004. - 256 с.</li> <li>5. Зайдов, Андрей Секреты здорового образа жизни / Андрей Зайдов. - М.: Другое Reshenie, 2014. - 216 с.</li> </ol> <p><b>Электрондық құралдар / Электронные источники / Electronic sources</b></p>		
<p><b>Базалық пәндер циклі (БП) / Цикл базовых дисциплин (BD) / Cycle of basic disciplines (BD)</b>  <b>Таңдау компоненті (ТК) / Компонент по выбору (KB) / Component of choice (CC)</b></p>		
<p><b>Модуль коды: Mod 15</b>  <b>Модуль атауы: Спорттық және ұлттық спорт түрлері</b>  <b>Пәннің шифры: FKZh 2314</b>  <b>Пән атауы: Фитнестегі күшті жагтықтыру</b>  <b>Пререквизиттері: Фитнестегі инновациялық технологиялар</b>  <b>Постреквизиттері: Фитнестегі функционалдық жагтықтыру</b></p> <p><b>Код модуля: Mod 15</b>  <b>Название модуля: Спортивные и национальные виды спорта</b>  <b>Шифр дисциплины: STF 2314</b>  <b>Название дисциплины: Силовой тренинг в фитнесе</b></p>		



**Прекурсивиты:** Инновационные технологии в фитнесе  
**Пострекурсивиты:** Функциональный тренинг в фитнесе

**Module code:** Mod 15

**Module Name:** Sports and national sports

**Code of Discipline:** STF 2314

**The name of the discipline:** Strength training in fitness

**Prerequisites:** Innovative technologies in fitness

**Post requisites:** Functional Fitness training

**Пәннің қысқаша мазмұны:**

Пәнде фитнестегі күш жаттығуларының даму тарихын қарастырып, бұлшықет физиологиясын меңгеріп, сүйек тінін нығайту жаттығуларын үйреніп, күш жаттығуларымен айналысу кезінде зат алмасу процесінің өсуін, созылмалы ауруларды (қант диабеті, остеоартрит, жүрек-қан тамырлары аурулары) емдеудегі алдын-алу және терапевтік әрекеттерді қарастырады. Күш жаттығуларын орындауда оқу бағдарламаларын тиімді таңдау үшін дененің физикалық қасиеттері мен функционалдығын тестілеудің әртүрлі нұсқаларын сипаттайды.

**Оқу нәтижесі:**

**ОНs–**әртүрлі деңгейдегі пилатес жүйесінің бірегей жаттығуларын пайдалану мүмкіндігін талдап, фитнестегі күш жаттығуларының бұлшықет физиологиясын меңгеріп, гимнастикадан (өз дене салмағындағы жаттығулар), ауыр атлетикадан, жүзуден және кардио жаттығуларынан тұратын күш пен төзімділікке арналған жаттығуларды үйреніп, емдік дене шынықтырумен шұғылдану арқылы адам ағзасын сауықтыруды жүзеге асырып, демалыс орындарында спорттық ойын түрлерін ұйымдастырып, дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесінің ғылыми-зерттеу әдістерін қолданады.

**Краткое содержание дисциплины:**

Дисциплина рассматривает историю развития силовой тренировки в фитнесе, раскрывает вопросы физиологии мышечной деятельности, укрепление костной ткани, роста метобализма при занятиях силовым тренингом, профилактики и терапевтического действия в лечении хронических заболеваний (диабета, остеоартроза, сердечно-сосудистых заболеваний). В процессе обучения курсу, студент овладевает различными вариантами тестирования физических качеств и функциональных возможностей организма для эффективного подбора тренировочных программ, технику выполнения упражнений в силовом тренинге.

**Результаты обучения:**

**POs** - анализирует возможность использования уникальных упражнений системы пилатес различных уровней сложности, изучает гимнастические упражнения на силу и выносливость, состоящие из упражнения с собственным весом, тяжелой атлетики, плавания и кардио-упражнений, демонстрирует знания в вопросах физиологии мышечной деятельности при занятиях силовым тренингом, осуществляет оздоровление организма человека занятиями лечебной физкультурой, организует игровые виды спорта в местах отдыха, применяет научно-исследовательские методы теории и

**Summary of the discipline:**

In the process of training, the course determines the place of fitness and aerobics in modern society, doses the load in aerobics, complies with safety rules when using sports equipment, studies training methods, describes the types and principles of organizing exercises based on modern fitness, chooses a melody for rhythm, takes into account the biological features of the body involved, develops a comprehensive exercise system for special muscle groups in the fitness room, studies exercises with and without equipment.

**Learning outcomes:**

**LOs** - analyzes the possibility of using unique pilates exercises of various levels of complexity, studies gymnastic exercises for strength and endurance, consisting of exercises with his own weight, weightlifting, swimming and cardio exercises, demonstrates knowledge of the physiology of muscle activity during strength training, performs the healing of the human body with physical therapy, organizes game sports in recreation areas, applies research methods of theory and methods of physical education.



методика физического воспитания.
<p><b>Негізгі және қосымша әдебиеттер / Основная и дополнительная литература / Main and Additional literature</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. - М.: Харвест, 2010. - 784 с.</li> <li>2. Аутогенная тренировка по Владимиру Леви. - М.: ВКТ, АСТ, 2009. - 593 с.</li> <li>3. Донцов, Александр Конструктор тела. Силовые и фитнес-тренировки / Александр Донцов. - М.: Питер, 2015. - 854 с.</li> <li>4. Кэмпбелл, А. Лучшие силовые упражнения и планы тренировок для женщин / А. Кэмпбелл. - М.: Попурри, 2014. - 200 с.</li> <li>5. Кэмпбелл, А. Лучшие силовые упражнения и планы тренировок для мужчин / А. Кэмпбелл. - М.: Попурри, 2013. - 841 с.</li> </ol> <p>Электрондық құралдар / Электронные источники / Electronic sources</p>

<b>Базалық пәндер циклі (БП) / Цикл базовых дисциплин (БД) / Cycle of basic disciplines (BD)</b> Таңдау компоненті (ТК) / Компонент по выбору (КВ) / Component of choice (CC)	
<p><b>Модуль коды: Mod 15</b>  <b>Модуль атауы: Спортивные и национальные виды спорта</b>  <b>Пәннің шифры: Crf 2313</b>  <b>Пән атауы: Кроссфит</b></p> <p><b>Пререквизиттері: Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі негіздері</b>  <b>Постреквизиттері: Фитнестегі функционалдық жаттықтыру</b></p> <p><b>Код модуля: Mod 15</b>  <b>Название модуля: Спортивный және ұлттық спорт түрлері</b>  <b>Шифр дисциплины: Crf 2313</b>  <b>Название дисциплины: Кроссфит</b></p> <p><b>Пререквизиты: Основы теории и методики физической культуры и спорта</b>  <b>Постреквизиты: Функциональный тренинг в фитнесе</b></p> <p><b>Module code: Mod 15</b>  <b>Module Name: Sports and national sports/</b>  <b>Code of Discipline: Crf 2313</b>  <b>The name of the discipline: Crossfit</b>  <b>Prerequisites: Fundamentals of the theory and methodology of physical culture and sports</b>  <b>Post requisites: Functional Fitness training</b></p>	<p><b>Краткое содержание дисциплины:</b>  Дисциплина рассматривает историю появления системы Кроссфит, принципы и правила тренировок, методические основы системы физической подготовки, деление тренировок по нескольким направлениям: кардио, атлетику и гимнастику. В ходе изучения курса занимающиеся осваивают программы упражнений на силу и выносливость, состоящие из аэробных упражнений, гимнастики (упражнения с собственным весом), тяжелой атлетики, плавания и кардио упражнений</p> <p><b>Результаты обучения:</b></p>
<p><b>Пәннің қысқаша мазмұны:</b>  Пәнде кроссфит жүйесінің пайда болу тарихын саралап, жаттығудың принциптері мен ережелерін, дене шынықтыру жүйесінің әдістемелік негіздерін үйреніп, жаттығуды бірнеше бағытта (кардио, атлетика және гимнастика) бөлулі қарастырады. Курсты оқу барысында шұғылданушылар аэробты жаттығулардан, гимнастикадан (өз дене салмағындағы жаттығулар), ауыр атлетикадан, жүзуден және кардио жаттығуларынан тұратын күш пен төзімділікке арналған жаттығулар бағдарламаларын меңгереді.</p> <p><b>Оқу нәтижесі:</b>  <b>ОН8</b>-әртүрлі деңгейдегі пилатес жүйесінің бірегей жаттығуларын пайдалану мүмкіндігін талдап, фитнестегі күш жаттығуларының бұлшықет физиологиясын меңгеріп,</p>	<p><b>Summary of the discipline:</b>  The discipline examines the history of the appearance of the Crossfit system, the principles and rules of training, the methodological foundations of the physical training system, the division of training in several areas: cardio, athletics and gymnastics. During the course, students master strength and endurance exercise programs consisting of aerobic exercises, gymnastics (exercises with their own weight), weightlifting, swimming and cardio exercises</p> <p><b>Learning outcomes:</b>  <b>LO8</b> - analyzes the possibility of using unique pilates exercises of various levels of complexity, studies gymnastic exercises for strength and endurance, consisting of exercises with his own weight, weightlifting, swimming and cardio exercises, demonstrates knowledge of the physiology of muscle activity during strength</p>



<p>гимнастикадан (өз дене салмағындағы жаттығулар), ауыр атлетикадан, жүзуден және кардио жаттығуларынан тұратын күш пен төзімділікке арналған жаттығуларды үйреніп, емдік дене шынықтырумен шұғылданып арқылы адам ағзасын сауықтыруды жүзеге асырып, демалыс орындарында спорттық ойын түрлерін ұйымдастырып, дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесінің ғылыми-зерттеу әдістерін қолданады.</p>	<p><b>POs</b> - анализирует возможность использования уникальных упражнений системы пилатес различных уровней сложности, изучает гимнастические упражнения на силу и выносливость, состоящие из упражнения с собственным весом, тяжелой атлетики, плавания и кардио-упражнений, демонстрирует знания в вопросах физиологии мышечной деятельности при занятиях силовым тренингом, осуществляет оздоровление организма человека занятиями лечебной физкультурой, организует игровые виды спорта в местах отдыха, применяет научно-исследовательские методы теории и методики физического воспитания.</p>	<p>training, performs the healing of the human body with physical therapy, organizes game sports in recreation areas, applies research methods of theory and methods of physical education.</p>
<p><b>Негізгі және қосымша әдебиеттер / Основная и дополнительная литература / Main and Additional literature</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Богачев Е.В., Карягин И.А. Кроссфит. Руководство по тренировкам. – М.: 2013. 142 с.;</li> <li>2. Додсон Т. Вся правда о кроссфите. - 2010. 10 с.;</li> <li>3. Лебедихина Т.М. Станкевич В.А. Тренировочная система кроссфит. – Екатеринбург: УрФУ, 2013.;</li> </ol> <p><b>Электрондық құралдар / Электронные источники / Electronic sources</b>  <a href="http://games.crossfit.com">crossfit.com</a>  <a href="http://games.crossfit.com">http://games.crossfit.com</a>  <a href="http://www.cfft.ru">www.cfft.ru</a></p>		

<p><b>Базалық пәндер циклі (БП) / Цикл базовых дисциплин (БД) / Cycle of basic disciplines (BD)</b>  <b>Таңдау компоненті (ТК) / Компонент по выбору (КВ) / Component of choice (CC)</b></p>	
<p><b>Модуль коды: Mod 14</b>  <b>Модуль атауы: Менеджмент пен маркетингтегі креативтік ойлау</b>  <b>Пәннің шифры: Kozh 2309</b>  <b>Пән атауы: Көш басшылық</b>  <b>Пререквизиттері: Спорт, демалыс және туризм саласындағы іс-шараларды ұйымдастыру</b>  <b>Постреквизиттері: Рекреациялық дене шынықтыру менеджменті және маркетингі</b>  <b>Код модуля: Mod 14</b>  <b>Название модуля: Креативное мышление в менеджменте и маркетинге</b>  <b>Шифр дисциплины: Lid 2309</b>  <b>Название дисциплины: Лидерство</b>  <b>Пререквизиты: Организация мероприятий в сфере спорта, отдыха и туризма</b>  <b>Постреквизиты: Менеджмент и маркетинг в рекреационной физической культуре</b></p>	<p><b>Module code: Mod 14</b></p>



Module Name: /Creative thinking in management and marketing

Code of Discipline: Lea 2309

The name of the discipline: Leadership

Prerequisites: Organization of events in the field of sports, recreation and tourism

Post requisites: Management and Marketing in Recreational Physical Education

Пәннің қысқаша мазмұны:

Пән көшбасшылықтағы негізгі ұғымдарын, басқарушылық қасиеттерді дамыту ерекшеліктерін, көшбасшылық типтері мен теориялық негіздерін, топты, команданы дамыту механизміндегі менеджмент қабілеттерін меңгеру мен басқару негіздерін оқытуға бағытталған. Курс туристік қызметте ұжымдастардың психологиясын зерттей отырып, олардың сантүрлі ойнамалы мінездеріне тәзімділік секілді ұстанымдар негізінде тиімді бағыттағы коммуникативті дағдыларды, лидер мен қызметкер арасындағы оңқатынасты қалыптастыруды қарастырады. Туристерді бағыттаушы, ұйымдастырушы, ынталандырушы қасиеттер қалыптастырылады.

Оқу нәтижесі:

ОН12- кәсіпкерліктің қазіргі заманғы құралдары мен әдістерін практикада қолданып, академиялық адалдық принциптерін сақтап, көшбасшылық қасиеттерді анықтап, креативті ойлаудың мәнін меңгеріп, қоршаған ортаны қорғаудың және табиғи ресурстарды ұтымды пайдаланып, қоғамдық қатынастардың байланысын нормативтік актілер арқылы жүзеге асырып, оларды іске асыру жолдарын қалыптастырады.

Краткое содержание дисциплины:

Дисциплина направлена на изучение основных понятий лидерства, особенностей развития управленческих качеств, типов и теоретических основ лидерства, основ управления и овладения навыками менеджмента в механизме группового и командного развития. Курс рассматривает формирование положительных отношений между лидером и сотрудником, а также эффективные коммуникативные навыки, на основе исследования психологий коллег в туристской деятельности, с использованием принципов терпимости. Формируются качества направляющие, организующие и мотивирующие туристов. Результаты обучения: РО12- применяет на практике современные средства и методы предпринимательства, соблюдает принципы академической честности, выявляет лидерские качества, осваивает суть креативного мышления, решает проблемы в области охраны окружающей среды и рационального использования природных ресурсов, осуществляет связь общественных отношений через нормативные акты и формирует пути их реализации.

Summary of the discipline:

The discipline is aimed at studying the basic concepts of leadership, features of the development of managerial qualities, types and theoretical foundations of leadership, the basics of management and mastering management skills in the mechanism of group and team development. The course examines the formation of positive relations between the leader and the employee, as well as effective communication skills, based on the study of the psychology of colleagues in tourism activities, using the principles of tolerance. The qualities of guiding, organizing and motivating tourists will be formed.

Learning outcomes:

RO12- applies modern means and methods of entrepreneurship in practice, adheres to the principles of academic integrity, identifies leadership qualities, masters the essence of creative thinking, solves problems in the field of environmental protection and rational use of natural resources, communicates public relations through normative acts and forms ways of their implementation.

Негізгі және қосымша әдебиеттер / Основная и дополнительная литература / Main and Additional literature

1. Дж., Роберт Клинтон Становление лидера. Уроки и этапы развития лидера / Дж. Роберт Клинтон. - М.: Центр "Нарния", 2014. - 288 с.
2. Джеффри, Дж. Фокс Как стать первокурсником руководителем. Правила привлечения и удержания лучших специалистов / Джеффри Дж. Фокс. - М.: Альпина Бизнес Букс, 2015. - 176 с.
3. Дэвид, Хэнна Лидерство на все времена. Результаты сегодня - наследие на века / Хэнна Дэвид. - Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2015. - 321 с.
- 4.. Жалевич, Андрей Мудрость лидера / Андрей Жалевич. - М.: Эксмо, 2015. - 640 с.
5. Купер, Саймон Школа лидерства. Эффективный менеджер (комплект из 2 книг) / Саймон Купер, А.Д. Мартынов. - М.: ИГ "Весь", 2014. - 432 с.

4Электрондық құралдар / Электронные источники / Electronic sources

Базалық пәндер циклі (БП) / Цикл базовых дисциплин (БД) / Cycle of basic disciplines (BD)  
Таңдау компоненті (ТК) / Компонент по выбору (КВ) / Component of choice (CC)



<p>Модуль коды: Mod 14  Модуль атауы: Менеджмент пен маркетингтегі креативтік ойлау  Пәннің шифры: КО 2310  Пән атауы: Креативті ойлау  Пререквизиттері: Ғылыми зерттеу әдістері  Постреквизиттері: Қазіргі заманғы спорт ғимараттарындағы инновациялар</p> <p>Код модуля: Mod 14  Название модуля: Креативное мышление в менеджменте и маркетинге  Шифр дисциплины: КМ 2310  Название дисциплины: Креативное мышление  Пререквизиты: Научные методы исследования  Постреквизиты: Инновации в современных спортивных сооружениях</p> <p>Module code: Mod 14  Module Name: Creative thinking in management and marketing  Code of Discipline: CT 2310  The name of the discipline: Creative thinking  Prerequisites: Scientific research methods  Post requisites: Innovations in modern sports facilities</p>	<p>Пәннің қысқаша мазмұны:  Пән креативті ойлау арқылы кезкелген мәселеге тез жауап беруге және қиындағандай шынғудың стандарты емес жолдарын анықтай отырып, инновациялық ойлау дизайнын оқытуға бағытталған. Курс дәстүрлі немесе қабылданған ойлау үлгілерінен алшақтап, жаңа нәрсені жасауды қарастырады. Білімгер жаңа идеяларды табу, инновациялық технологияларды пайдалана отырып басқаша әрекет жасайлау, қиын жағдайлардан шығудың өзгеше жолдарын табу қабілеттерін меңгереді.  Оқу нәтижесі:  ОН12- кәсіпкерліктің қазіргі заманғы құралдары мен әдістерін практикада қолданып, академиялық адалдық принциптерін сақтап, көшбасшылық қасиеттерді анықтап, креативті ойлаудың мәнін меңгеріп, қоршаған ортаны қорғаудың және табиғи ресурстарды ұтымды пайдаланып, қоғамдық қатынастардың байланысын нормативтік актілер арқылы жүзеге асырып, оларды іске асыру жолдарын қалыптастырады.</p> <p>Краткое содержание дисциплины:  Дисциплина направлена на обучение дизайну инновационного мышления и посредством креативного мышления быстрому реагированию на любую проблему и выявлению нестандартных способов выхода из сложных ситуаций. Курс направлен на то, чтобы отойти от традиционных или общепринятых моделей мышления и создать что-то новое. Студент приобретает способность находить новые идеи, используя инновационные технологии, действовать по-новому, находить индивидуальные выходы из сложных ситуаций.  Результаты обучения:  РО12- применяет на практике современные средства и методы предпринимательства, соблюдает принципы академической честности, выявляет лидерские качества, осваивает суть креативного мышления, решает проблемы в области охраны окружающей среды и рационального использования природных ресурсов.</p> <p>Summary of the discipline:  The discipline is aimed at teaching the design of innovative thinking and through creative thinking to quickly respond to any problem and identify non-standard ways out of difficult situations. The course is aimed at moving away from traditional or generally accepted models of thinking and creating something new. The student acquires the ability to find new ideas using innovative technologies, to act in a new way, to find individual ways out of difficult situations.  .Learning outcomes:  RO12- applies modern means and methods of entrepreneurship in practice, adheres to the principles of academic integrity, identifies leadership qualities, masters the essence of creative thinking, solves problems in the field of environmental protection and rational use of natural resources, communicates public relations through normative acts and forms ways of their implementation.</p>
---	---



	<p>осуществляет связь общественных отношений через нормативные акты и формирует пути их реализации.</p>	
<p><b>Негізгі және қосымша әдебиеттер / Основная и дополнительная литература / Main and Additional literature</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Петров, В. М. Думай иначе. Креативное мышление / Владимир Петров. — Москва: СОЛОН-Пресс, 2020. — 123 с.</li> <li>2. Пчелкина, Е. Л. Развитие творческого мышления. По ступеням ТРИЗ: первая ступень: методическое пособие с использованием рабочей тетради / Е. Л. Пчелкина. — 3-е изд., дополненное. — Москва: Солон-Пресс, 2019. — 187</li> <li>3. Рой А. Креативное мышление / пер. с англ. В.А.Островский. - М.: НТ Пресс, 2007. - 176 с.</li> <li>4. Бос Э. Как развить креативность. - Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 189.</li> <li>5. Бьюзен Т. 10 способов развить креативностью -Минск: Попурри, 2010. - 160 с.</li> </ol> <p><b>Электрондық құралдар / Электронные источники / Electronic sources</b></p>		