

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ «ОРКЕНИЕТ»
ҒЫЛЫМИ-ӘДІСТЕМЕЛІК ОРТАЛЫҒЫ



ДИПЛОМ

I ДӘРЕЖЕЛІ

Республикалық ұздік педагогикалық идея байқауының жеңімпазы
«Математика сабағында оқушылардың функционалдық
саяуаттылығын арттыру»

тақырыбы бойынша авторлық бағдарлама ұсынған
Бижигитова Мадина Сейдахметовна
МАРАПАТТАЛАДЫ

«Оркениет» ТОО
басшысы:



А.А.Амалбаева



№Б-11143

2022 жыл

Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігі
Мемлекеттік тіркеу №КЗ 95VРУ00044879



АЛҒҒЫС ХАТ

Бижигитова Мадина Сейдахметова

Республика көлемінде өткізілген "Zeyipdi_bala" балалар журналының ұйымдастыруымен қазақ халқының ұлы ақыны – Абай Құнанбайұлының шығармашылығына арналған "Абай оқулары" атты конкурсына өз шәкірттерін дайындап шығармашылық қабілеттерін жоғары деңгейде көрсете білгені үшін алғыс білдіреміз. Балалар журналы атынан біз сіздің балаларды оқыту мен тәрбиелеудегі еткен еңбегіңізге алғыс білдіреміз



Бас редактор:

Алжанова Алтынай Абдигонисовна

Алматы қаласы 2024 жыл Тіркеу № ІН99474753





ATFBI XAT

Typical of many, but not all

Abstract—The purpose of this study was to determine the effect of a 12-week training program on the heart rate (HR) and heart rate reserve (HRR) of sedentary middle-aged men. The subjects were divided into two groups: a control group and an exercise group. The exercise group performed a 12-week training program consisting of three sessions per week. The control group did not exercise. The HR and HRR were measured at rest and during maximal exercise at the beginning and end of the 12-week period. The results showed that the exercise group had a significant decrease in HR and HRR at rest and during maximal exercise compared to the control group. The control group had no significant change in HR and HRR. The results suggest that a 12-week training program can improve the cardiovascular fitness of sedentary middle-aged men.

[illegible]

Бастауыш сынып мұғалімі

БИЖИТОВА МАДИНА СЕЙДАХМЕТОВНА

Дунистану, жаратталангстану пендеси

бойынша 2-4 сынып оқушыларын арасында өткен

республиканын "АЛТҮН УРПАҚ" энциклопедиясының

შეკით

Canapbox LLC Canapbox.ru

Жеңілгендер бағаны үшін

МАПАЛТААНААЫ



1. **Introduction**
 2. **Background**
 3. **Methodology**
 4. **Results**
 5. **Discussion**
 6. **Conclusion**
 7. **References**
 8. **Appendix**
 9. **Figure 1**
 10. **Figure 2**
 11. **Figure 3**
 12. **Figure 4**
 13. **Figure 5**
 14. **Figure 6**
 15. **Figure 7**
 16. **Figure 8**
 17. **Figure 9**
 18. **Figure 10**
 19. **Figure 11**
 20. **Figure 12**
 21. **Figure 13**
 22. **Figure 14**
 23. **Figure 15**
 24. **Figure 16**
 25. **Figure 17**
 26. **Figure 18**
 27. **Figure 19**
 28. **Figure 20**
 29. **Figure 21**
 30. **Figure 22**
 31. **Figure 23**
 32. **Figure 24**
 33. **Figure 25**
 34. **Figure 26**
 35. **Figure 27**
 36. **Figure 28**
 37. **Figure 29**
 38. **Figure 30**
 39. **Figure 31**
 40. **Figure 32**
 41. **Figure 33**
 42. **Figure 34**
 43. **Figure 35**
 44. **Figure 36**
 45. **Figure 37**
 46. **Figure 38**
 47. **Figure 39**
 48. **Figure 40**
 49. **Figure 41**
 50. **Figure 42**
 51. **Figure 43**
 52. **Figure 44**
 53. **Figure 45**
 54. **Figure 46**
 55. **Figure 47**
 56. **Figure 48**
 57. **Figure 49**
 58. **Figure 50**
 59. **Figure 51**
 60. **Figure 52**
 61. **Figure 53**
 62. **Figure 54**
 63. **Figure 55**
 64. **Figure 56**
 65. **Figure 57**
 66. **Figure 58**
 67. **Figure 59**
 68. **Figure 60**
 69. **Figure 61**
 70. **Figure 62**
 71. **Figure 63**
 72. **Figure 64**
 73. **Figure 65**
 74. **Figure 66**
 75. **Figure 67**
 76. **Figure 68**
 77. **Figure 69**
 78. **Figure 70**
 79. **Figure 71**
 80. **Figure 72**
 81. **Figure 73**
 82. **Figure 74**
 83. **Figure 75**
 84. **Figure 76**
 85. **Figure 77**
 86. **Figure 78**
 87. **Figure 79**
 88. **Figure 80**
 89. **Figure 81**
 90. **Figure 82**
 91. **Figure 83**
 92. **Figure 84**
 93. **Figure 85**
 94. **Figure 86**
 95. **Figure 87**
 96. **Figure 88**
 97. **Figure 89**
 98. **Figure 90**
 99. **Figure 91**
 100. **Figure 92**
 101. **Figure 93**
 102. **Figure 94**
 103. **Figure 95**
 104. **Figure 96**
 105. **Figure 97**
 106. **Figure 98**
 107. **Figure 99**
 108. **Figure 100**
 109. **Figure 101**
 110. **Figure 102**
 111. **Figure 103**
 112. **Figure 104**
 113. **Figure 105**
 114. **Figure 106**
 115. **Figure 107**
 116. **Figure 108**
 117. **Figure 109**
 118. **Figure 110**
 119. **Figure 111**
 120. **Figure 112**
 121. **Figure 113**
 122. **Figure 114**
 123. **Figure 115**
 124. **Figure 116**
 125. **Figure 117**
 126. **Figure 118**
 127. **Figure 119**
 128. **Figure 120**
 129. **Figure 121**
 130. **Figure 122**
 131. **Figure 123**
 132. **Figure 124**
 133. **Figure 125**
 134. **Figure 126**
 135. **Figure 127**
 136. **Figure 128**
 137. **Figure 129**
 138. **Figure 130**
 139. **Figure 131**
 140. **Figure 132**
 141. **Figure 133**
 142. **Figure 134**
 143. **Figure 135**
 144. **Figure 136**
 145. **Figure 137**
 146. **Figure 138**
 147. **Figure 139**
 148. **Figure 140**
 149. **Figure 141**
 150. **Figure 142**
 151. **Figure 143**
 152. **Figure 144**
 153. **Figure 145**
 154. **Figure 146**
 155. **Figure 147**
 156. **Figure 148**
 157. **Figure 149**
 158. **Figure 150**
 159. **Figure 151**
 160. **Figure 152**
 161. **Figure 153**
 162. **Figure 154**
 163. **Figure 155**
 164. **Figure 156**
 165. **Figure 157**
 166. **Figure 158**
 167. **Figure 159**
 168. **Figure 160**
 169. **Figure 161**
 170. **Figure 162**
 171. **Figure 163**
 172. **Figure 164**
 173. **Figure 165**
 174. **Figure 166**
 175. **Figure 167**
 176. **Figure 168**
 177. **Figure 169**
 178. **Figure 170**
 179. **Figure 171**
 180. **Figure 172**
 181. **Figure 173**
 182. **Figure 174**
 183. **Figure 175**
 184. **Figure 176**
 185. **Figure 177**
 186. **Figure 178**
 187. **Figure 179**
 188. **Figure 180**
 189. **Figure 181**
 190. **Figure 182**
 191. **Figure 183**
 192. **Figure 184**
 193. **Figure 185**
 194. **Figure 186**
 195. **Figure 187**
 196. **Figure 188**
 197. **Figure 189**
 198. **Figure 190**
 199. **Figure 191**
 200. **Figure 192**
 201. **Figure 193**
 202. **Figure 194**
 203. **Figure 195**
 204. **Figure 196**
 205. **Figure 197**
 206. **Figure 198**
 207. **Figure 199**
 208. **Figure 200**
 209. **Figure 201**
 210. **Figure 202**
 211. **Figure 203**
 212. **Figure 204**
 213. **Figure 205**
 214. **Figure 206**
 215. **Figure 207**
 216. **Figure 208**
 217. **Figure 209**

[illegible]

“I’m not a doctor,” she says, “but I’m a mother.”



Introduction to the "New Woman"

1. The first step is to identify the problem or question that needs to be answered. This involves understanding the context and the specific requirements of the task.



Ауыс хат

Дүниетану, Жаратылыстану пәндері
бойынша 1-4 сынып оқушылары арасында өткен
республикалық **"ALTYN URPAQ"** зияткерлік
олимпиадасында оқушысы

САПАРБЕК МАРАЛ БОЛАТБЕКҚЫЗЫ

белсенді қатысып, жақсы нәтиже көрсеткені үшін

Түркістан облысы, Келес ауданы

" №19 Б.Маилин атындағы жалпы орта мектебі"КММ

Бастауыш сынып мұғалімі

БИЖИГИТОВА МАДИНА СЕЙДАХМЕТОВНА

МАРАПАТТАЛАДЫ



Тіркеу №108466

Күні 07.02.2023 жыл

Қазақстан Республикасы, 2023



"Білім шыны" қоғамдық
бірлестігінің төрайымы
Б.Есен



Президенттік "Жас Ұлан"
жастар ұйымының төрағасы
А.Ермекбайұлы

ҚҰРМЕТ ГРАМОТАСЫ

16 желтоқсан Қазақстан Республикасының тәуелсіздік күніне орай,
институттың жоспарындағы іс-шараларға белсенді қатысып, біліктілікті арттыру
бағытындағы жұмысты дамытуға қосқан үлесі және жоғары кәсібилігі үшін

Бижиштова Мауина Сейдахметовна

МАРАПАТТАЛАДЫ



Директор М.а.

Е.Т.Мелдебеков

2023

№ 863