

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ ЖОҒАРЫ  
БІЛІМ МИНИСТРЛІГІ

М.ӘУЕЗОВ атындағы ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН  
УНИВЕРСИТЕТІ

«БЕКІТЕМІН»

М.Әуезов атындағы ОҚУ  
Бақарма төрағасы-ректор

Д.П. Қожамжарова

2023 ж.




В004 – «Бастапқы әскери дайындық мұғалімдерін даярлау»  
білім беру бағдарламасы тобы бойынша оқуға түсетін  
талапкерлерге арналған шығармашылық емтихан  
**БАҒДАРЛАМАСЫ**

Шымкент, 2023ж.

### Құрастырушылар:

1. Ережепов М.М. – «Дене тәрбиесі мен бастапқы әскери дайындықтың теориясы мен әдістемесі» кафедрасының меңгерушісі, п.ғ.к.
2. Дуйсеев М.М. – «Дене тәрбиесі мен бастапқы әскери дайындықтың теориясы мен әдістемесі» кафедрасының аға оқытушысы
3. Лес Е.А. – «Дене тәрбиесі мен бастапқы әскери дайындықтың теориясы мен әдістемесі» кафедрасының аға оқытушысы

**Бағдарлама** "Дене тәрбиесі мен бастапқы әскери дайындықтың теориясы мен әдістемесі" кафедрасының мәжілісінде талқыланған.  
хаттама № 9 «17» 05. 2023 ж.

Кафедра меңгерушісі \_\_\_\_\_  Ережепов М.М.

**Бағдарлама** "Спорт және туризм" факультетінің әдістемелік комиссиясымен мақұлданған № 9 «18» 05. 2023 ж.

ӘК төрайымы : \_\_\_\_\_  Арапова Г.

Бағдарлама М.Әуезов атындағы ОҚУ әдістемелік кеңесінің мәжілісінде талқыланып, бекітілді.

№ 6 хаттама «23» 05 2023ж

ОӘК хатшысы: \_\_\_\_\_  Т.С. Аубакирова

## Түсінік хат

**Мақсаты:** Шығармашылық емтихандар шығармашылық бағыттағы мамандықты меңгеру үшін және жеке басының алғышарттарын анықтау.

**Тапсырмалар:** Өтініш берушінің біліктілігіне сәйкес келетін кәсіби тапсырмаларды орындау үшін техникалық және тактикалық дайындығын анықтау.

Бұл шығармашылық емтиханның бағдарламасы В004 – «Бастапқы әскери дайындық мұғалімдерін даярлау» білім беру бағдарламаларының тобы бойынша М. Әуезов атындағы ОҚУ-ге оқуға түсушілерге жалпы және орта білімнен кейінгі білім негізінде талапкерлерге арналған.

## Мазмұны

### 1) Кіріспе

Шығармашылық емтихандар барлық санитарлық нормаларға сәйкес спорт алаңдарында ашық жерде өткізіледі.

Оқуға түсушіні шығармашылық емтиханға жіберу рұқсаттаманы және жеке басын куәландыратын құжатты көрсеткен кезде жүзеге асырылады. Шығармашылық емтихан басталғанға дейін оқуға түсушілерге емтиханды өткізу тәртібі түсіндіріледі, сондай-ақ емтихандардың басталу және аяқталу уақыты, нәтижелерді жариялау уақыты мен орны және апелляцияға өтініш беру рәсімі көрсетіледі.

В004 – "Бастапқы әскери дайындық мұғалімдерін даярлау" бағыты бойынша түсу сынақтары спорттық нормативтерді тапсыру нысанында өткізіледі.

Шығармашылық емтихандар бағдарламасы жасалады: 1-ші шығармашылық емтихан «Спорт түрлері бойынша нормативтер» бойынша оқуға түсушілер үшін, жалпы орта білім туралы құжаттарды оқып жүргендердің, қысқартылған білім беру бағдарламалары туралы құжаттары бар адамдар үшін. 2-ші шығармашылық емтихан «Спорт ойындары» бойынша жалпы орта білім туралы құжаттары бар үміткерлер.

Шығармашылық байқау талапкердің жалпы балл жинағында айтарлықтай салмаққа ие. Көбінесе қосымша емтихандардың нәтижелері ҰБТ-ға қарағанда оқуға түсу үшін маңызды. Шығармашылық емтиханды жақсы тапсыру және оқуға түсу мүмкіндігін арттыру үшін емтихан талаптарымен егжей-тегжейлі танысу қажет.

Бастапқы әскери даярлық бойынша кәсіптік бағдарлаудың кіріспе сынағы дене жаттығулары бойынша практикалық нормативтерді тапсыру түрінде жүргізіледі.

Қабылдау сынақтары дене шынықтыру және спорт сабақтарын өткізу қауіпсіздігі қағидаларына сәйкес екі күнде жарыс түрінде практикалық түрде өткізіледі.

Бақылау жаттығуларын орындау тәртібін, шарттарын емтихан

комиссиясы айқындайды және оларды орындау шарттарына және спорт түрлері бойынша жарыстардың ресми қағидаларына сәйкес өткізіледі.

Өтетін орны: №11, №12 спорт кешендері (стадион, "Денсаулық" спорт кешенінің ашық спорт алаңдары), киім нысаны - спорттық киімде тапсырады. Кіріспе сынақ өткізілетін тренажерге кіру кезінде өтініш беруші жеке басын куәландыратын құжат пен белгіленген үлгідегі құжаттарды қабылдау туралы түбіртекте ұсынады. Сарапшы қауіпсіздік техникасын үйретеді, сондай-ақ нормативтерді орындау тәртібі туралы хабарлайды.

Үміткерлерге түсу емтихандарын тапсырғанға дейін тәуелсіз жылыту үшін уақыт беріледі (15 минуттан кем емес). Топта қыздыруға болады.

Талапкерлер екі метр қашықтықты сақтай отырып ашық спорт алаңдарына бөлінеді, ең жоғары нәтиже көрсетуге тырысып, спорт түрі бойынша бақылау жаттығуларын орындайды.

## 2) Негізгі ережелер

Шығармашылық емтихандар жоғары оқу орындарына шығармашылық дайындықты талап ететін мамандықтарға түсуші адамдар үшін өткізіледі.

Шығармашылық емтихандарды жоғары оқу орындарының пәндік комиссиялары өткізеді.

Әр мамандық бойынша шығармашылық емтихандар саны екіге тең. Жалпы орта немесе техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білімі туралы құжаттары бар оқуға түсушілер үшін шығармашылық емтихандар 45 балдық жүйе бойынша бағаланады.

Қысқартылған білім беру бағдарламалары бойынша ұқсас мамандықтарға түсушілер үшін шығармашылық емтихан 20 балдық жүйе бойынша бағаланады.

Шығармашылық емтихан бойынша 5 баллдан төмен (жалпы орта немесе техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білімі туралы құжаттары бар адамдар) немесе 5 баллдан төмен (қысқартылған білім беру бағдарламалары бойынша ұқсас мамандықтарға түсуші адамдар) немесе оған келмеген адамдар осы мамандық бойынша білім беру тапсырысын (білім беру грантын) беру конкурсына түсуге және қатысуға жіберілмейді.

Түсу сынағын өткізу кезінде емтихан тапсырушылар мынадай мінез-құлық ережелерін сақтауы тиіс:

- жеке басын куәландыратын құжатты алып, қабылдау сынақтарына қатаң кесте бойынша келу керек;

- жаттығуларды орындау кезінде қауіпсіздік техникасын сақтауға;

- уақтылы қыздыруды жүргізуге, сондай-ақ емтихан комиссиясы өкілдерінің талабы бойынша норматив тапсыру орнына келуге міндетті;

- қабылдау комиссиясы қабылдау сынағын өткізу үшін белгілеген аумақтан шықпауға.

Сынақ жүргізу ережелерін бұзғаны үшін талапкер дұрыс орындалған жаттығулардың санына қарамастан орындалған жұмыс нәтижелерінің күшін жоя отырып, түсу сынағынан шығарылады, ол туралы қабылдау комиссиясы

бекіткен акт жасалады.

Кіріспе сынақтарда тыныш және мейірімді жағдай қамтамасыз етіледі, оқуға түсушілерге өз шеберліктерінің деңгейін толық көрсетуге мүмкіндік беріледі.

Оқуға түсу сынақтарына дәлелсіз себептермен келмеген адамдар қабылдануға жатпайды. Құжаттармен расталған дәлелді себептер болған кезде оқуға түсушілер оқуға түсу сынақтарын өткізу мерзімдері шегінде қабылдау комиссиясының жауапты хатшысының рұқсаты бойынша өткізіп алған түсу сынақтарын тапсыруға жіберілуі мүмкін.

**Шығармашылық емтихандарды тапсыруға қойылатын негізгі талаптар.**

Спорт түрлері бойынша кәсіптік бағдарлаудың кіріспе сынағы дене шынықтыру жаттығулары бойынша практикалық нормативтерді тапсыру түрінде өткізіледі.

Қабылдау сынақтары Бастапқы әскери дайындық сабақтарын өткізу қауіпсіздігі қағидаларына сәйкес екі күнде жарыс түрінде практикалық түрде өткізіледі.

Бақылау жаттығуларын орындау тәртібін, шарттарын емтихан комиссиясы айқындайды және оларды орындау шарттарына және спорт түрлері бойынша жарыстардың ресми қағидаларына сәйкес өткізіледі.

Талапкерлер барлық нормативтерді спорт залдарында, стадионда, "Денсаулық" спорт кешенінің спорт алаңдарында тапсырады, киім нысаны – спорттық.

Қабылдау сынағы өткізілетін спорт залына кіре берісте талапкер белгіленген үлгідегі жеке басын куәләндыратын құжат және құжаттарды қабылдағаны туралы қолхатын ұсынады.

Емтихан алушы қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқама өткізеді, сондай-ақ нормативтерді орындау тәртібі туралы хабардар етеді.

### **№ 1 ЕМТИХАН.**

Спорт түрлері бойынша нормативтер

Бастапқы әскери дайындық бойынша кәсіптік бағыттылыққа кіріспе сынақ практикалық нормативтерді тапсыру түрінде жүргізіледі.

Талапкерлер «Денсаулық» стадионының ашық алаңдарында, спорт түрі бойынша бакылау жаттығуларын орындайды.

1. Баскетбол добын нысанаға лақтыру (10 рет лақтырудан түскені)
2. Гранатаны орнынан нысанаға лақтыру.
3. ГП-7 жалпы әскери газтұтқышты кию.

### **Баскетбол добын нысанаға лақтыру. (10 рет лақтырудан түскені)**

Допты екі қолмен кеуде деңгейінде торға тастау. Бастапқы қалып допты кеуде деңгейінде ұстайды. Бір аяқты алға бүгіп қадам басып ұстап, аяқты

денемен бірге созып допты алға айналдырып бағыттап лақтырады. Бұл лақтыру қимылы жиі пайдаланады. Бұл лақтырудың ерекшелігі негізгі кезеңде қолдарын үйлесімді қимылдары.

### **Гранатаны бір орыннан нысанаға лақтыру.**

Нысанаға дейінгі арақашықтықтың 25 м. Нысана – маңдайшеп бойынша 10 м және тереңдігі 5 м ашық жерде алаңда белгіленген габариттерде орналасқан. Габарит тереңде 3 бөлікке бөлінеді: орталығы – тереңдігі 1 м, жақын және алыс қашығы тереңдігі 2 метрден. Гранаттар саны - 3. Пәрмен бойынша дайындық шебінен жүгіріп келіп, белгіленген сызықтан гранатаны лақтырады.

### **ГП-7 жалпы газтұтқышты кию.**

Азаматтық газтұтқыш ГП-7 - адамның тыныс алу органдарын, көзін және бет терісін жеке қорғайтын сүзгіш құрал. Азаматтық қорғаныс бойынша іс-шараларды орындау мақсатында азаматтық ересек тұрғындардың пайдалануына арналған.

Жорық жағдайындағы газтұтқыш. Ережеде "жорықта" жағдайында болса газтұтқыш сол жақ денеде болады. Күтпеген жерден "Газы" командасы берілегенде үйренушілер газтұтқыш киеді. Уақыт команданы беруден бас киімді киюге дейін есептеледі.

### **№ 2 ЕМТИХАН.**

Спорт ойындары:

Талапкерлердің дене шынықтыру дайындығы деңгейін анықтау үшін үш бақылау жаттығуы бойынша емтихан өткізіледі:

Ұлдар

1. 100 метрге жүгіру (ұлдар)
2. 3000 метрге жүгіру (ұлдар)
3. Кермеге тартылу (ұлдар)

Қыздар

1. 100 метрге жүгіру (қыздар)
  2. 2000 метрге жүгіру (қыздар)
  3. Арқада жатып денені көтеру (пресс, қыздар)
- Талапкерлердің дене дайындығы анықталады.

### **Жүгіру 100 м.**

Алғашқыда спортшылар хаттамаға сәйкес өз позицияларында болады.

"Сөреге" командасы кезінде бастапқы сызықтан орын алады.

"Назар аударыңыз" командасы бойынша кез-келген артық қозғалысты тоқтатып бастауға дайындалып тұру керек. "Жүгір" командасын бұлғау арқылы жалаушамен немесе старттық тапаншадан оқ атумен старттер береді. Қатысушылар тек өз жолдары бойынша ғана жүгіру керек. Мәре сызығының жазықтығын бүкіл денесімен және бөгде адамның көмегінсіз кесіп өткен қатысушы қашықтықты аяқтаған болып есептеледі. Спортшының нәтижесі бастың, мойынның, қолдың және аяқтың, дененің кез-келген бөлігімен мәре жазықтығына тиген кезде жазылады.

**2000, 3000 метрге жүгіру.** Жалпы старт стадионның жолында өткізіледі. Жарысқа 15-тен артық адам қатыспайды. Нәтиже 0,1 сек дәлдікпен тіркеледі. " Сөреге" командасы бойынша старт сызығына жақындауға, бір аяғын старт сызығының алдына қоюға, екіншісін жарты қадам артқа тастау керек. " Жүгір" командасы бойынша жүгіруді бастайды.

Жаттығу орындалмаған болып саналады:

- қашықтықты қысқарту кезінде;

- денсаулық жағдайы бойынша жаттығуды орындауды тоқтатқан кезде.

Жүгіруде жарыс ережелерін бұзған, сондай-ақ мәреге жетпеген қатысушыларға бақылау жаттығуларын орындау хаттамасына "есептелмеді" деп қойылады. Жүгіру жолы тегіс, шұңқырсыз және бөгде заттарсыз болуы керек, таңбалау сызығымен белгіленеді. Жүгіру спорттық аяқ киімде жүзеге асырылады, бұл жолға тығыз жабысуды қамтамасыз етеді. Жүгіру алдында қыздырыну керек.

#### **Кермеде тартылу (ұлдар):**

"Тартылу" жаттығуы турникте бастапқы қалыптан – жоғарыдан "құлыпқа" ұстап, аяғымен еденге, қолға, торсыққа және аяққа қол тигізбестен, аяқты бірге кию арқылы орындалады. Тартылу кезінде қолды бүгіп, денені белге дейін көтеру керек, иек белден жоғары, ал басын артқа қарай бұрмау керек. Қолды соза отырып, иық буындарында толық салбырағанға дейін тік қолдардағы төмен түсу және бастапқы қалпын кемінде 0,5 сек етіп бекіту. Тартылу әр уақытта бекітілген позициядан орындалады. Тыйым салынады: денені сілкілеу және аяқпен сермеу; қолды кезекпен бүгу және жазу; тербелуді оң тоқтату үшін бөгде көмекті пайдалану; аяқты бүгу және созу; басын артқа қарай бұру; иекпен турниктің грифіне сүйену. Рұқсат етіледі: аяқ киімді шешіп алу; тартылуды бастамас бұрын бастапқы позицияны қабылдау үшін тіректі пайдалану; үдеумен немесе баяулаумен тартуларды орындау; ұстауды түзету; алақанға магнезия жағу.

#### **Арқада жатып денені көтеру (қыздар)**

Кеудені 1 минутына арқасында жатып орындайды бастапқы ережелер: гимнастикалық арналған матраста арқаға жатып, қолдармен басын «құлыпқа" ұстап, жауырынын матрасқа тигізіп, тізе тік - бұрышпен аяқтарын серіктесі еденге тигізіп басып отырады, кеудені денесін көтеріп иіліп тізесіне дейін жеткізеді, кейіннен қайтара отырып бастапқы жағдайға апарады.

#### **Бағалау критерийлері және бағалау әдістемесі түрлері бойынша 1-ші шығармашылық емтихан «Спорт түрлері бойынша нормативтер»**

**35-45 ұпай** - егер ол жаттығуларды дұрыс және дәл орындап, арнайы дене жаттығуларының кешенін орындаудың ережелерін біліп, дене жаттығуларын орындаудың дұрыс дәйектілігін дәл уақытында орындап көрсетсе талапкерге қойылады.

**24-34 ұпай** - егер ол жаттығуларды орындап, арнайы дене жаттығулар кешенінің орындау ережелерін біледі, дене жаттығуларын орындаудың

дұрыс дәйектілігін орындап көрсетсе талапкерге қойылады.

**15-23 ұпай** - егер ол жаттығуларды орындаса, бірақ шығармашылық емтихандар стандарттарын қабылдау туралы айтарлықтай ескерту алған болса, уақытқа сай емес болса талапкерге қойылады.

**5-14 ұпай** - егер ол жаттығуларды орташа орындаса, емтихан жаттығуларын тапсыру техникасы мен тактикасы бойынша елеулі ескертулер алса, уақытқа сәйкес емес болса талапкерге қойылады.

**0-4 ұпай** - шығармашылық емтихандарға қатыспаған немесе шығармашылық емтихандар бойынша 5 баллдан аз ұпай жинаған үміткерге қойылады.

## **Бағалау критерийлері және бағалау әдістемесі түрлері бойынша 2-ші шығармашылық емтихан «Спорт ойындары»**

**35-45 ұпай** - егер ол жаттығуларды дұрыс және дәл орындап, арнайы дене жаттығуларының кешенін орындаудың ережелерін біліп, дене жаттығуларын орындаудың дұрыс дәйектілігін дәл уақытында орындап көрсетсе талапкерге қойылады.

**24-34 ұпай** - егер ол жаттығуларды орындап, арнайы дене жаттығулар кешенінің орындау ережелерін біледі, дене жаттығуларын орындаудың дұрыс дәйектілігін орындап көрсетсе талапкерге қойылады.

**15-23 ұпай** - егер ол жаттығуларды орындаса, бірақ шығармашылық емтихандар стандарттарын қабылдау туралы айтарлықтай ескерту алған болса, уақытқа сай емес болса талапкерге қойылады.

**5-14 ұпай** - егер ол жаттығуларды орташа орындаса, емтихан жаттығуларын тапсыру техникасы мен тактикасы бойынша елеулі ескертулер алса, уақытқа сәйкес емес болса талапкерге қойылады.

**0-4 ұпай** - шығармашылық емтихандарға қатыспаған немесе шығармашылық емтихандар бойынша 5 баллдан аз ұпай жинаған үміткерге қойылады.

Тестілеуді немесе пәндер бойынша түсу емтихандарын қайта тапсыруға жол берілмейді.

## **Шығармашылық емтихан «Спорт түрлері бойынша нормативтер» қысқартылған оқу мерзімі білім беру бағдарламалары үшін**

Шығармашылық емтихан әрбір спорт ереже талаптарына сәйкес баллдармен бағаланады:

**17-20 ұпай** - егер ол жаттығуларды дұрыс және дәл орындап, арнайы дене жаттығуларының кешенін орындаудың ережелерін біліп, дене жаттығуларын орындаудың дұрыс дәйектілігін дәл уақытында орындап көрсетсе талапкерге қойылады.

**11-16 ұпай** - егер ол жаттығуларды орындап, арнайы дене жаттығулар кешенінің орындау ережелерін біледі, дене жаттығуларын орындаудың дұрыс дәйектілігін орындап көрсетсе талапкерге қойылады.

**5-10 ұпай** - егер ол жаттығуларды орташа орындаса, емтихан жаттығуларын тапсыру техникасы мен тактикасы бойынша елеулі ескертулер алса, уақытқа сәйкес емес болса талапкерге қойылады.



**0-4 балл** - талапкер шығармашылық емтихандарға қатыса алмаған немесе шығармашылық емтихандар бойынша 5 баллдан аз ұпай жинаған үміткерге қойылады.

Тестілеуді немесе пәндер бойынша түсу емтихандарын қайта тапсыруға жол берілмейді.

**Бақылау жаттығуларын өткізуді ұйымдастыру үшін қажетті спорт жабдықтарының тізімі:**

1. Өлшеуіш таспа
2. Өлшеуіш сызғыш
3. Гимнастикалық маталар
4. Секундтық өлшем
5. Футбол, волейбол, баскетбол доптары
6. Газ тұмылдырық
7. Оқу гранаттары (500г, 700г)
8. Қол жалаушалары

**1 - шығармашылық емтиханның  
БАҒДАРЛАМАСЫ МЕН БАҒАЛАУ КРИТЕРИЙІ**

«Спорт ойындары» бойынша нормативтер

№	Нормативтер	Балл	Орындалу сапасы
1	2	3	4
1.	Баскетбол добын нысанаға лақтыру. (10 рет лақтырудан түскені)	15-11	Баскетбол добы нысанаға 4-5 рет түссе
		10-8	Баскетбол добы нысанаға 3 рет түссе
		7-5	Баскетбол добы нысанаға 2 рет түссе
		4-0	Баскетбол добы нысанаға 1 рет түссе немесе түспесе
2.	Гранатаны бір орыннан нысанаға лақтыру. Нысанаға дейінгі арақашықтықтың 25м.	15-12	Орта сызыққа тигізгені үшін
		12-8	Арғы шеткі сызыққа тигізгені үшін
		8-5	Жақын шеткі сызыққа тигізгені үшін
		4-0	Сызықтан тыс жерге сызыққа тигізгені үшін
3.	Газ тұмылдырықты кию. Газ тұмылдырық абитуриенттің сол жағында сумканың ішінде орналасқан.	15-12	Газ тұмылдырықты кию - 7сек
		12-8	Газ тұмылдырықты кию - 8сек
		8-5	Газ тұмылдырықты кию - 10сек
		4-0	Газ тұмылдырықты кию - 10 секундтан көп болса.
			<p>Бір балға кемітетін қателер:</p> <p>1. Газ тұмылдырықты киген кезде көзді жұмбау, демді ұстап қалмау немесе газ тұмылдырықты кигеннен кейін демді шығармау.</p> <p>2. Шлем маска қисық киілген.</p> <p>3. Шлем маскада толқындардың болуы немесе масканың ішіне ауаның өтуі.</p> <p>4. Қосылу трубкасының толық бұралмауы.</p>

**2 - шығармашылық емтиханның  
БАҒДАРЛАМАСЫ МЕН БАҒАЛАУ КРИТЕРИЙІ**

Спорт түрлері бойынша нормативтер

№	Сынақ түрі	Өлшем бірлігі	Ерлер		
			15-11	10-8	7-5
1.	100 метр жүгіру	Сек.	13,5	13,8	14,3
№	Сынақ түрі	Өлшем бірлігі	Ерлер		
2.	3000 м.	Мин, сек	12.30,0	13.00,0	13.30,0
№	Сынақ түрі	Өлшем бірлігі	Ерлер		
3.	Турникке тартылу	Рет. саеы	14	12	10
№	Сынақ түрі	Өлшем бірлігі	Қыздар		
1.	100 метр жүгіру	Сек.	16,0	16,3	16,7

№	Сынақ түрі	Өлшем бірлігі	Қыздар		
			15-11	10-8	7-5
2.	2000 м.	Мин, сек	9,5	10,05	10,20

№	Сынақ түрі	Өлшем бірлігі	Қыздар		
			15-11	10-8	7-5
3.	Арқамен жатып денені көтеру	Минутына бір рет	45	40	35

30 және төмен

5-0

5-0

5-0

5-0

5-0

5-0

**2 - шығармашылық емтиханның қысқартылған оқу мерзімінің білім бағдарламасы бойынша  
БАҒДАРЛАМАСЫ МЕН БАҒАЛАУ КРИТЕРИЙІ**

Спорт түрлері бойынша нормативтер

№	Сынақ түрі	Өлшем бірлігі	Ерлер				Қыздар				
			15-11	10-8	7-5	5-0	8-7	6-5	4-3	2-0	
1.	100 метр жүгіру	Сек.	12,5	13,8	14,3	14,4 және төмен	16,0	16,3	16,7	17	және төмен

№	Сынақ түрі	Өлшем бірлігі	Қыздар			
			15-11	10-8	7-5	5-0
2	2000 м.	Мин, сек	9,5	10,05	10,20	11,00 және төмен

№	Сынақ түрі	Өлшем бірлігі	Ерлер			
			15-11	10-8	7-5	5-0
3.	3000 м.	Мин, сек	12,30	13,05	13,30	13,35 және төмен

№	Сынақ түрі	Өлшем бірлігі	Қыздар			
			15-11	10-8	7-5	5-0
4.	Арқамен жатып денені көтеру	Минутына бір рет	45	40	35	30 және төмен

№	Сынақ түрі	Өлшем бірлігі	Ерлер			
			15-11	10-8	7-5	5-0
5.	Кермеде тартылу	Рет.молшері	14	12	10	8 және төмен

## Негізгі әдебиеттер

1. ҚР БҒМ 2018 жылғы 31 қазандағы № 600 "жоғары және жоғары оқу орнынан кейінгі білімнің білім беру бағдарламаларын іске асыратын білім беру ұйымдарына оқуға қабылдаудың үлгілік қағидаларын бекіту туралы" бұйрығы (бұдан әрі – үлгілік қағидалар).

2. "Қазақстан Республикасы Тұңғыш Президентінің тестілерін өткізу қағидалары" туралы Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2014 жылғы 21 қарашадағы № 103 қаулысы

3. Қазақстан Республикасының 2014 жылғы 3 шілдедегі №228-V "Дене шынықтыру және спорт туралы" Заңы

4. Қазақстан Республикасының Заңы "Әскери міндеттілік және әскери қызмет туралы" 2016ж. 8 шілде №74

5. Қазақстан Республикасында білім беруді дамытудың 2011-2020 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы. 2015ж Астана

6. Қазақстан Республикасының Әскери доктринасы, 10.02.2011ж.

7. Қазақстан Республикасы Президентінің 21.03.2007ж. №299// жарлығымен Қазақстан сарбазы 2007 ж. 13 сәуір

8. Әскери психология және педагогика негіздері, С.Х. Дошақов, 2015ж.

9. Қазақстан Республикасының Қарулы Күштері: тарих беттері // Жалпы ред. Шойнбаева А.У. – Көкшетау: Борославский, 2016. – 200б (15-18 беттер).

10. В.Ю. Микрюков мектептегі әскери-патриоттық тәрбие және алғашқы әскери дайындық: оқу-әдістемелік құрал. М.: Вако, 2015. – 205с. (12,8 б. т.).

11. Касимов Т.А., Яковлев Д.Е. Оқушылардың патриоттық тәрбиесі. М: Айрис-пресс, 2014ж.-5б

### Қосымша:

1. Inform.kz/ [http:// www.inform.kz/ru/v-kazahstane-utverzhdenny-novye-normativy-prezidentskih-testov\\_a2627940](http://www.inform.kz/ru/v-kazahstane-utverzhdenny-novye-normativy-prezidentskih-testov_a2627940)

2. Серова Л.К. Профессиональный отбор в спорте. - М.: Человек, 2011.

3. Бишаева, А.А.Физическая культура: учебник для НПО и СПО / А.А. Бишаева. - 4-е изд., стр. - М: Академия, 2012. - 304с.: ил. –

(Начальное и среднее профессиональное образование)

4. Гришина, Ю.И. Студенттің дене тәрбиесі. Оқу құралы / Ю.И. Гришина. - Рн/Д: Феникс, 2019. - 480 б.

5. Бароненко, В.А. Студенттің денсаулығы мен дене тәрбиесі. Оқу құралы / - М.: Альфа-М, 2017. - 352 б.