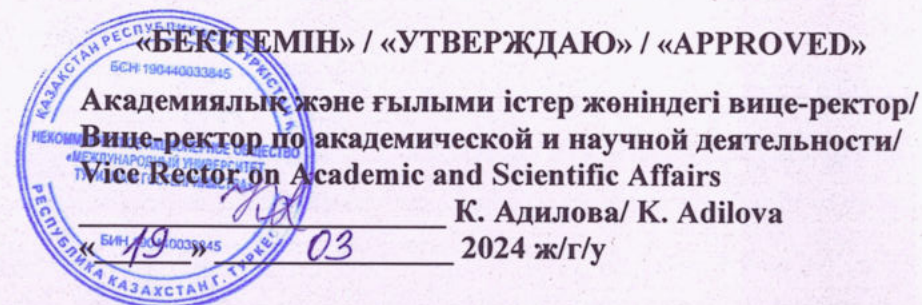


«ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ТУРИЗМ ЖӘНЕ МЕЙМАНДОСТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ» КЕАҚ /
НАО «МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И ГОСТЕПРИИМСТВА» /
Non-Profit JSC «INTERNATIONAL UNIVERSITY OF TOURISM AND HOSPITALITY»



ЭЛЕКТИВТІ ПӘНДЕР КАТАЛОГЫ
КАТАЛОГ ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН
CATALOG OF ELECTIVE DISCIPLINES

2024-2027 оқу жылына / на 2024-2027 учебный год / for the 2024-2027 academic year

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

Қабылдану жылы / год приема / Admission year: 2024

Әзірлеген / Разработана / Developed

Дене шынықтыру және спорт мектебінің профессоры/
Профессор школы физической культуры и спорта/
Professor of the School of Physical Education and Sports



А. Анарбаев

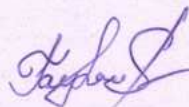
Келісіді / Согласовано / Agreed upon

Дене шынықтыру және спорт мектебінің директоры/
Директор школы физической культуры и спорта/
Director of the School of Physical Education and Sports



Б. Омаров

Академиялық даму бөлімінің басшысы/
Руководитель отдела академического развития/
Head of Academic Development Department



Г. Сыздыкова

ҚАРАСТЫРЫЛДЫ / РАССМОТРЕНА / CONSIDERED

Оқу-әдістемелік кеңес мәжілісінде қаралды және бекітілді / Рассмотрено и утверждено на заседании Учебно-методического совета /
Reviewed and approved at the meeting of the Educational and Methodological Council
Хаттама / Протокол / Protocol № 8 от / from «19» 03 2024

**Жалпы білім беру пәндерінің циклі (ЖБП) / Цикл общеобразовательных дисциплин (ООД) / Cycle of general education disciplines (OOD)
Таңдау компоненті (ТК) / Компонент по выбору (КВ) / Component of choice (CC)**

Модуль коды: Mod 4
Модуль атауы: Жалпы білім беру
Пәннің коды: EKBN 1115
Пән атауы: Экономика, кәсіпкерлік және бизнес негіздері
Ак.Ак.кредиттер саны: 5
Триместр: 2

Код модуля: Mod 4
Название модуля: Общее образование
Код дисциплины: ОЕРВ 1115
Название дисциплины: Основы экономики, предпринимательства и бизнеса
Количество ак.кредитов: 5
Триместр: 2

Module code: Mod 4
Module Name: General education
Code of Discipline: EFEB 1115
The name of the discipline: Economics, Fundamentals of Entrepreneurship and business
Ac.credits: 5
Trimester: 2

Пәннің қысқаша мазмұны: Пән білім алушылардың экономикалық білімін қалыптастырады. Кәсіпкерлікті жүргізудің ғылыми дағдысын, тәсілдері мен әдістерін меңгертеді. Кәсіпкерлік іс-әрекетті меңгеру барысында білімгер ақпараттық-коммуникациялық технологияларды қолдана отырып мәліметтерді жинақтайды, бизнестің қыр сырын меңгере отырып, өз бетінше басқарушылық мәселелерді шешумен, алдында тұрған мақсаттарға қол жеткізу дағдыларын қалыптастыру арқылы іскерлік қабілетін көрсетеді. Білім алушы кәсібін жүзеге асыру әдістерімен танысады, бизнесті ұйымдастыру шешімдерін қабылдауға дағдыланады.

Оқу нәтижесі:
ОН₅ - Кәсіби міндеттерді шешуде экологияның жүйелі теориялық және оқу-практикалық білімдерін, құқық негіздерін, сыбайлас жемқорлыққа қарсы күресті, кәсіпкерлікті, өз мамандығында академиялық жазу білімдерін қолдану.

Краткое содержание дисциплины: Дисциплина формирует у обучающихся экономические знания. экономические знания. Осваивает научные навыки, методы и приемы предпринимательства. В процессе овладения предпринимательской деятельностью обучающийся собирает данные с использованием информационно-коммуникационных технологий, демонстрирует лидерские качества, осваивая тонкости бизнеса и развивает навыки для достижения целей. Обучающийся знакомится с методами ведения бизнеса, а также повышает навыки принятия решений в организации бизнесом.

Результаты обучения:
РО₅ - Использовать систематизированные теоретические и учебно-практические знания экологии, основы права, борьбы с коррупцией, предпринимательства, применять знания академического письма в своей специальности.

Summary of the discipline: The discipline forms students' economic knowledge. Masters scientific skills, methods and techniques of entrepreneurship. In the process of mastering entrepreneurial activity, the student collects data using information and communication technologies, demonstrates leadership qualities, mastering the subtleties of business and develops skills to achieve goals. The student gets acquainted with the methods of doing business, and also improves decision-making skills in business organization.

Learning outcome:
LO₅ - Uses systematized theoretical and educational-practical knowledge of ecology, the fundamentals of law, anti-corruption, entrepreneurship, apply the knowledge of academic writing in their specialty.

<p>Негізгі және қосымша әдебиеттер / Основная и дополнительная литература / Main and Additional literature</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Туризм және қонақжайлылық индустриясындағы кәсіпкерлік [Мәтін]: оқу құралы / Н.Т. Батырова.- Алматы: Лантар Трейд, 2023.- 168 б.1 2. Мейрамхана және мейманхана бизнесіндегі кәсіпкерлік қызмет негіздері: оқулық құрал / Ж.К. Мирзамбекова., Е.А.Шаяхметова., Д.Шаршанкулова.- Алматы: ТОО «Лантар Трейд», 2018.- 203 б.2 3. Мейрамхана және мейманхана бизнесіндегі кәсіпкерлік қызмет негіздері: оқу құралы /Т.В. Имангулова, Г.М. Ушкулакова - Алматы: ҚазСТА, 2021.- 72 б.2 4. Туристтік бизнесті жоспарлау және ұйымдастыру [Мәтін]: оқу құралы / Тульбаева А.Т, Ушкулакова Г.М. Имангулова Т.В.- Алматы: ҚазСТА, 2021.- 176 б.5 5. Кәсіпкерлікті ұйымдастыру [Мәтін]: оқу құралы / Жетпісова Ә.Б, Серікова Г.Т, Сақауова Г.А. Оразбаева К.Н.- Алматы: Эверо, 2022.- 248 б.30 6. Мейрамхана ісі және мейманхана бизнесі мәдениеті [Мәтін]: оқу құралы / Еспенбетов Н.С, Елегенова А.С. Омарова Н.А.- Алматы: ҚазСТА, 2021.- 72 б. <p>Қосымша әдебиетер:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основы предпринимательской деятельности в ресторанном и гостиничном бизнесе [Текст]: учебное пособие / Шаяхметова Е.А, Шаршанкулова Ж. Мизамбекова Ж.К.- Алматы: Лантар Трейд, 2018.- 220 с.5 2. Экономика и предпринимательство в сервисе и туризме [Текст]: учебник / Г.А. Гомилевская, Т.В. Терентьева, А.С. Квасов.- Москва: Инфра-М, 2019.- 189 с.2 3. Экономика и предпринимательство в сервисе и туризме [Текст]: учебное пособие / Г.А. Гомилевская, Т.В. Терентьева, А.С. Квасов.- Владивосток: ВГУЭС, 2016.- 144 с.1 4. Организация предпринимательской деятельности в сфере туризма [Текст]: учебное пособие / А.Ю. Баранова.- Москва: Инфра-М, 2021.- 180 с. 5. Маркетинг в предпринимательской деятельности [Текст]: учебник / И.М. Синяева, С.В. Земляк, В.В. Синяев.- 6-е изд., стереотип.- Москва: Дашков и "К", 2019.- 266 с. 6. Планирование и организация туристского бизнеса [Текст]: учебно-методическое пособие / Шаймова А.Н. Баяндинова А.М.- Алматы: Эверо, 2022.- 204 с. <p>Электрондық құралдар / Электронные источники / Electronic sources</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Мейрамхана және мейманхана бизнесіндегі кәсіпкерлік қызмет негіздері : оқу құралы / Т. В. Имангулова, Г. М. Ушкулакова. — Алматы : Қазақтың спорт және туризм академиясы, 2021. — 71 с. — ISBN 978-601-7964-70-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/133707.html 2. Кәсіпкерлік: теория, процесс, практика. 10-басылым. / Куратко Д.Ф.– Алматы: Ұлттық аударма бюросы, 2018 жыл – 480 бет. ISBN 978-601-7943-13-4 https://openu.kz/kz/books/22 3. Халықаралық бизнес: Жаһандық нарықтағы бәсеке. 12-басылым. / Хилл Чарльз, Халт Томас– Алматы: Ұлттық аударма бюросы. – 2019. – 720 бет. ISBN 978-601-7943-44-8 https://openu.kz/kz/books/50 4. Организация туристского бизнеса : учебное пособие / Н. Ю. Веселова. — Краснодар : Южный институт менеджмента, 2009. — 267 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/9588.html 5. Маркетинг и продажи в гостиничном бизнесе : учебное пособие / Корнеевец В.С., Семенова Л.В.. — Калининград : Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта, 2008. — 172 с. — ISBN 978-5-88874-904-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: 		
<p>Модуль коды: Mod 4 Модуль атауы: Жалпы білім беру Пәннің коды: KSZhKMN 1115 Пән атауы: Құқық және сыбайлас жемқорлыққа қарсы мәдениет негіздері Ак.кредиттер саны: 5 Триместр : 2</p> <p>Код модуля: Mod 4 Название модуля: Общее образование Код дисциплины: ОРАК 1115 Название дисциплины: Основы права и антикоррупционной культуры</p>		

Количество кредитов: 5
Триместр: 2

Module code: Mod 4
Module Name: General education
Code of Discipline: FLACC 1115
The name of the discipline: Fundamentals of Law and Anti-Corruption Culture
Ac.credits: 5
Trimester: 2

Пәннің қысқаша мазмұны: : Пән білімгерлердің Қазақстан Республикасының құқығы мен саяси-құқықтық жүйесі, сыбайлас жемқорлықтың туындау себептері, мемлекетіміздің қазіргі даму кезеңіндегі осы құбылыстың мазмұны мен көріну нысандары және оған қарсы іс-қимыл туралы базалық білімді игеруі үшін қажет болып табылады. Оқу нәтижесінде білімгер құқық салаларының негізгі ережелері мен қағидаларын қолдануды, сыбайлас жемқорлыққа саналы түрде қарсы тұру қабілеттерін меңгереді.

Оқу нәтижесі:

ОН₅ - Кәсіби міндеттерді шешуде экологияның жүйелі теориялық және оқу-практикалық білімдерін, құқық негіздерін, сыбайлас жемқорлыққа қарсы күресті, кәсіпкерлікті, өз мамандығында академиялық жазу білімдерін қолдану.

Краткое содержание дисциплины: Краткое содержание дисциплины: Дисциплина является необходимым для овладения обучающимися базовыми знаниями о праве и политико-правовом строе Республики Казахстан, а также основами знаний о причинах проявления коррупции, содержания и сферах проявления этого явления в современный период развития нашего государства. В результате обучения обучающийся овладевает применением основных правил и положений отраслей права, умением сознательно противостоять коррупции.

Результаты обучения:

РО₅ - Использовать систематизированные теоретические и учебно-практические знания экологии, основы права, борьбы с коррупцией, предпринимательства, применять знания академического письма в своей специальности.

Summary of the discipline: The discipline is necessary for students to acquire basic knowledge about the law and political and legal system of the Republic of Kazakhstan, as well as the basic knowledge about the causes of corruption, the content and areas of manifestation of this phenomenon in the modern period of development of our state. As a result of training, the student masters the application of the basic rules and regulations of the branches of law, and the ability to consciously resist corruption.

Learning outcome:

LO₅ - Uses systematized theoretical and educational-practical knowledge of ecology, the fundamentals of law, anti-corruption, entrepreneurship, apply the knowledge of academic writing in their specialty.

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

Негізгі әдебиеттер:

1. Сыбайлас жемқорлыққа қарсы іс-қимылдың құқықтық негіздері. Дәрістер курсы. Алматы, 2019. Самалдыков М.К.
2. Құқық негіздері пәнінен кестелер жиынтығы : Оқу-әдістемелік құрал. - Костанай: А. Байтұрсынов атындағы ҚМУ, 2019. - 126 б. <http://rmebrk.kz>
3. Основы права : Учебно-методическое пособие.. - Костанай: КПУ им .А. Байтұрсынова, 2020. - 92 с.

Қосымша әдебиеттер:

1. Антикоррупционное право. Учебник. Санкт-Петербург, 2018. Алымова Д.П., Касторская Е.В., Касторский Г.Л.
2. Противодействие коррупции. Учебное пособие. Казань, 2016. Межведилов А.М., и др.
3. Основы антикоррупционного просвещения в сфере образования. Учебное пособие. Красноярск СФУ, 2016. Акунченко Е.А.
5. Қазақстандағы сыбайлас жемқорлыққа қарсы іс-қимыл туралы баяндама. Азаматтық қоғам пікірі. Оқу әдістемелік құрал. Алматы, 2018. Шибұтов М., т/б.
6. Академическая коррупция в вузах РК: коррупционные схемы и методы противодействие. Учебно-практическое пособие. Алматы, 2016. Бектибаева О.С., и др.

Модуль коды: Mod 4

Модуль атауы: Жалпы білім беру

Пәннің коды: ЕОТКН 1115

Пән атауы: Экология және өмір тіршілігі қауіпсіздігі негіздері

Ак.кредиттер саны: 5
Триместр: 2

Код модуля: Mod 4
Название модуля: Общее образование
Код дисциплины: OEBZh 1115
Название дисциплины: Основы экологии и безопасности жизнедеятельности
Количество ак.кредитов: 5
Триместр: 2

Module code: Mod 4
Module Name: General education
Code of Discipline: F ELS 1115
The name of the discipline: Fundamentals of Ecology and Life Safety
Ac.credits: 5
Trimester: 2

Пәннің қысқаша мазмұны: Пән экологиялық танымды қалыптастырады, қоршаған ортаның жай-күйін және қауіпті факторлардың адамға әсер ету дәрежесін бағалау және табиғатты ұтымды пайдалану аспектілерін қолдануды үйретеді. Курс барысында білімгер экологиялық проблемалар бойынша мәліметтерді цифрлық технологияларды қолдана отырып жинауға, оларды сыни көзқараспен талдауға, өз бетінше шешімдер қабылдауға машықтанып, экологиялық қағидаттарды сақтай отырып, командада жұмыс істеу қабілеттілігін қалыптастырады

Оқу нәтижесі:

ОНs - Кәсіби міндеттерді шешуде экологияның жүйелі теориялық және оқу-практикалық білімдерін, құқық негіздерін, сыбайлас жемқорлыққа қарсы күресті, кәсіпкерлікті, өз мамандығында академиялық жазу білімдерін қолдану.

Краткое содержание дисциплины: Дисциплина формирует знание экологических законов, учит оценивать состояние окружающей среды и степень воздействия на человека опасных факторов, применять аспекты рационального природопользования. В ходе освоения курса обучающийся приобретает навыки сбора данных об экологических проблемах с применением цифровых технологий, критического их анализа, самостоятельного принятия решений, формирует способность работать в команде с соблюдением экологических принципов

Результаты обучения:

РОs - Использовать систематизированные теоретические и учебно-практические знания экологии, основы права, борьбы с коррупцией, предпринимательства, применять знания академического письма в своей специальности.

Summary of the discipline: The discipline forms knowledge of environmental laws and the ability to assess the state of the environment and the degree of human exposure to dangerous factors, teaches to apply aspects of rational nature management. In the course of mastering the course, the student acquires the skills of collecting data on environmental problems using digital technologies, critical analysis of them, independent decision-making, forms the ability to work in a team in compliance with environmental principles

Learning outcome:

LOs - Uses systematized theoretical and educational-practical knowledge of ecology, the fundamentals of law, anti-corruption, entrepreneurship, apply the knowledge of academic writing in their specialty.

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

4. Сыбайлас жемқорлыққа қарсы іс-қимылдың құқықтық негіздері. Дәрістер курсы. Алматы, 2019. Самалдыков М.К.
5. Құқық негіздері пәнінен кестелер жиынтығы : Оқу-әдістемелік құрал. . - Костанай: А. Байтұрсынов атындағы ҚМУ, 2019. - 126 б. <http://rmebrk.kz>
6. Основы права : Учебно-методическое пособие.. - Костанай: КРУ им .А. Байтұрсынова, 2020. - 92 с.

Қосымша әдебиеттер:

1. Антикоррупционное право. Учебник. Санкт-Петербург, 2018. Алымова Д.П., Касторская Е.В., Касторский Г.Л.
2. Противодействие коррупции. Учебное пособие. Казань, 2016. Межведилов А.М., и др.
3. Основы антикоррупционного просвещения в сфере образования. Учебное пособие. Красноярск СФУ, 2016. Акунченко Е.А.

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

Модуль коды: Mod 14
Модуль атауы: Фитнестегі спорттық-сауықтыру қызметі
Ак.кредиттер саны: 6
Триместр: 7

Код модуля: Mod 14
Название модуля: Спортивно-оздоровительный сервис в фитнесе
Код дисциплины: SP 2346
Название дисциплины: Система Pilates
Количество ак.кредитов: 6
Триместр: 7

Module code: Mod 14
Module Name: Sports and wellness service in fitness
Code of Discipline: PS 2346
The name of the discipline: Pilates System
Ac.credits: 6
Trimester: 7

Пәннің қысқаша мазмұны:
 Курсты меңгеру барысында студент пилатестің пайда болу тарихын, гимнастика, йога, тайча (ушу түрлері) және басқа да бірнеше шығыс дәстүрлері негізінде ағзаның даму жүйесін зерделейді. Пилатестің мәнін түсінеді - тыныс алу гимнастикасымен және ақыл-ойды бақылаумен бір мезгілде баяу қарқынмен орындалатын шамадан тыс кернеусіз динамикалық жаттығулар. Дене мүсінін жетілдіру, көңіл-күйін жақсарту үшін, сондай-ақ омыртқа, буындар жарақаттарынан кейін алдын алу және оналту үшін тәжірибеде жаттығуларды қолданады.
Оқу нәтижесі:
 ОН8–Қызметте заманауи кәсіби фитнес түрлерінің пайда болуын анықтап, аэробика, кроссфит, Пилатес жүйесі және фитнесің басқа түрлерінде инновациялық технологияларды дамытып, табиғат аясында кездесетін түрлі қауіп қатерлер кезінде алғашқы медициналық көмек көрсетуді меңгеріп тәжірибеде білу мен түсінуді қолданады.

Краткое содержание дисциплины:
 В процессе освоения курса студент изучает историю появления пилатеса, систему развития организма на основе гимнастики, йоги, тайчи (разновидность ушу) и нескольких других восточных традиций. Понимает суть пилатеса – динамические упражнения без перенапряжения, выполняемые в медленном темпе одновременно с дыхательной гимнастикой и контролем разума. Применять на практике упражнения для совершенствования фигуры, улучшения самочувствия, а также для профилактики и реабилитации после травм позвоночника, суставов.
Результаты обучения:
 РО8 - Определяет источники возникновения современных видов профессионального фитнеса, разрабатывает инновационные технологии в аэробике, кроссфите, системе Pilates и других 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 mastering the course, the student studies the history of Pilates, the body's development system based on gymnastics, yoga, tai chi (a type of wushu) and several other oriental traditions. Understands the essence of Pilates – dynamic exercises without overstrain, performed at a slow pace simultaneously with breathing exercises and mind control. Apply exercises in practice to improve the figure, improve well-being, as well as for the prevention and rehabilitation after spinal and joint injuries.
Learning outcome:
 LO8- Identifies the sources of modern types of professional fitness, develops innovative technologies in aerobics, crossfit, Pilates and other 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. Белов, Н.В. 10000 советов. Пилатес / Н.В. Белов. - М.: Харвест, 2019. - 598 с.

2. Паттерсон, Эль Золотые правила Йозефа Пилатеса / Эль Паттерсон. - М.: Феникс, 2018. - 224 с.

Қосымша әдебиетер:

1. Дан, Ольга Пилатес - гимнастика звезд / Ольга Дан. - М.: Питер, 2015. - 186 с.

Модуль коды: Mod 13

Модуль атауы: Спорттық-сауықтыру фитнесінің заманауи түрлері

Пәннің коды: К 2347

Пән атауы: Кроссфит

Ак.кредиттер саны: 6

Триместр : 8

Код модуля: Mod 13

Название модуля: Современные виды спортивно-оздоровительного фитнеса

Код дисциплины: К 2347

Название дисциплины: Кроссфит

Количество ак.кредитов:6

Триместр: : 8

Module code:Mod 13

Module Name: Modern types of sports and wellness fitness

Code of Discipline: К 2347

The name of the discipline: Crossfit

Ac.credits: 6

Trimester: 8

Пәннің қысқаша мазмұны:

Курсты игеру барысында студент әр түрлі уақыт аралығында жоғары қарқындылықпен орындалатын және үнемі өзгеріп отыратын, әр түрлі функционалды қозғалыстарға бағытталған анаэробты жаттығулардан тұратын күш пен төзімділік жаттығуларының бағдарламасын үйренеді. Әр түрлі құрал жабдықты іс жүзінде қолдануды (штангалар, гантельдер, гимнастикалық шығыршықтар, көлденең жолақтар, арқандар, медициналық доптар, плиобокс, эспандерлер, тренажерлер және әртүрлі кілемдер және т.б. меңгереді.

Оқу нәтижесі:

ОН8–Қызметте заманауи кәсіби фитнес түрлерінің пайда болуын анықтап, аэробика, кроссфит, Пилатес жүйесі және фитнесің басқа түрлерінде инновациялық

Краткое содержание дисциплины:

В процессе изучения дисциплины изучают факты и в процессе освоения курса студент изучает программу упражнений на силу и выносливость, состоящих в основном из анаэробных упражнений, направленных на постоянно меняющиеся, разнообразные функциональные движения, выполняемые с высокой интенсивностью в различных временных интервалах. Применять на практике самое различное оборудование: штанги, гантели, гимнастические кольца, турники, скакалки, гири, медицинские мячи, плиобоксы, эспандеры, гребные тренажеры, эйр байки и различные коврики.

Результаты обучения:

PO8 - Определяет источники возникновения современных видов профессионального фитнеса, разрабатывает инновационные технологии в аэробике, кроссфите, системе

Summary of the discipline:

In the process of mastering the course, the student learns a program of strength and endurance exercises, consisting mainly of anaerobic exercises aimed at constantly changing, diverse functional movements performed with high intensity in various time intervals. To put into practice a variety of equipment: barbells, dumbbells, gymnastic rings, horizontal bars, jump ropes, kettlebells, medical balls, plyoboxes, expanders, rowing machines, air bikes and various mats. **Learning outcome:**

LO8- Identifies the sources of modern types of professional fitness, develops innovative technologies in aerobics, crossfit, Pilates and other types of fitness, is able to provide first aid in case of threats arising in nature, applies this knowledge in practice.

технологияларды дамытып, табиғат аясында кездесетін түрлі қауіп қатерлер кезінде алғашқы медициналық көмек көрсетуді меңгеріп тәжірибеде білу мен түсінуді қолданады.	Pilates и других видах фитнеса, умеет оказывать первую медицинскую помощь при угрозах возникающих в природе, применяет эти знания на практике.	
<p>Негізгі және қосымша әдебиеттер / Основная и дополнительная литература / Main and Additional literature</p> <p>1. Диц С.Г., Азизова И.Н., Никитина Л.М. Кроссфит в системе общей физической подготовки студентов: учебно-методическое пособие. С.Г. Диц, И.Н. Азизова, Л.М. Никитина. – Казань: КФУ, 2018. – 34 с.</p> <p>Қосымша әдебиетер:</p> <p>1. Кокорев Д. А. Кроссфит тренировки как инновационный компонент в физическом воспитании студентов / Д. А. Кокорев // Приоритетные направления развития науки и образования. - 2016. - № 1(8). - С. 134-137.</p> <p>2. Глассман Г. Crossfit. Руководство по тренировкам [Электронный ресурс] /Г. Глассман// 2013. – 109 с. – URL: http://wodcat.com/books/CrossFit-Guide-rus.pdf (дата обращения: 19.09.2016)</p>		
<p>Модуль коды: Mod 13</p> <p>Модуль атауы: Спорттық-сауықтыру фитнесінің заманауи түрлері</p> <p>Пәннің коды: УТ 2254</p> <p>Пән атауы: Үстел теннисі</p> <p>Ак.кредиттер саны: 5</p> <p>Триместр: 6</p> <p>Код модуля: Mod 13</p> <p>Название модуля: Современные виды спортивно-оздоровительного фитнеса</p> <p>Код дисциплины: NT 2254</p> <p>Название дисциплины: Настольный теннис</p> <p>Количество кредитов: 5</p> <p>Триместр: 6</p>		
<p>Module code:Mod 13</p> <p>Module Name: Modern types of sports and wellness fitness</p> <p>Code of Discipline: TT 2254</p> <p>The name of the discipline: Table tennis</p> <p>Ac.credits: 5</p> <p>Trimester: 6</p>		
<p>Пәннің қысқаша мазмұны: Пәнді оқу барысында үстел теннисінің пайда болу және даму тарихы мен ойынның теориялық негіздерін игеріп, үстел теннисіне арналған арнайы және жалпы жаттығу түрлерін тәжірибеде қолданып, үздік теннисшілердің жетістіктерін талдап, ойын техникасы мен тактикасының негізгі әдістері мен спорт үйірмелерін жоспарлау әдістемесін меңгереді. Жарыстар мен оқу-жаттығу жиындарын ұйымдастыру мен өткізуді, ойын ережелері мен әртүрлі деңгейдегі жарыстарда төрешілік жасауды үйренеді.</p>	<p>Краткое содержание дисциплины: В процессе прохождения дисциплины изучает историю возникновения и развития настольного тенниса и теоретические основы игры, осваивает основные приемы игровой техники и тактики, методику планирования спортивных секций, анализирует достижения лучших теннисистов, применяет на практике специальные и общие виды упражнений для настольного тенниса. Учится организации и проведению соревнований и учебно-тренировочных сборов, правилам игры и судейству на соревнованиях различного уровня.</p>	<p>Summary of the discipline: During the course of the discipline, he studies the history of the emergence and development of table tennis and the theoretical foundations of the game, learns the basic techniques of game technique and tactics, the methodology of planning sports sections, analyzes the achievements of the best tennis players, applies in practice special and general types of exercises for table tennis. He learns the organization and conduct of competitions and training camps, the rules of the</p>

<p>Оқу нәтижесі: ОН7- Спорттық және ашық ойындардың заманауи әдістерін меңгереді, гигиеналық білім беру жүйесін қарастырады, әр түрлі кардио жаттығуларында ритмикалық музыканы қолдана отырып, жүрек-қантамыр жүйесін нығайтады, үлкен және үстел теннисі, жағажай футболы, жағажай волейболы құралдарын көрсетеді, бейімделген дене шынықтырудың жалпы негіздерін көрсетеді, спорттық-сауықтыру қызметінде ғылыми зерттеу әдістері туралы білім мен түсініктерді қолданады.</p>	<p>Результаты обучения: РО7- владеет современными методами спортивных и подвижных игр, рассматривает систему гигиенического образования, укрепляет сердечно-сосудистую систему с использованием ритмичной музыки в различных кардио-упражнениях, демонстрирует средства большого и настольного тенниса, пляжного футбола, пляжного волейбола, общие основы адаптивной физической культуры, применяет знания и понятия научных методов исследования в спортивно-оздоровительном сервисе.</p>	<p>game and judging at competitions of various levels. Learning outcome: LO7 - He is proficient in modern methods of sports and outdoor games, examines the system of hygienic education, strengthens the cardiovascular system using rhythmic music in various cardio exercises, demonstrates the means of lawn and table tennis, beach soccer, beach volleyball, the general basics of adaptive physical culture, applies knowledge and concepts of scientific research methods in sports and wellness services.</p>
<p>Негізгі және қосымша әдебиеттер / Основная и дополнительная литература / Main and Additional literature</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Амелин, А. Н. Настольный теннис: 6+12 / А.Н. Амелин. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 184 с. 2. Амелина, А. Н. Настольный теннис / А.Н. Амелина, В.А. Пашинин. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 112 с. 3. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 256 с. 4. Барчукова, Г. В. Настольный теннис / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Дивизион, 2016. - 188 с. 5. Барчукова, Г. В. Настольный теннис для всех / Г.В. Барчукова. - М.: Физкультура и спорт, 2019. - 208 с. 6. Барчукова, Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / Г.В. Барчукова. - М.: СпортАкадемПресс, 2018. - 168 с. <p>Қосымша әдебиетер:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Жданов, В. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов / В. Жданов. - М.: Спорт, 2015. - 241 с. <p>Электрондық құралдар / Электронные источники / Electronic sources</p>		
<p>Модуль коды: Mod 14 Модуль атауы: Фитнестегі спорттық-сауықтыру қызметі Пәннің коды: УТ 2355 Пән атауы: Үлкен теннисі Ак.кредиттер саны: 6 Триместр: 8</p> <p>Код модуля: Mod 14 Название модуля: Спортивно-оздоровительный сервис в фитнесе Код дисциплины: ВТ 2355 Название дисциплины: Большой теннис Количество ак.кредитов: 6 Триместр: 8</p>		

Module code: Mod 14
 Module Name: Sports and wellness service in fitness
 Code of Discipline: LT 2355
 The name of the discipline: Lawn tennis
 Ac.credits: 6
 Trimester: 8

Пәннің қысқаша мазмұны:

Пән үлкен теннистің пайда болу және даму тарихын, теннис кортына арналған жабындардың түрлерін, үлкен тенниске арналған арнайы құралдарды зерделеуге бағытталған. Техникалық іс-қимылдар мен жаттығуларды орындау тәсілдерін жіктейді. Курсты оқу барысында алаңдағы қозғалыс түрлерін, допты ойға қосу, допты қабылдау, допты соғудың әртүрлі әдістерін үйренеді. Ойын ережелері мен теннис кортының өлшемдерін меңгереді.

Оқу нәтижесі:

ОН7– Спорттық және ашық ойындардың заманауи әдістерін меңгереді, гигиеналық білім беру жүйесін қарастырады, әр түрлі кардио жаттығуларында ритмикалық музыканы қолдана отырып, жүрек-антамыр жүйесін нығайтады, үлкен және үстел теннисі, жағажай футболы, жағажай волейболы құралдарын көрсетеді, бейімделген дене шынықтырудың жалпы негіздерін көрсетеді, спорттық-сауықтыру қызметінде ғылыми зерттеу әдістері туралы білім мен түсініктерді қолданады.

Краткое содержание дисциплины:

Дисциплина направлена на изучение истории возникновения и развития большого тенниса, видов покрытий для теннисных кортов, специального инвентаря для большого тенниса. Классифицирует приемы выполнения технических действий и упражнений. В ходе изучения курса изучаются виды перемещений на поле, различные приемы подачи мяча в игру, приема мяча, удара по мячу. Владеет правилами игры и размерами теннисного корта.

Результаты обучения:

РО7- владеет современными методами спортивных и подвижных игр, рассматривает систему гигиенического образования, укрепляет сердечно-сосудистую систему с использованием ритмичной музыки в различных кардио-упражнениях, демонстрирует средства большого и настольного тенниса, пляжного футбола, пляжного волейбола, общие основы адаптивной физической культуры, применяет знания и понятия научных методов исследования в спортивно-оздоровительном сервисе.

Summary of the discipline:

The discipline is aimed at studying the history of the origin and development of lawn tennis, types of coverings for tennis courts, special equipment for lawn tennis. Classifies techniques for performing technical actions and exercises. During the course, the types of movements on the field, various techniques of putting the ball into play, receiving the ball, hitting the ball are studied. He knows the rules of the game and the size of the tennis court.

Learning outcome:

LO7 - He is proficient in modern methods of sports and outdoor games, examines the system of hygienic education, strengthens the cardiovascular system using rhythmic music in various cardio exercises, demonstrates the means of lawn and table tennis, beach soccer, beach volleyball, the general basics of adaptive physical culture, applies knowledge and concepts of scientific research methods in sports and wellness services.

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

1. В.Голенко Подготовка юных теннисистов к соревновательной деятельности и участие в ней М.: БуксМАрт, 144с.2019
2. Г.Затолокина, Н.Чеснокова Физическая культура. Теннис: учебное пособие Новосибирск: НГТУ 56с.2018

Қосымша әдебиеттер:

1. А.Светаило Большой теннис. Успех и спортивное долголетие М.: ЛитРес: Самиздат, 173с.2019

Электрондық құралдар / Электронные источники / Electronic sources

- 1.Теннисная энциклопедия Игоря Ивицкого: <https://tennis-i.com/tennisnaya-entsiklopediya/o-tennise/knigi/katalog-knig-o-tennise-2010-2019.html>

Модуль коды: Mod 13.

Модуль атауы: Спорттық-сауықтыру фитнесінің заманауи түрлері

Пәннің коды: FN 2245

Пән атауы: Фитнес және Нутрициология

Ак.кредиттер саны: 5

Триместр: 6

Код модуля: Mod 103

Название модуля: Современные виды спортивно-оздоровительного фитнеса

Код дисциплины: NF 2245

Название дисциплины: Нутрициология и фитнес

Количество ак. кредитов: 5

Триместр: 6

Module code: Mod 13

Module Name: Modern types of sports and wellness fitness

Code of Discipline: NF 2245

The name of the discipline: Nutrition and Fitness

Ac.credits: 5

Trimester: 6

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.

Краткое содержание дисциплины: Дисциплина включает в себя обучение правильному питанию клиентов-«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 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 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 outcome: 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.

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

1. Общая нутрициология: Учебное пособие /А.Н.Мартинчик, И.В.Маев, О.О.Янушевич. -М.: МЕДпресс-информ, 2005. — 392 с.

2. Основы фитнес-диетологии и нутрициологии: Калашников Д.Г. Издательство: М.:2021,-192

Электрондық құралдар / Электронные источники / Electronic sources katfile.com

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

1. Фитнес: [учеб. пособие] / О. В. Сапожникова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 144 с.

2. Теория и методика фитнес-тренировки: Калашников Д.Г. Издательство: М.: ООО «Франтэра», 2005. -183 с.

Электрондық құралдар / Электронные источники / Electronic sources

Модуль коды: Mod 14.

Модуль атауы: Фитнестегі спорттық-сауықтыру қызметі

Пәннің коды: SDTSISHU 2332

Пән атауы: Спорт, демалыс және туризм саласындағы іс-шараларды ұйымдастыру

Ак.кредиттер саны: 5

Триместр: 6

Код модуля: Mod 14.

Название модуля: Спортивно-оздоровительный сервис в фитнесе

Код дисциплины: OMSSOT 2332

Название дисциплины: Организация мероприятий в сфере спорта, отдыха и туризма

Количество ак.кредитов:5

Триместр: 6

Module code: Mod 14.

Module Name: Sports and wellness service in fitness

Code of Discipline: OOEITFOSRAT 2332

The name of the discipline: Organization of events in the field of sports, recreation and tourism

Ac.credits: 5

Trimester: 6

Пәннің қысқаша мазмұны:

Пән іс-шараларды жоспарлау, теорияны практикада қолдану кезіндегі іс-әрекеттердің дәйектілігінің теориялық негіздері мен практикалық принциптерін дамытудың маңызды мәселелерін қарастырады. Курс сауда-саттықты өткізу, экологиялық тұрақтылық, этика, саясатты басқару, ақылы қызметкерлер мен еріктілерді басқару сияқты салаларда білімді қалыптастырады. Нәтижесінде студенттер іс-шараларды басқару саласында білім алады, бұл осы саланың ерекшеліктерін жақсы түсінуге және спорт, демалыс және туризм саласында жұмыс істеу дағдыларын дамытуға мүмкіндік береді.

Оқу нәтижесі ОН₁₀ – 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

Краткое содержание дисциплины:

Дисциплина изучает важнейшие проблемы развития теоретических основ и практических принципов последовательности действий при планировании мероприятий, применения теории в практике. Курс формирует знания в таких областях как проведение торгов, экологическая устойчивость, этика, управление политикой, управление оплачиваемыми сотрудниками и волонтерами. В результате обучающиеся получают знания в сфере управления мероприятиями позволяющее лучше понимать особенности этой индустрии и развивать навыки работы в сфере спорта, отдыха и туризма.

Результаты обучения: РО₁₀ – Организовывает мероприятия по спортивно-оздоровительному туризму, соблюдает профессиональную этику и служебный этикет, применяет на практике

Summary of the discipline:

The discipline considers the most important problems of the development of theoretical foundations and practical principles of the sequence of actions when planning events, the application of theory in practice. The course builds knowledge in areas such as bidding, environmental sustainability, ethics, policy management, paid employee and volunteer management. As a result, students gain knowledge in the field of event management, which allows them to better understand the features of this industry and develop skills in the field of sports, recreation and tourism, management and law, facility and infrastructure management and law.

Learning outcome: LO₁₀ – Organizes events on sports and recreational tourism, observes professional ethics and official etiquette, applies recreational types of swimming to restore the body in practice.

<p>тәжірибеде қолданады.</p>	<p>оздоровительные виды плавания для восстановления организма.</p>	
<p>Негізгі және қосымша әдебиеттер / Основная и дополнительная литература / Main and Additional literature 1. Фитнес: [учеб. пособие] / О. В. Сапожникова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т.-Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2015.- 144 с. 2. Понятие фитнес и его виды: Учебное пособие/ Игошина Г.Л.; nsportal.ru 2021.-34 с.</p>		
<p>Модуль коды: Mod 13 Модуль атауы: Спорттық-сауықтыру фитнесінің заманауи түрлері Пәннің коды: FKZh 2248 Пән атауы: Фитнестегі күшті жаттықтыру Ак.кредиттер саны: 6 Триместр: 8</p> <p>Код модуля: Mod 13 Название модуля: Современные виды спортивно-оздоровительного фитнеса Шифр предмета: STF 2248 Код дисциплины: Силовой тренинг в фитнесе Количество ак.кредитов: 6 Триместр:8</p> <p>Module code: Mod 13 Module Name: Modern types of sports and wellness fitness Code of Discipline: STF 2248 The name of the discipline: Strength training in fitness Ac.credits: 6 Trimester: 8</p>		
<p>Пәннің қысқаша мазмұны: Пәнде фитнесегі 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.</p> <p>Оқу нәтижесі: ОН8–әртүрлі деңгейдегі пилатес жүйесінің бірегей жаттығуларын пайдалану мүмкіндігін талдап, фитнесегі күш жаттығуларының бұлшықет физиологиясын меңгеріп, гимнастикадан (өз дене</p>	<p>Краткое содержание дисциплины: Дисциплина рассматривает историю развития силовой тренировки в фитнесе, раскрывает вопросы физиологии мышечной деятельности, укрепление костной ткани, роста метоболизма 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.</p> <p>Результаты обучения: РО8 - анализирует</p>	<p>Summary of the discipline: The discipline examines the history of the development of strength training in fitness, reveals the issues of physiology of muscle activity, strengthening of bone tissue, growth of metabolism during strength training, prevention and therapeutic action in the treatment of chronic diseases (diabetes, osteoarthritis, cardiovascular diseases), describes various options for testing physical qualities and functional capabilities of the body for the effective selection of training programs, the technique of performing exercises in strength training</p> <p>Learning outcome: 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</p>

<p>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>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>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>Негізгі және қосымша әдебиеттер / Основная и дополнительная литература / Main and Additional literature</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. - М.: Харвест, 2010. - 784 с. 2. Аутогенная тренировка по Владимиру Леви. - М.: ВКТ, АСТ, 2009. - 593 с. 3. Донцов, Александр Конструктор тела. Силовые и фитнес-тренировки / Александр Донцов. - М.: Питер, 2015. - 854 с. 4. Кэмпбелл, А. Лучшие силовые упражнения и планы тренировок для женщин / А. Кэмпбелл. - М.: Попурри, 2014. - 200 с. 5. Кэмпбелл, А. Лучшие силовые упражнения и планы тренировок для мужчин / А. Кэмпбелл. - М.: Попурри, 2013. - 841 с. <p>Электрондық құралдар / Электронные источники / Electronic sources</p>		
<p>Модуль коды: Mod 13 Модуль атауы: Спорттық-сауықтыру фитнесінің заманауи түрлері Пәннің коды: FFZh 2349 Пән атауы: Фитнестегі функционалдық жаттықтыру Ак.кредиттер саны: 6 Триместр: 7</p> <p>Код модуля: Mod 13 Название модуля: Современные виды спортивно-оздоровительного фитнеса Шифр дисциплины: FTF 2349 Название дисциплины: Функциональный тренинг в фитнесе Количество ак.кредитов: 6 Триместр: 7</p> <p>Module code: Mod 13 Module Name: Modern types of sports and wellness fitness Code of Discipline: FFT 2349 The name of the discipline: Functional Fitness training Ac.credits: 6 Trimester: 7</p>		
<p>Пәннің қысқаша мазмұны: Пәнді өту барысында білім алушылар сабақтардың теориялық және әдістемелік</p>	<p>Краткое содержание дисциплины: В процессе прохождения дисциплины обучающиеся изучают</p>	<p>Summary of the discipline: During the course of the discipline, students study the theoretical and</p>

<p>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.</p> <p>Оқу нәтижесі: ОНз-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.</p>	<p>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.</p> <p>Результаты обучения: РОз- 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>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</p> <p>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.</p>
---	---	--

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.labyrinth.ru/books/835421/>

Модуль коды: Mod 14

Модуль атауы: Фитнестегі спорттық-сауықтыру қызметі

Пәннің коды: SSK 2356

Пән атауы: Спорттық-сауықтыру қызметі

Ак.кредиттер саны: 6

Триместр: 8

Код модуля: Mod 14

Название модуля: Спортивно-оздоровительный сервис в фитнесе

Шифр дисциплины: SOS 2356

Название дисциплины: Спортивно-оздоровительный сервис

Количество ак.кредитов: 6

Триместр: 8

Module code: Mod 14
Module Name: Sports and wellness service in fitness
Code of Discipline: SARS 2356
The name of the discipline: Sports and recreational Service
Ac.credits: 6
Trimester: 8

Пәннің қысқаша мазмұны: Пән әлеуметтік-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:

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.

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:

РО₆- 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:

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

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

1. Спортивно-оздоровительный сервис: учебник/В.Г.Велединский, - Москва: КНОРУС, 2022.-216с.

Электрондық құралдар / Электронные источники / Electronic sources

Модуль коды: Mod 14

Модуль атауы: Фитнестегі спорттық-сауықтыру қызметі

Пәннің коды: SB 2251

Пән атауы: Спорттық бағдарлау

Ак.кредиттер саны: 5

Триместр: 6

Код модуля: Mod 14

Название модуля: Спортивно-оздоровительный сервис в фитнесе

Шифр дисциплины: SO 2251

Название дисциплины: Спортивное ориентирование

Количество ак.кредитов: 5

<p>Триместр: 6</p> <p>Module code: Mod 14 Module Name: Sports and wellness service in fitness Code of Discipline: SO 2251 The name of the discipline: Sports orienteering Ac.credits: 5 Trimester: 6</p>		
<p>Пәннің қысқаша мазмұны: Курсты оқу барысында спорттық бағдарлау бойынша оқыту негіздерін меңгереді, спорттық карта мен компастың көмегімен спорттық бағдарлау бойынша түрлі деңгейдегі жарыстар өткізуді ұйымдастырады, іс жүзінде бағдарлау, шаңғы және велосипедпен, дәл бағдарлау және трейл бағдарлау сияқты спорттық бағдарлау түрлерін қолданады. Спорттық бағдарлау техникасын қалыптастыру құралдары мен әдістерін, спортшылардың оқу үдерісінде жаңа әзірлемелерді пайдаланады. 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.</p>	<p>Краткое содержание дисциплины: В ходе изучения курса овладевает основами обучения по спортивному ориентированию, при помощи спортивной карты и компаса организует проведение соревнований по спортивному ориентированию, применяет на практике такие виды спортивного ориентирования как ориентированию бегом, на лыжах, на велосипедах, точное ориентирование, трейл ориентирование. Используют средства и методы формирования техники, новые разработки в тренировочном процессе спортсменов. 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.</p>	<p>Summary of the discipline: In the course of studying the course, students master the basics of sports orientation training, organizes sports orientation competitions with the help of a sports map and compass, applies in practice such types of orientation as orientation on running, skiing, cycling, precise orientation, trail orientation. They use the means and methods of forming equipment, new developments in the training process of athletes. Learning outcome: 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.</p>
<p>Негізгі және қосымша әдебиеттер / Основная и дополнительная литература / Main and Additional literature 1. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование. Учебное пособие: Е.А.Стеблецов, Ю.С.Воронов, В.В.Севастьянов. Юрайт 2022- 196 с. Электрондық құралдар / Электронные источники / Electronic sources</p>		
<p>Модуль коды: Mod 14 Модуль атауы: Фитнестегі спорттық-сауықтыру қызметі Пәннің шифры ZhF 2352 Пән атауы: Жағажай футболы Ак.кредиттер саны: 6 Триместр: 7</p> <p>Код модуля: Mod 14 Название модуля: Спортивно-оздоровительный сервис в фитнесе Шифр дисциплины: PF2352</p>		

Название дисциплины: Пляжный футбол
Количество ак.кредитов: 6
Триместр: 7

Module code: Mod 14
Module Name: Sports and wellness service in fitness
Code of Discipline: BS 2352
The name of the discipline: Beach football
Ac.credits: 6
Trimester: 7

Пәннің қысқаша мазмұны: Курсты оқу барысында жағажай футбол ерекшелігін, шығу тарихын, даму кезеңдерін, құмда қимыл-әрекет жасаудың әдіс-тәсілдерін меңгеріп, жылдамдық, икемділік, шыдамдылық, ептілік пен ойлау қабілетін, алғырлығын, сенімділік пен зейінін дамытып, барлық бұлшықет топтарына арналған физикалық белсенділікті арттырып, қозғалыс дәлдігін, психологиялық күйі мен стрессті жеңуді үйренеді. Команданы ұйымдастырып, көшбасшылық қасиеттерін қалыптастырады.

Оқу нәтижесі: фитнес бағдарламаларын тиімді құру заманауи тәсілдерін меңгеріп, гигиеналық білім беру жүйесін қарастырып, түрлі кардио-жаттығуларды ырғақты музыканы қолдана отырып жүрек-қан тамыр жүйесін нығайтып, аквафитнес, жағажай футбол құралдары мен дене жаттығуларын көрсетіп, бейімдік дене тәрбиесінің жалпы негіздерін меңгеріп білім мен түсініктерді кәсіби деңгейде қолданады

Краткое содержание дисциплины:

В процессе освоения курса студент изучает историю возникновения, этапы развития и особенности пляжного футбола, методы и приемы действий на песке, развивает скорость, гибкость, выносливость, ловкость и мышление, уверенность и внимание, повышает физическую активность на все группы мышц, обучается точности движений, преодолению психологического состояния и стресса. Организует команду, формирует лидерские качества.

Результаты обучения: РО7- владеет современными методами эффективного построения фитнес-программ, рассматривает систему гигиенического образования, укрепляет сердечно-сосудистую систему с использованием ритмичной музыки в различных кардио-упражнениях, демонстрирует средства аквафитнеса, пляжного футбола, общие основы адаптивной физической культуры, применяет знания и понятия научных методов исследования в спортивно-оздоровительном сервисе.

Summary of the discipline: In the course, student learns the features of beach football, the history of its occurrence, the stages of development, methods and techniques of actions on the sand, develops speed, flexibility, endurance, agility and thinking, confidence and attention, increases physical activity on all muscle groups, learns the accuracy of movements, overcoming psychological state and stress, organizes a team, forms leadership qualities.

Learning outcome: LO7 - owns modern methods of effective construction of fitness programs, considers the system of hygienic education, strengthens the cardiovascular system using rhythmic music in various cardio exercises, demonstrates the means of aqua fitness, beach football, the general principles of adaptive physical culture, applies knowledge and concepts of scientific research methods in sports and health services.

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

1.Пляжный футбол Учебник: Черкасов О. Издательство: Китони, 2014 г. 288с.

Электрондық құралдар / Электронные источники / Electronic sources

Модуль коды: Mod 13

Модуль атауы: Спорттық-сауықтыру фитнесінің заманауи түрлері

Пәннің коды: SZh 2353

Пән атауы: Сауықтыру жүзу

Ак.кредиттер саны: 6

Триместр: 7

Код модуля: Mod 13

Название модуля: Современные виды спортивно-оздоровительного фитнеса

Шифр дисциплины: ОР 2353
Название дисциплины: Оздоровительное плавание
Количество ак.кредитов: 6
Триместр: 7

Module code: Mod 13
Module Name: /Modern types of sports and wellness fitness
Code of Discipline: RS 2353
The name of the discipline: Sports management and marketing
Ac.credits: 6
Trimester: 7

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, құрлықта және суда дайындық жаттығуларын жетілдіріп, сауықтыруға арналған жүзу жаттығуларын орындау үшін қолмен және аяқпен негізгі қимылдар жасауды меңгереді.

Оқу нәтижесі:

ОН₅-спорттық жаракаттар 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.

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:

РО₅- 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.

Summary of the discipline: During the course, student understands 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:

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.

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. 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 : Профессио нальное образование).
2. Аквафитнес: учебное пособие / Т. Н. Шутова, А. В. Шаравьёва. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им.Г. В. Плеханова», 2019. – 64 с
3. Казызаева А. С., Галеева О. Б. Особенности занятий аква-аэробикой с различным контингентом: учебное пособие. – Омск : СибГУФК, 2012.
4. Непочатых М. Г., Богданова В.А. Аквафитнес: основные положения методики преподавания: учебное пособие. – СПб. : СПбГЭУ, 2015.

Электрондық құралдар / Электронные источники / Electronic sources