

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

«БЕКТЕМІН» / «УТВЕРЖДАЮ» / «APPROVED»

Академиялық және ғылыми істер жөніндегі вице-ректор/
Вице-ректор по академической и научной деятельности/
Vice Rector on Academic and Scientific Affairs

Л. Шалабаева/ L. Shalabayeva



« 17 » 2025 ж/г/у

ЭЛЕКТИВТІ ПӘНДЕР КАТАЛОГЫ
КАТАЛОГ ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН
CATALOG OF ELECTIVE DISCIPLINES

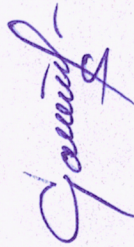
2025-2028 оқу жылына / на 2025-2028 учебный год / for the 2025-2028 academic year

Білім беру бағдарламасы / Образовательная программа / Educational program
6B111107 – Спорттық сауықтыру фитнесі / 6B111107 – Спортивно-оздоровительный фитнес /
6B111107 – Sports health fitness

Қабылдану жылы / год приема / admission year: 2025

Әзірлеген / Разработана / Developed

Дене шынықтыру және спорт мектебінің аға оқытушысы/
Старший преподаватель школы физической культуры и спорта /
Senior Lecturer, School of Physical Culture and Sports



Е. Сабденбеков

Келісілді / 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 «17» 03 2025

Жалпы білім беру пәндерінің циклі (ЖБП) /Цикл общеобразовательных дисциплин (ООД)/ Cycle of general education disciplines (OOD) Тандау компоненті (ТК) / Компонент по выбору (KB)/ Component of choice (CC)			
Модуль коды: Mod 4 Модуль атауы: Жалпы білім беру Пәннің коды: KSZhKMN 1138 Пән атауы: Құқық және сыбайлас жемқорлыққа қарсы мәдениет негіздері Ак.кредиттер саны: 5 Триместр: 2 Код модуля: Mod 4 Название модуля: Общее образование Код дисциплины: ОРАК 1138 Название дисциплины: Основы права и антикоррупционной культуры Количество ак.кредитов: 5 Триместр: 2 Module code: Mod 4 Module Name: General education Code of Discipline: FOLAAC 1138 The name of the discipline: Fundamentals of Law and Anti-Corruption Culture Ac.credits: 5 Trimester: 2			
Пәннің қысқаша мазмұны: Пән Қазақстан Республикасының құқығы мен саяси-құқықтық жүйесі, адам және азаматтың құқықтары мен бостандықтары, сыбайлас жемқорлықтың туындау себептері мен мазмұны, оның көріну нысандары мен оған қарсы іс-қимыл туралы базалық білім беруге бағытталған. Оқыту нәтижесінде студент құқық салаларының негізгі ережелері мен қағидаларын қолдануды, сыбайлас жемқорлыққа саналы түрде қарсы тұру қабілеттерін меңгереді. Оқу нәтижесі: ОН₁—Қазақстандық қоғамның даму тарихы заңдылықтарын, философиялық, этикалық, экономика экологиялық және құқықтық нормаларды, экономика және қаржылық сауаттылық негіздерін, әлеуметтік-	Краткое содержание дисциплины: Дисциплина направлена на предоставление базовых знаний о праве и политико-правовой системе Республики Казахстан, правах и свободах человека и гражданина, причинах и содержании возникновения коррупции, формах ее проявления и противодействия. В результате обучения студент овладевает применением основных принципов и положений отраслей права, умением сознательно противостоять коррупции. Результаты обучения: РО₁—Владеет знаниями закономерностей исторического развития казахстанского общества, философскими, этическими, экологическими и правовыми нормами, основой экономики и	Summary of the discipline: The discipline is aimed at providing basic knowledge about the law and the political and legal system of the Republic of Kazakhstan, human and civil rights and freedoms, causes and content of corruption, forms of its manifestation and counteraction. As a result of mastering the discipline, the student masters the application of the basic principles and provisions of the branches of law, the ability to consciously resist corruption. Learning outcome: LO₁ –Possesses knowledge of the patterns of historical development of Kazakhstani society, philosophical, ethical, environmental and legal norms, fundamentals of economics and financial literacy, socio-cultural, political and	

мәдени, саяси және психологиялық құндылықтарды, инклюзивті білім беру негіздерін меңгереді, кәсіби қызметте цифрлық технологияларды ұтымды пайдаланады.	финансовый грамотностью, социально-культурными, политическими и психологическими ценностями, основами инклюзивного образования, рационально использует цифровые технологии в профессиональной деятельности.	psychological values, fundamentals of inclusive education and effectively utilizes digital technologies in professional activities.
Негізгі және қосымша әдебиеттер / Основная и дополнительная литература / Main and Additional literature 1. Баянов Е. Қазақстан Республикасының мемлекеті мен құқығының негіздері. 1-ші кітап: оқулық -Алматы: Эверо, 2022. –384 б. 2. Баянов Е. Қазақстан Республикасының мемлекеті мен құқығының негіздері. 2-ші кітап: оқулық. –Алматы: Эверо, 2022. –368 б. 3. Өміржанов Е. Мемлекет және құқық теориясы: оқулық. –Алматы: Жеті жарғы, 2015. –176 б. 4. Идирисов К.З. Мемлекет пен құқықтың жалпы тарихы жаңа заман: оқу құралы. –Алматы: ЖК «LP-Zhasulan», 2019. –150 б. 5. Кемали, Е.С. Қазақстан Республикасының Сот және құқық қорғау органдары: оқулық. –Алматы: «Nurpress», 2018. –257 б. 6. Панияз Т.П. Құқық негіздері: оқу әдістемелік құралы. –Алматы: Эверо, 2022. –84 б. 7. Пирназарова К.С. Құқық негіздері пәнінен лекция және тапсырмалар жинағы: лекциялық жинақ. –Алматы: Лантар Трейд, 2021. –211 б. 8. Каудырова Т.Е. Гражданское право Республики Казахстан. раздел 6: Наследственное право, казусная технология: учебное пособие.- Астана: Фолиант, 2016.- 408 с. 9. Золотовский В.А. Правовое регулирование в сфере туризма: учебное пособие. –Москва: Юрайт, 2019. –247 с. 10. Буянова М.О., Казаков С.О., Панарина М.М. Трудовое право: учебник.- Москва: Юрайт, 2021.- 185 с. 11. Байтасова М.Ж. Құқық негіздері пәнінен кестелер жиынтығы: Оқу-әдістемелік құрал. –Қостанай: А.Байтұрсынов атындағы ҚМУ, 2019. –126 б. http://rmebrk.kz		
Модуль коды: Mod 4 Модуль атауы: Жалпы білім беру Пәннің коды: EKKS N 1141 Пән атауы: Экономика, кәсіпкерлік және қаржылық сауаттылық негіздері Ак.кредиттер саны: 5 Триместр: : 2 Код модуля: Mod 4 Название модуля: Общее образование Код дисциплины: OEPFG 1141 Название дисциплины: Основы экономики, предпринимательства и финансовой грамотности Количество кредитов: 5 Триместр: 2 Module code: Mod 4 Module Name: General education		

Code of Discipline: FOEEAFL 1141 The name of the discipline: Fundamentals of Economics, Entrepreneurship, and Financial Literacy Ac.credits: 5 Trimester: 2	Пәннің қысқаша мазмұны: Пән экономикалық процестер, кәсіпкерлік негіздері және қаржыны тиімді басқару туралы базалық білім беруге бағытталған. Бизнесі құру, тәуекелдерді басқару, кәсіпкерліктің құқықтық аспектілері, қаржылық жоспарлау, бюджеттеу және инвестициялау негіздері қарастырылады. Білім алушылар жеке қаржыны басқару, экономикалық шешімдер қабылдау, кәсіпкерлік дағдыларды меңгеру және бизнес-идеяларды жүзеге асыру тәсілдерін меңгереді. Оқу нәтижесі: ОН₁ – Қазақстандық қоғамның даму тарихы заңдылықтарын, философиялық, этикалық, экологиялық және құқықтық нормаларды, экономика және қаржылық сауаттылық негіздерін, әлеуметтік-мәдени, саяси және психологиялық құндылықтарды, инклюзивті білім беру негіздерін меңгереді, кәсіби қызметте цифрлық технологияларды ұтымды пайдаланады.	Краткое содержание дисциплины: Дисциплина направлена на формирование базовых знаний об экономических процессах, основах предпринимательской деятельности и принципах эффективного управления финансами. В рамках курса рассматриваются такие темы, как создание и развитие бизнеса, управление рисками, правовые аспекты предпринимательства, основы финансового планирования, бюджетирования и инвестирования. Обучающиеся осваивают навыки управления личными финансами, принятия экономически обоснованных решений, развивают предпринимательское мышление и учатся реализовывать бизнес-идеи. Результаты обучения: РО₁– Владеет знаниями закономерностей исторического развития казахстанского общества, философскими, этическими, экологическими и правовыми нормами, основой экономики и финансовой грамотностью, социально-культурными, политическими и психологическими ценностями, основами инклюзивного образования, рационально использует цифровые технологии в профессиональной деятельности.	Summary of the discipline: The discipline is aimed at developing basic knowledge about economic processes, the basics of entrepreneurial activity and the principles of effective financial management. The course covers topics such as business creation and development, risk management, legal aspects of entrepreneurship, fundamentals of financial planning, budgeting and investing. Students master the skills of personal finance management, making economically sound decisions, develop entrepreneurial thinking and learn how to implement business ideas. Learning outcome: LO₁ – Possesses knowledge of the patterns of historical development of Kazakhstanian society, philosophical, ethical, environmental and legal norms, fundamentals of economics and financial literacy, socio-cultural, political and psychological values, fundamentals of inclusive education and effectively utilizes digital technologies in professional activities.
Негізгі және қосымша әдебиеттер / Основная и дополнительная литература / Main and Additional literature 1. Туризм және қонақжайлық 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. Ушулоакова - Алматы: ҚазСТА, 2021.- 72 б.2 4. Туристік бизнесі жоспарлау және ұйымдастыру [Мәтін]: оқу құралы / Тульбаева А.Т, Ушулоакова 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.5 7. 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

8. 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

9. 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

10. Организация предпринимательской деятельности в сфере туризма [Текст]: учебное пособие / А.Ю. Баранова - Москва: Инфра-М, 2021.- 180 с.

11. Маркетинг В предпринимательской деятельности [Текст]: учебник / И.М. Синяев, С.В. Земляк, В.В. Синяев - 6-е изд., стереотип. - Москва: Дашков и «К», 2019.- 266 с.

12. Планирование и организация туристского бизнеса [Текст]: учебно-методическое пособие / Шаимова А.Н. Баяндинова А.М.- Алматы: Эверо, 2022.- 204 с.

Электрондық құралдар / Электронные источники / Electronic sources

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://orenu.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://orenu.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 / Корнеев 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: <https://www.iprbookshop.ru/9588.html>

Модуль коды: Mod 4

Модуль атауы: Жалпы білім беру

Пәннің коды: EOTKN 1140

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 1140

Название дисциплины: Основы экологии и безопасности жизнедеятельности

Количество ак.кредитов: 5

Триместр: 2

Module code: Mod 4

Module Name: General education

Code of Discipline: FOEALS 1140

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 машыктанып, экологиялық қағидағтарды сақтай отырып, командада жұмыс істеу қабілеттілігін қалыптастырады.

Оқу нәтижесі:

ОН₁ – Қазақстандық қоғамның даму тарихы заңдылықтарын, философиялық, этикалық, экологиялық және құқықтық нормаларды, экономика және қаржылық сауаттылық негіздерін, әлеуметтік-мәдени, саяси және психологиялық құндылықтарды, инклюзивті білім беру негіздерін меңгереді, кәсіби қызметте цифрлық технологияларды ұтымды пайдаланады.

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:

РО₁ – Владеет знаниями закономерностей исторического развития казахстанского общества, философскими, этическими, экологическими и правовыми нормами, основой экономики и финансовой грамотностью, социально-культурными, политическими и психологическими ценностями, основами инклюзивного образования, рационально использует цифровые технологии в профессиональной деятельности.

Summary of the discipline: The discipline forms knowledge of environmental laws, teaches to assess the state of the environment and the degree of human exposure to dangerous factors, to apply aspects of environmental management. In the course of mastering the discipline, the student acquires the skills to collect data on environmental problems using digital technologies, critically analyze them, make independent decisions and form the ability to work in a team in compliance with environmental principles.

Learning outcome:

LO₁ – Possesses knowledge of the patterns of historical development of Kazakhstanian society, philosophical, ethical, environmental and legal norms, fundamentals of economics and financial literacy, socio-cultural, political and psychological values, fundamentals of inclusive education and effectively utilizes digital technologies in professional activities.

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

1. Abduova, A.A. Ecology and sustainable development: Textbook / A.A. Abduova - Алматы: Эверо, 2022.- 164 с. ISBN 978-601-342-475-0
2. Environmental Policy in Kazakhstan: Outlines and Prospects: Textbook / Author comp - B.T. Zhumagulov, A.A. Skakova - Nur-Sultan city: ОЮЛ «Ассоциация экологических органи-заций Казахстана», 2021.- 217 с. ISBN 978-601-8084-5
3. Баубеков С.Ж, Дүйсенбаева С.Т. Табиғатты қорғаудағы экология негіздері: оқулық / Дүйсенбаева С.Т. Баубеков С.Ж.- Алматы: Эверо, 2022.- 308 б. ISBN 978-601-240-990-1
4. Бейсенова, Р.Р. Экология және тұрақты даму пәнінен лекциялар жинағы: оқу құралы / Р.Р. Бейсенова.- Алматы: Эверо, 2022.- 148 б. ISBN 978-601-240-294-0
5. Божбанов А.Ж, Джакупова И.Б. Экология және тұрақты даму: оқу құралы / Джакупова И.Б. Божбанов А.Ж.- Алматы: Эверо, 2022.- 288 б. ISBN 978-601-352-254-8
6. Иштаева, Ф. Экология: оқу құралы / Ф. Иштаева, Ш. Набидоллина, Ж. Молдағалиева.- Астана: Фолиант, 2016.- 160 б. ISBN 978-601-302-436-3
7. Косолапова Н.В., Проколенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учебное пособие / Проколенко Н.А., Побежимова Е.Л. Косолапова Н.В.- 4-е изд.- Москва: Академия, 2020.- 144 с. ISBN 978-5-4468-9423-9
8. Қазақстандағы Экологиялық Саясат: Негіздері мен Перспектив-валары: оқу құралы / Құрастырған: Б.Т.Жумагулов, А.А.Скакова.- Нұр-Сұлтан: «Қазақстанның экологиялық

ұйымдар қауымдастығы» ЗТБ, 2021.- 243 б. ISBN 978-601-06-80-84 9. Оразбаева Р.С., Инкарова Ж.И., масалимов Ж.К., Бакешова Ж.У. Экология и устойчивое развитие: учебно-методическое пособие / Инкарова Ж.И., масалимов Ж.К., Бакешова Ж.У. Оразбаева Р.С.- Алматы: Эверо, 2022.- 640 с. ISBN 978-601-06-1265-5 10. Хван Т.А., Хван П.А., Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие / Хван П.А., Хван Т.А.- 9- изд.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2012.- 443 с. ISBN 978-5-222-18237-6 11. Экологическая политика в Казахстане: Основы и перспективы: учебное пособие.- Нур-Султан: ОЮЛ «Ассоциация экологических организаций Казахстана», 2021.- 235 с. ISBN 978-601-8084-5 12. Каракеян, И.И. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум / И.И. Каракеян.- 3-е издание.- Москва: Юрайт, 2021.- 313 с. ISBN 978-5-534-04629-8 13. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности : учебник / Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Косолапова Н.В.- 5-е изд.- Москва: Издательский центр «Академия», 2022.- 288 с. ISBN 978-5-0054-0483-1 Электрондық құралдар / Электронные источники / Electronic sources https://kaztour-association.com/ https://www.unwto.org/tu https://www.gov.kz/memleket/		
Бейіндеуші пәндер циклі (БейП) / Цикл профилирующих дисциплин (ПД) / Cycle of profile disciplines (PD) Тандау компоненті (ТК) / Компонент по выбору (KB) / Component of choice (CC)		
Траектория 1 - Траектория 1 - Фитнес жаттықтырушысы / Тренер по фитнесу / Fitness Trainer		
Модуль коды: Mod 13	Модуль атауы: Спорттық-сауықтыру фитнесінің заманауи түрлері	
Пәннің коды: FN 2315		
Пән атауы: Фитнес және нутрициология		
Ак.кредиттер саны: 5		
Триместр: 6		
Код модуля: Mod 13	Название модуля: Современные виды спортивно-оздоровительного фитнеса	
Код дисциплины: NF 2315		
Название дисциплины: Фитнес и нутрициология		
Количество ак.кредитов: 5		
Триместр: 6		
Module code: Mod 13	Module Name: Modern types of sports and wellness fitness	
Code of Discipline: NAF 2315		
The name of the discipline: Fitness and nutrition		
Ac.credits: 5		
Trimester: 6		
Пәннің қысқаша мазмұны: Пән «жаңадан бастаушылар» (1 тип) клиенттерін оқыту және дұрыс тамақтандыруды қалыптастыру ерекшеліктерін ашады.	Краткое содержание дисциплины: Дисциплина раскрывает особенности обучения и формирования правильного питания клиентов-«новичков» (тип I).	Summary of the discipline: The discipline reveals the features of training and the formation of proper nutrition for novice clients (type I).

Курс азық-түлік күнделіктерімен, автоматтандырылған бағдарламалық кешендермен жұмысты қарастырады: диетология сауалнамалары, өзгеруге дайындықты бағалау сауалнамалары, жаттығу және әлеуметтік ортамен жұмыс сауалнамалары, клиенттің диетасы. Нәтижесінде студенттер жеке диетаны дұрыс құрастыру, дұрыс тамақтануды оқытудың педагогикалық модельдері туралы кең білім алады. Оқу нәтижесі: ОН₆–Фитнес негіздерін игереді, «жаңадан» келгендерді дұрыс тамақтандыруға үйрету үшін қазіргі заманғы маркетингтік бағдарламаларды әзірлейді, спорттық туризм саласындағы іс-шараларды ұйымдастыру кезінде сауықтыру сервисінің барлық түрлерін қолданады.	Курс рассматривает 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. В результате обучения учащиеся получают обширные знания о правильном составлении индивидуального рациона питания, педагогических моделях обучения правильному питанию. Результаты обучения: РО₆–Осваивает основы фитнеса, разрабатывает современные маркетинговые программы для обучения правильному питанию клиентов «новичков», применяет все виды оздоровительного сервиса при организации мероприятий в сфере спортивного туризма.	The course considers work with food diaries, with automated software packages: questionnaires on dietetics, questionnaires on assessing readiness to change, questionnaires on training and working with the social environment, the client's diet. As a result, students gain extensive knowledge about the correct compilation of an individual diet, pedagogical models of teaching proper nutrition. Learning outcome: LO₆–Mastering the basics of fitness, developing modern marketing programs to teach the right nutrition to novice clients, applying all types of health services when organizing events in the field of sports tourism.
Негізгі және қосымша әдебиеттер / Основная и дополнительная литература 1. Питание спортсменов: рекомендации для практического применения. Методическое пособие. / С.А. Парастаев. - М.: Спорт, 2018.- 182 с. Электрондық құралдар / Электронные источники / Electronic sources 1. В форме за 30 дней. Питание, фитнес, сон, мотивация. / пер. с англ. А. Цыганковой. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. - 264 http://rmebrk.kz/book/1183402 2. Питание и физическая нагрузка. Методы расчета общего и физического метаболизма : учебно-методическое пособие / А. С. Большев, Д. Г. Сидоров, С. А. Овчинников [и др.]. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2021. — 29 с. https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=122886 3. Питание, физическая активность и здоровье : Монография / Д. А. Дмитриев, Г. О. Ежкова. — Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2017. — 128 с. https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=95008	Негізгі және қосымша әдебиеттер / Основная и дополнительная литература 1. Питание спортсменов: рекомендации для практического применения. Методическое пособие. / С.А. Парастаев. - М.: Спорт, 2018.- 182 с. Электрондық құралдар / Электронные источники / Electronic sources 1. В форме за 30 дней. Питание, фитнес, сон, мотивация. / пер. с англ. А. Цыганковой. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. - 264 http://rmebrk.kz/book/1183402 2. Питание и физическая нагрузка. Методы расчета общего и физического метаболизма : учебно-методическое пособие / А. С. Большев, Д. Г. Сидоров, С. А. Овчинников [и др.]. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2021. — 29 с. https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=122886 3. Питание, физическая активность и здоровье : Монография / Д. А. Дмитриев, Г. О. Ежкова. — Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2017. — 128 с. https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=95008	The course considers work with food diaries, with automated software packages: questionnaires on dietetics, questionnaires on assessing readiness to change, questionnaires on training and working with the social environment, the client's diet. As a result, students gain extensive knowledge about the correct compilation of an individual diet, pedagogical models of teaching proper nutrition. Learning outcome: LO₆–Mastering the basics of fitness, developing modern marketing programs to teach the right nutrition to novice clients, applying all types of health services when organizing events in the field of sports tourism.
Модуль коды: Mod 13 Модуль атауы: Спорттық-сауықтыру фитнесінің заманауи түрлері Пәннің коды: UT 2316 Пән атауы: Үстел теннисі Ак.кредиттер саны: 5 Триместр: 6	Модуль коды: Mod 13 Модуль атауы: Спорттық-сауықтыру фитнесінің заманауи түрлері Пәннің коды: UT 2316 Пән атауы: Үстел теннисі Ак.кредиттер саны: 5 Триместр: 6	The course considers work with food diaries, with automated software packages: questionnaires on dietetics, questionnaires on assessing readiness to change, questionnaires on training and working with the social environment, the client's diet. As a result, students gain extensive knowledge about the correct compilation of an individual diet, pedagogical models of teaching proper nutrition. Learning outcome: LO₆–Mastering the basics of fitness, developing modern marketing programs to teach the right nutrition to novice clients, applying all types of health services when organizing events in the field of sports tourism.
Код модуля: Mod 13 Название модуля: Современные виды спортивно-оздоровительного фитнеса Код дисциплины: NT 2316 Название дисциплины: Настольный теннис Количество ак.кредитов: 5	Код модуля: Mod 13 Название модуля: Современные виды спортивно-оздоровительного фитнеса Код дисциплины: NT 2316 Название дисциплины: Настольный теннис Количество ак.кредитов: 5	The course considers work with food diaries, with automated software packages: questionnaires on dietetics, questionnaires on assessing readiness to change, questionnaires on training and working with the social environment, the client's diet. As a result, students gain extensive knowledge about the correct compilation of an individual diet, pedagogical models of teaching proper nutrition. Learning outcome: LO₆–Mastering the basics of fitness, developing modern marketing programs to teach the right nutrition to novice clients, applying all types of health services when organizing events in the field of sports tourism.

Триместр: 6

Module code: Mod 13

Module Name: Modern types of sports and wellness fitness

Code of Discipline: TT 2316

The name of the discipline: Table tennis

Ac. credits: 5

Trimester: 6

Пәннің қысқаша мазмұны: Пән үстел теннисінің пайда болу және даму тарихымен, ойынның теориялық негізімен, спорт секцияларын жоспарлау және өткізу әдістемесімен, ойын техникасы мен тактикасының негізгі әдістерімен байланысты білім саласын зерделейді. Курсты игерудің мақсаты мен нәтижесі - үстел теннисіне арналған жаттығулардың жалпы және арнайы түрлерін практикада қолдану, жарыстар мен оқу-жаттығу жиындарын, әртүрлі деңгейдегі жарыстарда ойын және төрешілік ережелерін ұйымдастыру және өткізу болып табылады.

Оқу нәтижесі:

ОН₇ – Спорттық және қозғалыс ойындардың заманауи әдістерін меңгереді, гигиеналық білім беру жүйесін қарастырады, әр түрлі кардио жаттығуларында ритмикалық музыканы қолдана отырып, жүрек-қан тамыр жүйесін нығайтады, спорт түрлерінің спорттық-сауықтыру құралдарын көрсетеді, дене тәрбиесінің жалпы негіздері туралы білім мен түсініктерді тәжірибеде қолданады.

Краткое содержание дисциплины: Дисциплина изучает область знаний, связанных с историей возникновения и развития настольного тенниса, теоретической основой игры, методикой планирования и проведения спортивных секций, основными приемами игровой техники и тактики. Целью и результатом освоения курса, является применение на практике общих и специальных видов упражнений для настольного тенниса, организация и проведение соревнований и учебно-тренировочных сборов, правил игры и судейства на соревнованиях различного уровня.

Результаты обучения:

РО₇ – Владеет современными методами спортивных и подвижных игр, рассматривает систему гигиенического образования, укрепляет сердечно-сосудистую систему, использует ритмическую музыку в различных кардиотренировках, демонстрирует спортивно-оздоровительные средства различных видов спорта, применяет на практике знания и представления об общих основах физического воспитания.

Summary of the discipline: The discipline studies the field of knowledge related to the history of the origin and development of table tennis, the theoretical basis of the game, the methodology of planning and conducting sports sections, the basic techniques of gaming techniques and tactics. The purpose and result of mastering the course is the practical application of general and special types of table tennis exercises, the organization and conduct of competitions and training camps, rules of the game and refereeing at competitions of various levels.

Learning outcome:

LO₇– He owns modern methods of sports and outdoor games, examines the system of hygienic education, strengthens the cardiovascular system, uses rhythmic music in various cardio workouts, demonstrates sports and fitness products of various sports, puts into practice knowledge and ideas about the general basics of physical education.

Негізгі және қосымша әдебиеттер / Основная и дополнительная литература / Main and Additional literature1. Диц С.Г., Азизова И.Н., 1.Спорт түрлері:

Бекенов Қ., Оқу құралы. – Алматы: Қазақ университеті, 2015.

2. Настольный теннис: теория и методика преподавания Киселёв А.А.. — М.: Советский спорт, 2012.

3. Настольный теннис. Методика обучения и тренировки. Гузов И.В. — М.: Академия, 2019.

4. Настольный теннис: техника, тактика, тренировка. Синицын А.В. — СПб.: Питер, 2016.

Электрондық құралдар / Электронные источники / Electronic sources

1. ITTF Rulebook – Халықаралық үстел теннисі ережелері

2. YouTube: Table Tennis University, PingSkills – тәжірибелік бейнежаттығулар
 3. Қазақстан үстел теннисі федерациясы сайты – qt.tf.kz

Модуль коды: Mod 13

Модуль атауы: Спорттық-сауықтыру фитнесінің заманауи түрлері

Пәннің коды: SZh 3317

Пән атауы: Сауықтыру жүзу

Ак.кредиттер саны: 5

Триместр: 7

Код модуля: Mod 13

Название модуля: Современные виды спортивно-оздоровительного фитнеса

Код дисциплины: OP 3317

Название дисциплины: Оздоровительное плавание

Количество кредитов: 5

Триместр: 7

Module code: Mod 13

Module Name: Modern types of sports and wellness fitness

Code of Discipline: RS 3317

The name of the discipline: Recreational swimming

Ac.credits: 5

Trimester: 7

Пәннің қысқаша мазмұны: Пән судың адам ағзасына физиологиялық әсер ету ерекшеліктерін, су ортасында болу және жүзу жағдайларын ашады. Курс адамдарды сауықтыру және емдеу міндеттерін шешу үшін сауықтыру жүзуінің әртүрлі түрлеріне үйретеді, су ортасымен таныстырады, құрлықта және суда дайындық жаттығуларын үйретеді. Пәнді игерудің нәтижесі студенттердің жүзу дағдыларын қалыптастыру, бассейнде сабақ кезінде оқушылардың қауіпсіздігін қамтамасыз ету болып табылады.

Оқу нәтижесі:

ОН₅–Спорттық жарақаттар мен тетенше жағдайлар кезінде дәрігерге дейінгі алғашқы медициналық көмекті көрсетіп, жаңа сауықтыру технологияларын әзірлеп, анатомияның теориялық және практикалық

Краткое содержание дисциплины: Дисциплина раскрывает особенности физиологического воздействия воды на организм человека, условий пребывания и плавания в водной среде. Курс обучает людей различным видам оздоровительного плавания для решения оздоровительных и лечебных задач, знакомит с водной средой, обучает подготовительным упражнениям на суше и воде. Результатом освоения дисциплины является формирование у обучающихся навыков плавания способами кроль, кроль на спине, баттерфляй, брасс, обеспечивает безопасность занимающихся во время занятий в бассейне.

Результаты обучения:

РО₅–Оказывает на практике первую доврачебную

Summary of the discipline: The discipline reveals the features of the physiological effects of water on the human body, the conditions of stay and swimming in the aquatic environment. The course teaches people various types of recreational swimming to solve health and therapeutic problems, introduces them to the aquatic environment, and teaches preparatory exercises on land and water. The result of mastering the discipline is the formation of students' swimming skills in the crawl, backstroke, butterfly, breaststroke methods, which ensures the safety of those involved during classes in the pool.

Learning outcome:

негізгерін меңгеріп, емдік дене шынықтыру және массаждан емдеудің тәсілдерін дамытып, сауықтыруға арналған жүзудің әртүрлі түрлерін жетілдіріп оқыту дағдыларын тәжірибеде қолданады. ОН₁₀–Спорттық сауықтыру туризмде іс-шараларды ұйымдастыру барысында кәсіби этика мен қызмет этикетін сақтап, дене тәрбиесі жүйесінде сауықтыруға арналған жүзу түрлерін пайдаланып, ағзаны қалыпта келтіруге арналған сауықтыру жаттығуларын тәжірибеде қолданады	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. РО₁₀–Организовывает мероприятия по спортивно-оздоровительному туризму, соблюдает профессиональную этику и служебный этикет, применяет на практике оздоровительные виды плавания для восстановления организма	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. 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
Негізгі және қосымша әдебиеттер / Основная и дополнительная литература / Main and Additional literature 1. Плавания: Учебник / Москва Инфра-М, 2021 год. -290 с. Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов 2. Плавание: Учебник / Москва: Юрайт, 2021 год.- 344с. Н.Ж. Булгаковой. 3. Жүзу: Оқу құралы / Түркістан: Қ.А. Яссауи атындағы халықаралық қазақ-түрік университеті, 2021 жыл.- 171 б. Е.Д. Оразбаев, М.С. Дайрабаев, Р.Т. Нарыкбай. 4. Жүзу оқыту әдістемесі : Оқу әдістемелік кешен. / Қарағанды: ҚарМУ баспасы, 2011жыл. - 50 б. Д.А. Кусаинов http://rmebrk.kz/book/1140203 5. Оздоровительное плавание в вузе : Учебно-методическое пособие / Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015 год. — 152 с. И. В. Перевезева, А. И. Ушников, О. В. Арбузова. https://www.iprbookshop.ru/59171.html Электрондық құралдар / Электронные источники / Electronic sources 1. Плавание: учебное пособие / Москва : Московский городской педагогический университет, 2012 год. — 180 с. О.Ю. Савельева. https://www.iprbookshop.ru/26546.html 2. Основы безопасности на учебных занятиях по плаванию в вузе : Учебное пособие / Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2012 год. — 36 с. С. Н. Герасимов, Е. В. Волкова. https://www.iprbookshop.ru/44677.html 3. Оптимизация подготовки спортивного резерва в артистическом (синхронном) плавании с применением на основе использования передового мирового опыта : Монография / Алматы : Казахская академия спорта и туризма, 2022. — 142 с. А. Б. Ермаханова https://www.iprbookshop.ru/133619.html	Модуль коды: Mod 13 Модуль атауы: Спорттық-сауықтыру фитнесінің заманауи түрлері Пәннің коды: FFZh 3318 Пән атауы: Фитнестегі функционалдық жаттықтыру Ак.кредиттер саны: 5 Триместр: 7	Код модуля: Mod 13 Название модуля: Современные виды спортивно-оздоровительного фитнеса

Код дисциплины: FTF 3318

Название дисциплины: Функциональный тренинг в фитнесе

Количество ак.кредитов: 5

Триместр: 7

Module code: Mod 13

Module Name: Modern types of sports and wellness fitness

Code of Discipline: FTF 3318

The name of the discipline: Functional Fitness training

Ac.credits: 5

Trimester: 7

Пәннің қысқаша мазмұны: Пән функционалдык тренинг сабақтарының теориялық және әдістемелік негіздерін қалыптастыру ерекшеліктерін ашады. Фитнестің бұл бағыты жеке бұлшықеттерді емес, бір уақытта көптеген бұлшықет топтарын жаттықтырады. Нәтижесінде студенттер залда, үйде, ашық спорт алаңында, орманда және т.б. әр түрлі жастағы және кез-келген дайындық деңгейінде толық жоғары қарқынды және қауіпсіз жаттығулар өткізуге мүмкіндік беретін кең білім алады.

Оқу нәтижесі:

ОН.—Сауықтыру-жаттығу бағдарламаларының жана 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: Дисциплина раскрывает особенности формирования теоретических и методических основ занятий функциональным тренингом. Это направление фитнеса осуществляет тренировку не отдельных мышц, а большое количество мышечных групп одновременно. В результате обучающиеся получают обширные знания, которые позволяют провести полноценную, высокоинтенсивную и безопасную тренировку в зале, дома, на открытой спортивной площадке, в лесу, и т.д., с занимающимися различного возраста и практически с любым уровнем подготовки.

Результаты обучения:

РО.— Использует новые виды оздоровительных 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: The discipline reveals the features of the formation of theoretical and methodological foundations of functional training. This direction of fitness does not train individual muscles, but a large number of muscle groups at the same time. As a result, students gain extensive knowledge that allows them to conduct a full, high-intensity and safe training in the gym, at home, on an open sports field, in the forest, etc., with students of different ages and with almost any level of training.

Learning outcome:

LO.—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. Технологии и методики фитнес-тренировки : Учебное пособие / Крылов В.Е., Якунина В.М., Иванов А.И. Замогильнов А.И.- Москва: ИНФРА-М, 2024.- 308 с. <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=115877>
 2. Функциональная тренировка. Спорт фитнес: Учебно-методическое пособие / Йеневайн О. Кафка Б.- Москва: Спорт, 2016.- 176 с.
 3. Тренажердағы сауықтыруға арналған жыттыгулар: Оқу-әдістемелік құрал. Байзакова Н.О. - Алматы: Қазак университеті, 2020.-68бет
 4. Применение фитнес-технологий в физическом воспитании студентов транспортного вуза : Учебное пособие / Т. Ю. Маскаева. — Москва : Российский университет транспорта (МИИТ), 2020. — 69 с.
- Электрондық құралдар / Электронные источники / Electronic sources**
1. Основы современного фитнеса : учебно-методическое пособие / составители О. С. Коршунова. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018. — 53 с. <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=95206>
 2. Фитнес-тренинг формирования готовности студентов вуза к выполнению комплекса ГТО : Монография / Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2018 год. — 140 с. О. В. Булгакова, В. С. Блиневская, В. В. Пономарев. <https://www.iprbookshop.ru/100145.htmlknig-o-tennise-2010-2019.html>

Модуль коды: Mod 13

Модуль атауы: Спорттық-сауықтыру фитнесінің заманауи түрлері

Пәннің коды: Kro 3341

Пән атауы: Кроссфит

Ак.кредиттер саны: 5

Триместр: 8

Код модуля: Mod 103

Название модуля: Современные виды спортивно-оздоровительного фитнеса

Код дисциплины: Kro 3341

Название дисциплины: Кроссфит

Количество ак. кредитов: 5

Триместр: 8

Module code: Mod 13

Module Name: Modern types of sports and wellness fitness

Code of Discipline: Kro 3341

The name of the discipline: Crossfit

Ac.credits: 5

Trimester: 8

Пәннің қысқаша мазмұны: Пән әр түрлі уақыт аралығында жоғары каркындылықпен орындалатын үнемі өзгеріп отыратын, әр түрлі функционалды қозғалыстарға бағытталған анаэробты жаттығулардан

Краткое содержание дисциплины: Дисциплина раскрывает особенности формирования программы упражнений на силу и выносливость, состоящих в основном из анаэробных упражнений,

Summary of the discipline: The discipline reveals the features of the formation of a program of strength and endurance exercises, consisting mainly of anaerobic exercises aimed

тұратын күш пен тезімділік жаттығуларының бағдарламасын қалыптастыру ерекшеліктерін ашады. Нәтижесінде студенттер әртүрлі жабдықтарды тәжірибеде қолдану бойынша кең білім алады: зілтемірлер, батпангастар, гимнастикалық сакиналар, келденең жолақтар, аркандар, белтемірлер, медициналық доптар, плиобокстар, эспандерлер, есу тренажерлары, эйр байкилер және әртүрлі кілемшелер. 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.	направленных на постоянно меняющиеся, разнообразие функциональные движения, выполняемые с высокой интенсивностью в различных временных интервалах. В результате обучающиеся получают обширные знания по применению на практике самого различного оборудования: штанги, гантели, гимнастические кольца, турники, скакалки, гири, медицинские мячи, плиобоксы, эспандеры, гребные тренажеры, эйрбайки и различные коврики. 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.	at constantly changing, diverse functional movements performed with high intensity in various time intervals. As a result, students gain extensive knowledge on the practical application of a wide variety of equipment: barbells, dumbbells, gymnastic rings, horizontal bars, skipping ropes, weights, medical balls, plyoboxes, expanders, rowing machines, air bikes and various rugs. 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
Негізгі және қосымша әдебиеттер / Основная и дополнительная литература 1. Дене күшінің дайындық әдістемесі. Атлетизм: Оқу құралы / Е.Р. Ораптаев.- Алматы: Эверо, 2022.- 76 б. 2. Единоборства и кроссфит: Учебно-методическое пособие / Д.О. Арсеньев.- Издательские решения, 2022.- 42 с. Қосымша әдебиеттер: 1. Теория и методика фитнес-тренировки : учебник персонального тренера. / Под ред. Д.Г. Калашникова.: Франтэра, 2003. http://rmebrk.kz/book/1183409 2. Кроссфит в системе общей физической подготовки студентов : Учебно-методическое пособие. / С.Г. Диц, И.Н. Азизова, Л.М. Никитина. - Казань: КФУ, 2018. - 34с. http://rmebrk.kz/book/1183413	Негізгі және қосымша әдебиеттер / Основная и дополнительная литература 1. Дене күшінің дайындық әдістемесі. Атлетизм: Оқу құралы / Е.Р. Ораптаев.- Алматы: Эверо, 2022.- 76 б. 2. Единоборства и кроссфит: Учебно-методическое пособие / Д.О. Арсеньев.- Издательские решения, 2022.- 42 с. Қосымша әдебиеттер: 1. Теория и методика фитнес-тренировки : учебник персонального тренера. / Под ред. Д.Г. Калашникова.: Франтэра, 2003. http://rmebrk.kz/book/1183409 2. Кроссфит в системе общей физической подготовки студентов : Учебно-методическое пособие. / С.Г. Диц, И.Н. Азизова, Л.М. Никитина. - Казань: КФУ, 2018. - 34с. http://rmebrk.kz/book/1183413	
Модуль коды: Mod 13 Модуль атауы: Спорттық-сауықтыру фитнесінің заманауи түрлері Пәннің коды: FKZh3341 Пән атауы: Фитнестегі күшті жаттықтыру Ак.кредиттер саны: 5 Триместр: 8 Код модуля: Mod 13 Название модуля: Спортивно-оздоровительный сервис в фитнесе		

тұратын күш пен төзімділік жаттығуларының бағдарламасын қалыптастыру ерекшеліктерін ашады. Нәтижесінде студенттер әртүрлі жабдықтарды тәжірибеде қолдану бойынша кең білім алады: зілтемірлер, батпангастар, гимнастикалық сақиналар, келденең жолақтар, аркандар, белтемірлер, медициналық доптар, плиобокстар, эспандерлер, есу тренажерлары, эйр байкилер және әртүрлі кілемшелер. 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.	направленных на постоянно меняющиеся, разнообразные функциональные движения, выполняемые с высокой интенсивностью в различных временных интервалах. В результате обучающиеся получают обширные знания по применению на практике самого различного оборудования: штанги, гантели, гимнастические кольца, турники, скакалки, гири, медицинские мячи, плиобоксы, эспандеры, гребные тренажеры, эйрбайки и различные коврики. Результаты обучения: РО₄– Использует новые виды оздоровительных 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.	at constantly changing, diverse functional movements performed with high intensity in various time intervals. As a result, students gain extensive knowledge on the practical application of a wide variety of equipment: barbells, dumbbells, gymnastic rings, horizontal bars, skipping ropes, weights, medical balls, plyoboxes, expanders, rowing machines, air bikes and various rugs. 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
Негізгі және қосымша әдебиеттер / Основная и дополнительная литература 1. Дене күшінің дайындық әдістемесі. Атлетизм: Оқу құралы / Е.Р. Оралтаев.- Алматы: Эверо, 2022.- 76 б. 2. Единоборства и кроссфит: Учебно-методическое пособие / Д.О. Арсеньев.- Издательские решения, 2022.- 42 с. Электрондық құралдар / Электронные источники / Electronic sources 1. Теория и методика фитнес-тренировки : учебник персонального тренера. / Под ред. Д.Г. Калашникова.: Франтэра, 2003. http://rmebrk.kz/book/1183409 2. Кроссфит в системе общей физической подготовки студентов : Учебно-методическое пособие. / С.Г. Диц, И.Н. Азизова, Л.М. Никитина. - Казань: КФУ, 2018. - 34с. http://rmebrk.kz/book/1183413		
Модуль коды: Mod 13 Модуль атауы: Спорттық-сауықтыру фитнесінің заманауи түрлері Пәннің коды: FKZh3341 Пән атауы: Фитнестегі күшті жаттықтыру Ак.кредиттер саны: 5 Триместр: 8		
Код модуля: Mod 13 Название модуля: Спортивно-оздоровительный сервис в фитнесе		

Код дисциплины: STF 3341 Название дисциплины: Силовой тренинг в фитнесе Количество ак.кредитов: 5 Триместр: 8 Module code: Mod 13 Module Name: Sports and wellness service in fitness Code of Discipline: STIF 3341 The name of the discipline: Strength training in fitness Ac.credits: 5 Trimester: 8	Пәннің қысқаша мазмұны: Пәнде фитнесегі күш жаттығуларының даму тарихын қарастырып, бұлшықет физиологиясын меңгеріп, сүйек тінін нығайту жаттығуларын үйреніп, күш жаттығуларымен айналысу кезінде зат алмасу үдерісінің өсуін, созылмалы ауруларды (кант диабеті, остеоартрит, жүрек-қан тамырлары аурулары) емдеудегі алдын-алу және терапевтік әрекеттерді қарастырады. Күш жаттығуларын орындауда оқу бағдарламаларын тиімді тандау үшін дене қасиеттері мен функционалдығын тестілеудің әртүрлі нұсқаларын сипаттайды. Оқу нәтижесі: ОН₁–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: Дисциплина изучает историю развития силовой тренировки в фитнесе, раскрывает вопросы физиологии мышечной деятельности, укрепление костной ткани, роста метаболизма при занятиях силовым тренингом, профилактики и терапевтического действия в лечении хронических заболеваний (диабета, остеоартроза, сердечно-сосудистых заболеваний). В процессе обучения курсу, обучающийся овладевает различными вариантами тестирования физических качеств и функциональных возможностей организма для эффективного подбора тренировочных программ, технике выполнения упражнений в силовом тренинге. 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: 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. 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
Негізгі және қосымша әдебиеттер / Основная и дополнительная литература / Main and Additional literature			

1. Дене күшінің дайындық әдістемесі. Атлетизм [Мәтін]: Оқу құралы / Е.Р. Ораптаев.- Алматы: Эверо, 2022.- 76 б.
 2. Физиологические и методические основы атлетической гимнастики: Учебное пособие/ Арещенко А.И., Баимбетов Т.Ш. - Алматы: Қазақ университеті, 2020.- 77 с.
 3. Методические рекомендации для развития силовых качеств у студентов посредством круговой тренировки / В.В. Якубов, В.Н. Гребенников, А.Г. Беседин. - Алматы: Қазақ университеті. 2020.- 48 с.
- Электрондық құралдар / Электронные источники / Electronic sources**
1. Силовой фитнес как основа прикладной физической культуры будущих работников нефтегазовой отрасли : Учебное пособие / Р. Г. Шайхетдинов, А. В. Захарова ; под редакцией Г. А. Сулкарнаевой. — Тюмень : Тюменский индустриальный университет, 2022. — 81 с. <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=126813>
 2. Фитнес и физическая культура : Методические указания / составители И. Г. Аракелян. — Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. — 44 с. <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=22630>
 3. Фитнес-тренинг формирования готовности студентов вуза к выполнению комплекса ГТО : Монография / Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2018 год. — 140 с. О. В. Булгакова, В. С. Ближневская, В. В. Пономарев. <https://www.iprbookshop.ru/100145.html>

Траектория 2 -Спорттық іс-шараларды ұйымдастырушы / Организатор спортивных мероприятий / Organizer of sports

Модуль коды: Mod 14		
Модуль атауы: Фитнестегі спорттық-сауықтыру қызметі		
Пәннің коды: СВ 2315		
Пән атауы: Спорттық бағдарлау		
Ак.кредиттер саны: 5		
Триместр: 6		
Код модуля: Mod 13		
Название модуля: Спортивно-оздоровительный сервис в фитнесе		
Шифр предмета: СО 2251		
Код дисциплины: Спортивное ориентирование		
Количество ак.кредитов: 5		
Триместр:6		
Module code: Mod 13		
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		
Пәннің қысқаша мазмұны: Пән спорттық бағдарлауды оқыту негіздерін қалыптастырудың ерекшеліктерін ашады, спорттық карта мен компастың	Краткое содержание дисциплины: Дисциплина изучает особенности формирования основ обучения спортивному ориентированию при	Summary of the discipline: The discipline reveals the features of the formation of the foundations of orienteering training, with the

кемегімен спорттық бағдарлау бойынша жарыстарды ұйымдастыруды және өткізуді қарастырады. Курс техниканы қалыптастыру құралдары мен әдістерін, спортшылардың оқу үдерісінде жана әзірлемелерді қарастырады. Игерудің мақсаты мен нәтижесі жүгіру, шаңғымен, велосипедпен бағдарлау, дәл бағдарлау, трассалық бағдарлау сияқты спорттық бағдарлау түрлерін іс жүзінде қолдану болып табылады.	помощи спортивной карты и компаса, рассматривает организацию и проведение соревнований по спортивному ориентированию. Курс рассматривает средства и методы формирования техники, новые разработки в тренировочном процессе спортсменов. Цель и результат освоения является применение на практике таких видов спортивного ориентирования как ориентирование бегом, на лыжах, на велосипедах, точное ориентирование, трейл ориентирование.	help of a sports card and compass, considers the organization and conduct of orienteering competitions. The course considers the means and methods of forming equipment, new developments in the training process of athletes. The goal and result of mastering is the practical application of such types of orienteering as orienteering by running, skiing, bicycles, precise orienteering, trail orienteering.
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.	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.	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
Негізгі және қосымша әдебиеттер / Основная и дополнительная литература / Main and Additional literature		
1. Спортивная ориентация и отбор: Учебное пособие для среднего профессионального образования / Г.И. Семёнова; под научной редакцией И.В. Ермаков. - Москва: Юрайт, 2021. - 106 с.		
2. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для студ. учреждений высш. образования/ Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук. - Академия. 2017. - 224 с.		
3. Психология отбора в спортивных играх: Учебно-методическое пособие.- Москва: Спорт, 2019 год. Л.К. Серова		
Электрондық құралдар / Электронные источники / Electronic sources		
1. Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта: Учебное пособие. Г.И. Семенова https://www.iprbookshop.ru/68299.html		
2. Спортивный отбор и ориентация в конькобежном спорте: Учебное пособие. Н.В.Багаутдинова, К.В.Диких. https://www.iprbookshop.ru/121212.html		
3. Основы спортивного ориентирования: учебно-методическое пособие / В. К. Пельменев, В. Ю. Юшков. — Калининград : Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта, 2006. — 52 с. https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=23899		
4. Развитие интеллектуальных способностей подростков в условиях спортивной деятельности. Теоретико-методологические и организационные предпосылки: Монография / Г. А. Кузьменко. — Москва : Прометей, 2013. — 532 с. https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=18610		
Модуль коды: Mod 14		
Модуль атауы: Фитнестегі спорттық-сауықтыру қызметі		
Пәннің коды: SDTSISHU 2344		

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

Шифр дисциплины: OMSSOT 2344

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: OOEIFOSRAT 2344

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:

ОН₁₂—Спорт және белсенді демалыс индустриясындағы қызметтердің заманауи технологияларын тәжірибеде қолданады, спорт, демалыс және туризм саласындағы іс-шараларды ұйымдастырады, жас ерекшелік психологиясының қағидадарын сақтайды, көшбасшылық қасиеттерді анықтайды.

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:

РО₁₂ —Применяет на практике современные технологии услуг в индустрии спорта и активного досуга, организует мероприятия в сфере спорта, отдыха и туризма, соблюдает принципы возрастной психологии, выявляет лидерские качества.

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 outcomes:

RO₁₂—Applies in practice modern technologies of services in the sports and active leisure industry, organizes events in the field of sports, recreation and tourism, adheres to the principles of age psychology, identifies leadership

	qualities.
Негізгі және қосымша әдебиеттер / Основная и дополнительная литература / Main and Additional literature 1. Организация мероприятий в сфере спорта, отдыха и туризма Учебник. Москва 2019 Ш. Маллен, Л. Дж. Адамса. 2. Организация спортивно-зрелищных мероприятий: Учебник для студ. учреждений высш. Образования/ Р.Н. Терехиной, Е.Н. Медведевой. - М. Издательский центр "Академия", 2017. - 208 с. https://www.laigit.ru/books/835421/ 3. Спортивный туризм. Учебно-методическое пособие. Шымкент 2019, Иксанова Н.Ф., Шарафутдинов И.С., Юсупов М.А. Электрондық құралдар / Электронные источники / Electronic sources 1. Спорт түрлерінен жарыс өткізуді ұйымдастыру мен басқару негіздері : оқу құралы / А. Т. Кулбаев. — Алматы : Қазақ университеті, Қазақ спорт және туризм академиясы, 2021. — 146 с. https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=133621 2. Организация и планирование учебно-тренировочной работы в подготовительном периоде мини-футбольных команд высокой квалификации: Учебно-методическое пособие. С. Е. Банников, Р. И. Миняев, А. Г. Босоногов, В. И. Самойлов ; https://www.iprbookshop.ru/65954.html 3. Модель организации рекреационных занятий физической культурой студентов высших учебных заведений: Монография. В.В.Новокрещенов, Р.Х.Митриченко https://www.iprbookshop.ru/75954.html	
Модуль коды: Mod 14 Модуль атауы: Фитнестегі спорттық-сауықтыру қызметі Пәннің коды: ZhF 3317 Пән атауы: Жағажай футболы Ак.кредиттер саны: 5 Триместр: 7	
Код модуля: Mod 14 Название модуля: Спортивно-оздоровительный сервис в фитнесе Шифр дисциплины: PF 3317 Название дисциплины: Пляжный футбол Количество ак.кредитов: 5 Триместр: 7	
Module code: Mod 14 Module Name: Sports and wellness service in fitness Code of Discipline: BS 3317 The name of the discipline: Beach soccer Ac.credits: 5 Trimester: 7	

Пәннің қысқаша мазмұны: Пән жағажай футболының пайда болу тарихымен, даму кезеңдерімен және ерекшеліктерімен, құмдағы техникалық-тактикалық әрекеттермен, төрешілікпен және жағажай футболы бойынша жарыстарды ұйымдастырумен байланысты білім саласы болып табылады. Пәнді игерудің мақсаты мен нәтижесі техникалық-тактикалық және дене шынықтыруды қалыптастыру, жылдамдықты, икемділікті, төзімділікті, ептілік пен ойлауды, сенімділік пен зейінді дамыту, қозғалыс дәлдігін үйрету, психологиялық жағдай мен стрессті жеңу болып табылады.	Краткое содержание дисциплины: Дисциплина представляет собой область знаний, связанных с историей возникновения, этапами развития и особенностями пляжного футбола, технико-тактических действий на песке, судействе и организации соревнований по пляжному футболу. Целью и результатом освоения дисциплины является формирование технико-тактической и физической подготовки, развития скорости, гибкости, выносливости, ловкости и мышления, уверенности и внимания, обучение точности движения, преодоление психологического состояния и стресса.	Summary of the discipline: The discipline is an area of knowledge related to the history of occurrence, stages of development and features of beach soccer, technical and tactical actions on the sand, refereeing and the organization of beach soccer competitions. The goal and result of mastering the discipline is the formation of technical, tactical and physical training, the development of speed, flexibility, endurance, dexterity and thinking, confidence and attention, learning the accuracy of movement, overcoming psychological state and stress.
Оқу нәтижесі: ОН–Спорттық және қозғалыс ойындардың заманауи әдістерін меңгереді, гигиеналық білім беру жүйесін қарастырады, әр түрлі кардио жаттығуларында ритмикалық музыканы қолдана отырып, жүрек-қан тамыр жүйесін нығайтады, спорт түрлерінің спорттық-сауықтыру құралдарын көрсетеді, дене тәрбиесінің жалпы негіздері туралы білім мен түсініктерді тәжірибеде қолданады.	Результаты обучения: РО–Владеет современными методами спортивных и подвижных игр, рассматривает систему гигиенического образования, укрепляет сердечно-сосудистую систему, использует ритмическую музыку в различных кардиотренировках, демонстрирует спортивно-оздоровительные средства различных видов спорта, применяет на практике знания и представления об общих основах физического воспитания.	Learning outcomes: LO– He owns modern methods of sports and outdoor games, examines the system of hygienic education, strengthens the cardiovascular system, uses rhythmic music in various cardio workouts, demonstrates sports and fitness products of various sports, puts into practice knowledge and ideas about the general basics of physical education.
Негізгі және қосымша әдебиеттер / Основная и дополнительная литература / Main and Additional literature 1. Теория и методика футбола: Учебник.- 3-е издание.- Москва: Спорт, 2020 год.- 624 с. А.В.Лексаков, И.П.Губа 2. Соссе Футбол: Учебное пособие.- Москва: Спорт, 2016 год.- 88 с.Я.И.Глембоцкая 3. Футбол: Оқу әдістемелік құралы.- Алматы: Эверо, 2022 жыл.- 97 б. С. Караков, С. Тайжанов, Д. Тайжанов 4. Мини-футбол (футзал): Учебно-методическое пособие. Москва 2020 год. С.Н.Андреев. 5. Футболдың теориясы мен әдістері: Оқу-әдістемелік құралы. С.И. Қасымбекова, Е.К. Дилмаханбетов,- Стер. бас. - Алматы: Қазақ университеті, 2020. - 116б. http://rmebrk.kz/book/1177357 6. Спорт өнерінің тарихы, түрлері және терминдері/ История, виды и термины спортивного искусства. 2 том: Монография. - Алматы: Эспи, 2021 жыл.-360 б. А.И. Амидов Электрондық құралдар / Электронные источники / Electronic sources 1. Шағын футбол: Педагогикалық жоғары оқу орындарының студенттеріне арналған оқу құралы. И.Б.Бисариев - Алматы: ҚазМемҚызПУ, 2011. http://rmebrk.kz/book/1037387 2. Отбор и ориентация юношей и подростков для занятий футболом. / Е.О.Талалов / IX Махамбетовские чтения: Материалы республиканской Научно-практической конференции. - Уральск, 2017. - С.260-262. http://rmebrk.kz/book/1167516		

Модуль коды: Mod 14 Модуль атауы: Фитнестегі спорттық-сауықтыру қызметі Пәннің коды: PZh 3318 Пән атауы: Pilates жүйесі Ак.кредиттер саны: 5 Триместр: 7 Код модуля: Mod 14 Название модуля: Спортивно-оздоровительный сервис в фитнесе Шифр дисциплины: PZh 3318 Название дисциплины: Система Pilates Количество ак.кредитов: 5 Триместр: 7 Module code: Mod 14 Module Name: Sports and wellness service in fitness Code of Discipline: PS 3318 The name of the discipline: Pilates System Ac.credits: 5 Trimester: 7	Краткое содержание дисциплины:. Дисциплина изучает особенности истории появления пилатеса, систему развития организма на основе гимнастики, йоги, тайчи (разновидность ушу) и нескольких других восточных традиций. Курс формирует суть пилатеса – динамические упражнения без перенапряжения, выполняемые в медленном темпе одновременно с дыхательной гимнастикой и контролем разума. Целью и результатом освоения дисциплины является формирование навыков совершенствования фигуры, улучшения самочувствия, а также профилактики и реабилитации после травм позвоночника, суставов. Результаты обучения: РО4– Использует новые виды оздоровительно-тренировочных программ в фитнес залах, анализирует широкий спектр современных видов Summary of the discipline: The discipline reveals the features of the history of the appearance of Pilates, the system of development of the body based on gymnastics, yoga, taichi (a type of wushu) and several other eastern traditions. The course forms the essence of Pilates - dynamic exercises without overexertion, performed at a slow pace simultaneously with breathing exercises and mind control. The purpose and result of mastering the discipline is the formation of skills for improving the figure, improving well-being, as well as prevention and rehabilitation after injuries of the spine and joints. Learning outcome: LO4–Uses new types of wellness and training programs in fitness halls, analyzes a wide range of modern sports,
--	---

денгейдегі аула жарыстары мен іс-шараларын ұйымдастырып, заманауи спорт түрлерінің кен спектрін талдап, сауықтыру және спорттық бағыттағы фитнес бағдарламаларын жасап, массаж түрлерін үйреніп, спорт теориясының ғылыми-әдістемелік ережелерін меңгереді.	спорт, разрабатывает 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.	фитнес-программы разрабатывает, изучает виды массажа, осваивает научно-методические положения теории спорта, применяет формирующие техники туризма и ориентирования в практике
Негізгі және қосымша әдебиеттер / Основная и дополнительная литература		
1. Технологии и методики фитнес-тренировок: Учебное пособие / Крылов В.Е., Якунина В.М., Иванов А.И. Замогильнов А.И.- Москва: ИНФРА-М, 2024.- 308 с.		
2. Тренажердағы сауықтыруға арналған жаттығулар: Оқу әдістемелік құралы / Бакаев Б.К, Зәурбекова Р.П. Байзақова Н.О.- Алматы: Қазак университеті, 2020.- 68 б.		
3. Функциональная тренировка. Спорт фитнес [Текст]: Учебно-методическое пособие / Йеневайн О. Кафка Б.- Москва: Спорт, 2016.- 176 с.		
4. Основы современного фитнеса: учебно-методическое пособие / составители О. С. Коршунова. — Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018. — 53 с.		
Электрондық құралдар / Электронные источники / Electronic sources		
1. Фитнес-тренинг формирования готовности студентов вуза к выполнению комплекса ГТО: Монография / Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2018 год. — 140 с. О. В. Булгакова, В. С. Близневская, В. В. Пономарев. https://www.iprbookshop.ru/100145.html		
Модуль коды: Mod 14		
Модуль атауы: Фитнестегі спорттық-сауықтыру қызметі		
Пәннің шифры UT 3343		
Пән атауы: Үлкен теннис		
Ак.кредиттер саны: 5		
Триместр: 8		
Код модуля: Mod 14		
Название модуля: Спортивно-оздоровительный сервис в фитнесе		
Шифр дисциплины: BT 3343		
Название дисциплины: Большой теннис		
Количество ак.кредитов: 5		
Триместр: 8		
Module code: Mod 14		
Module Name: Sports and wellness service in fitness		
Code of Discipline: LT 3343		
The name of the discipline: Lawn tennis		
Ac.credits: 5		
Trimester: 8		

Пәннің қысқаша мазмұны: Пән үлкен теннистің тарихы мен дамуының ерекшеліктерін, теннис корттарына арналған жабандардың түрлерін, үлкен тенниске арналған арнайы құралдарды ашады. Курс техникалық әрекеттер мен жаттығуларды орындау әдістерін қарастырады. Пәнді игерудің мақсаты мен нәтижесі - алаңдағы қозғалыс түрлері, допты ойынға берудің әртүрлі әдістері, допты қабылдау, допты соғу, жарыс ережелері және төрешілік. Оқу нәтижесі: ОН₇—Спорттық және қозғалыс ойындардың заманауи әдістерін меңгереді, гигиеналық білім беру жүйесін қарастырады, әр түрлі кардио жаттығуларында ритмикалық музыканы қолдана отырып, жүрек-қанамыр жүйесін нығайтады, спорт түрлерінің спорттық-сауықтыру құралдарын көрсетеді, дене тәрбиесінің жалпы негіздері туралы білім мен түсініктерді тәжірибеде қолданады.	Краткое содержание дисциплины: Дисциплина изучает историю и развитие большого тенниса, видов покрытий для теннисных кортов, специального инвентаря для большого тенниса. Курс рассматривает приемы выполнения технических действий и упражнений. Целью и результатом освоения дисциплины является освоение обучающимся видов перемещений на поле, различных приемов подачи мяча в игру, приема мяча, удара по мячу, правил соревнований и судейства. Результаты обучения: РО₇—Владеет современными методами спортивных и подвижных игр, рассматривает систему гигиенического образования, укрепляет сердечно-сосудистую систему, использует ритмическую музыку в различных кардиотренировках, демонстрирует спортивно-оздоровительные средства различных видов спорта, применяет на практике знания и представления об общих основах физического воспитания.	Summary of the discipline: The discipline reveals the features of the formation of the history and development of tennis, types of surfaces for tennis courts, special equipment for tennis. The course covers techniques for performing technical actions and exercises. The purpose and result of mastering the discipline are the types of movements on the field, various methods of feeding the ball into the game, receiving the ball, hitting the ball, competition rules and refereeing, which allows you to better understand the features of this game. Learning outcome: LO₇— He owns modern methods of sports and outdoor games, examines the system of hygienic education, strengthens the cardiovascular system, uses rhythmic music in various cardio workouts, demonstrates sports and fitness products of various sports, puts into practice knowledge and ideas about the general basics of physical education.
Негізгі және қосымша әдебиеттер / Основная и дополнительная литература / Main and Additional literature 1. Үлкен теннис: оқу-әдістемелік құрал. Серік Нұртаев — Алматы: Қазақ спорт және туризм академиясы, 2021. 2. Спорт түрлері: Бекенов Қ. Оқу құралы. — Алматы: Қазақ университеті, 2015. 3. Дене шынықтыру мен спорттың ғылыми-әдістемелік негіздері. Қозыбаев С., Сағтаров С. — Астана, 2020. 4. Теннис: техника, тактика, тренировка. Лазарев И.А. — М.: Советский спорт, 2018. Электрондық құралдар / Электронные источники / Electronic sources Қазақстан теннис федерациясы — ktf.kz YouTube каналдар — Essential Tennis, TopCourt, Tennis TV Онлайн курстар — ITF Academy (тегін және ақылы курстар)		
Модуль коды: Mod 14 Модуль атауы: Фитнестегі спорттық-сауықтыру қызметі Пәннің коды: SSK 3342 Пән атауы: Спорттық-сауықтыру қызметі Ак.кредиттер саны: 5 Триместр: 8		

Код модуля: Mod 14

Название модуля: Спортивно-оздоровительный сервис в фитнесе

Шифр дисциплины: SOS 3342

Название дисциплины: Спортивно-оздоровительный сервис

Количество ак.кредитов: 5

Триместр: 8

Module code: Mod 14

Module Name: Sports and wellness service in fitness

Code of Discipline: SARS 3342

The name of the discipline: Sports and fitness service

Ac.credits: 5

Trimester: 8

Пәннің қысқаша мазмұны: Оқытылатын пән әлеуметтік-мәдени қызметтер жүйесіндегі пәннің орны туралы тұтас түсінікке сүйене отырып, спорттық-сауықтыру қызметін және оның түрлерін сипаттайтын негізгі терминдерді, ұғымдарды игеруге бағытталған. Курс кадрларды даярлау жүйесін, дене шынықтыру, спорт және фитнес саласындағы үдерістерді басқару мен реттеуді қарастырады. Нәтижесінде студенттер белгілі бір құндылық идеяларын, сауықтыру мен дене дамуының басым мақсаттарын тандауға мүмкіндік беретін бағдарларды басшылыққа алады.

Оқу нәтижесі:

ОН₈ – Спорттық-сауықтыру сервисінің барлық түрлерін менгереді және іс жүзінде ақпараттық-коммуникациялық технологиялар мен байланыс құралдарының ережелерін қолданып, фитнестегі инновациялық технологияларды зерделейді.

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. Курс рассматривает систему подготовки кадров, управление и регулирование процессов в сфере физической культуры, спорта и фитнеса. В результате обучающиеся руководствуются определенными ценностями представлениями, ориентирами позволяющими выбирать приоритетные цели оздоровления и физического развития.

Результаты обучения:

РО₈ – Изучает инновационные технологии в фитнесе, осваивает все виды спортивно-оздоровительного сервиса и применяет на практике правила информационно-коммуникационных технологий и средств связи.

Summary of the discipline: The subject under study is aimed at mastering the basic terms, concepts characterizing the sports and recreation service and its types, relying on a holistic idea of the place of discipline in the system of socio-cultural services. The course examines the personnel training system, management and regulation of processes in the field of physical culture, sports and fitness. As a result, students are guided by certain value ideas that allow them to choose priority goals for health and physical development.

Learning outcomes:

LO₈ – He studies innovative technologies in fitness, masters all types of sports and recreation services and puts into practice the rules of information and communication technologies and communications.

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

1. Оқу орындарында спорт секцияларын ұйымдастыру: Оқу құралы. Ж.М.Есіркепов, Б.С.Омаров, Е.У.Сабденбеков. 2022.-130 б. Алматы.
2. Салауатты өмір салтының негіздері: Әдістемелік құрал. Тайжанов С. - Алматы "Эверо" 2022.-160 бет.
3. Физическая культура: Учебно-методическое пособие. – М.: НИЦ ИНФРА – М, 2021 год -201с. – (ВО:Бакалавриат) (П) Ю.С.Филиппова
4. Базовая подготовка по спортивно-оздоровительному туризму : монография / С. В. Соболев, В. М. Гелецкий, Е. А. Николаев [и др.]. — Красноярск :

Сибирский федеральный университет, 2016. — 230 с.

5. Базовая подготовка по спортивно-оздоровительному туризму : монография / С. В. Соболев, В. М. Гелецкий, Е. А. Николаев [и др.]. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2016. — 230 с.

Электронные источники / Electronic sources

1. Спортивно-оздоровительный туризм : учебное пособие для бакалавров / Н. В. Иванова. — Москва : Дашков и К, Ай Пи Эр Медиа, 2014. — 256 с. <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=21421>

2. Спортивно-оздоровительный туризм. Тесты : учебно-методическое пособие / В. В. Бойко. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. — 133 с. <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=95430>