

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ ЖОҒАРЫ БІЛІМ МИНИСТРЛІГІ

М. ӘУЕЗОВ АТЫНДАҒЫ ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН УНИВЕРСИТЕТІ



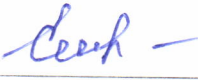
В005- "Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау"  
білім беру бағдарламаларының тобы бойынша  
оқуға түсетін талапкерлерге арналған шығармашылық емтихан  
**БАҒДАРЛАМАСЫ**

Шымкент 2023

Құрастырушылар:

1. Ерепбаев Н.К. - «Спорттық пәндер және жекпе-жектер» кафедрасының меңгерушісі
2. Килыбаев А.А.- «Спорттық пәндер және жекпе-жектер» кафедрасының профессор, доценті
3. Изосимова М.А. - «Спорттық пәндер және жекпе-жектер» кафедрасының аға оқытушысы

**Бағдарлама** «Спорттық пәндер және жекпе-жектер» кафедрасының мәжілісінде қаралды (№ 8 хаттама, « 26 » 01 2023ж.)


Кафедра меңгерушісі  Н.К.Ерепбаев

**Бағдарлама** «Спорт және туризм» факультетінің әдістемелік комиссия мәжілісінде қарастырылды (№ 8 хаттама, « 28 » 01 2023ж.)

ӘК төрағасы  Г.Арапова

**Бағдарлама** М.Әуезов атындағы ОҚУ оқу-әдістемелік кеңесінің мәжілісінде талқылынып, бекітілген.

№ 6 хаттама, « 23 » 05 2023ж.

ООК хатшысы  Т.С.Аубакирова

## ТҮСІНДІРМЕ ЖАЗБА

**Мақсаты:** оқуға түсушілерде шығармашылық бағыттағы мамандықты меңгеру қабілеттерін және жеке басының алғышарттарын анықтау

**Міндеттері:** Талапкердің біліктілігіне сәйкес келетін кәсіби міндеттерді орындауға техникалық-тактикалық дайындығын анықтау.

Түсу сынақтары бағдарламасы негізгі жалпы және орта білімнен кейінгі білім базасында В005- «Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау» білім беру бағдарламалары тобы бойынша М.Әуезов атындағы ОҚУ түсушілерге арналған.

Кіру сынақтары "Жоғары және жоғары оқу орнынан кейінгі білім берудің білім беру бағдарламаларын іске асыратын білім беру ұйымдарына оқуға қабылдаудың үлгілік қағидаларын бекіту туралы" Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2018 жылғы 31 қазандағы № 600 бұйрығы, оқуға түсушілердің белгілі бір физикалық қасиеттердің болуын талап ететін мамандықтар бойынша және "Қазақстан Республикасы Тұңғыш Президентінің тестілерін өткізу қағидалары" Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2014 жылғы 21 қарашадағы №103 қаулысына сәйкес жоғары білімнің білім беру бағдарламаларына сәйкес жүргізіледі.

### Мазмұны

#### 1) Кіріспе

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

В005 "Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау" даярлау бағыты бойынша түсу сынақтары спорттық нормативтерді тапсыру нысанында жүргізіледі.

Шығармашылық емтихандар бағдарламасын бірінші шығармашылық емтихан «мамандандыру бойынша нормативтер», екінші шығармашылық емтихан - «жалпы дене шынықтыру дайындығы бойынша нормативтер» құрайды

Дене шынықтыру бойынша кәсіптік бағыттылыққа кіріспе сынақ Дене шынықтыру және спорт сабақтарын өткізу қауіпсіздігі қағидаларына және санитариялық-эпидемиологиялық талаптарға сәйкес практикалық нормативтерді тапсыру түрінде жүргізіледі.

Талапкерлер барлық нормативтерді стадионда, «Денсаулық» спорт кешенінің ашық спорт алаңдарында тапсырады, киім нысаны - спорттық (шорттар, футболка, спорттық аяқ киім)

Талапкерлерге түсу сынақтарын тапсыру үшін уақыт (кемінде 5-10 мин) беріледі.

## 2) Негізгі ережелер

Шығармашылық емтихандар жоғары оқу орындарына шығармашылық даярлықты талап ететін мамандықтарға түсетін 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 білім туралы құжаттары бар оқуға түсушілер үшін шығармашылық емтихандар 45 балдық жүйе бойынша бағаланады.

Қысқартылған білім беру бағдарламалары бойынша ұқсас мамандықтарға оқуға түсушілер үшін жеделдетілген оқу мерзімімен шығармашылық емтихан 20 балдық жүйе бойынша бағаланады

Шығармашылық емтихан бойынша 5 балдан төмен алған тұлғалар (жалпы орта білім туралы құжаттары бар тұлғалар) (жалпы орта) немесе техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі) немесе 5 балдан төмен (жеделдетілген оқу мерзімі бар қысқартылған білім беру бағдарламалары бойынша туыстық мамандықтарға түсетін адамдар) осы мамандық бойынша білім беру тапсырысын (білім беру грантын) беру конкурсына түсуге және қатысуға жіберілмейді.

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

- кіру сынақтарына өзімен бірге жеке басын куәландыратын құжаты бар кесте бойынша қатаң келу қажет;
- жаттығуларды орындау кезінде қауіпсіздік техникасын сақтауға;
- норматив тапсырылған жерге емтихан комиссиясы өкілдерінің талап етуі бойынша уақтылы жаттығу жүргізуге, сондай-ақ келуге;
- кіру сынағын өткізу үшін қабылдау комиссиясы белгілеген аумақтың шегінен шықпауға;

Сынақ жүргізу ережелерін бұзғаны үшін талапкер дұрыс орындалған жаттығулардың санына қарамастан орындалған жұмысы үшін нәтижелерді жойып, кіріспе сынақтан шығарылады, бұл туралы қабылдау комиссиясы бекітетін акт жасалады.

Кіру сынақтарында тыныш және мейірімді жағдай қамтамасыз етіледі, оқуға түсушілерге өз іскерліктерінің деңгейін барынша толық көрсетуге мүмкіндік беріледі.

Түсу сынақтарына дәлелсіз себептермен келмеген адамдар қабылдануға жатпайды. Құжаттармен расталған дәлелді себептер болған кезде келіп түсушілер қабылдау сынақтарын өткізу мерзімдері шегінде қабылдау комиссиясының жауапты хатшысының рұқсаты бойынша өткізіп алынған кіру сынақтарын тапсыруға жіберілуі мүмкін.

### **№ 1 ЕМТИХАН.** Мамандану бойынша нормативтер

Дене шынықтыру бойынша кәсіптік бағыттылыққа кіріспе сынақ практикалық нормативтерді тапсыру түрінде жүргізіледі.

Талапкерлер «Денсаулық» стадионының ашық алаңдарында екі метр қашықтықты сақтай отырып, спорт түрі бойынша бақылау жаттығуларын орындайды.

Талапкер таңдаған спорт түрінің жаттығуын орындау техникасын көрсетуі тиіс:

бокс («бокс мектебі», снаряд жұмысы, жұптағы жұмыс);

күрес (бір аяққа, екі аяққа өту, партерге ауыстыру, көпірде төңкерістер, басын айналып жүгіру, төңкерістер);

волейбол (допты жоғарыдан екі қолмен беру, допты төменнен екі қолмен қабылдау, допты екі қолмен жоғары шеңберге беру диаметрі 3 метр, шеңберден шықпай-ақ - 10 рет);

баскетбол (екі ұпайлық, үш ұпайлық соққыларды пысықтау, допты бір қолмен алып жүргізу);

футбол (допты алып жүргізу техникасы, допты кезекпен оң және сол аяқпен жонглерлік өту);

жеңіл атлетика (арнайы жүгіру жаттығулары, төмен, жоғары екпін мен жүгіру)

Спорт түрлері бойынша спорттық деңгей мен шеберлік анықталады

**№ 2 ЕМТИХАН.** Жалпы дене даярлығы бойынша нормативтер:

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

1 Жүгіру 100 метр (ұлдар)

2 100 метр жүгіру (қыздар)

1 Тақтайшада тарту (ұлдар)

2 Денені арқасынан жатып көтеру (пресс, қыздар)

1 Жүгіру 3000 метр (ұлдар)

2 2000 метр жүгіру (қыздар)

Талапкерлердің дене дайындығы анықталады

### **100 м жүгіру**

Жарыс басталғанда спортшылар хаттамаға сәйкес өз орындарын иеленеді. «Бастауға» командасы кезінде бастау сызығынан орын алады. «Назар аудару» командасы кезінде бастауға дайындалады және барлық қозғалысты тоқтатуы тиіс. «Баста» командасын стартер жалаушамен жымқырып немесе бастау тапаншасынан оқ атып береді. Қатысушылар тек өз жолдарымен ғана жүгіруі тиіс. Мәре сызығының жазықтығын бүкіл денесімен және бөгде көмегінсіз кесіп өткен қатысушы қашықтықты аяқтаған болып есептеледі. Спортшының нәтижесі бас, мойын, қол және аяқты қоспағанда, денесінің кез келген бөлігінің қиялдағы жазықтығына жанасу сәтінде тіркеледі

## **Тіреуішке тарту (жасөспірімдер):**

"Тарту" жаттығуы ауыстырмада бастапқы қалпынан орындалады - "құлыпқа" ілу, аяқпен еденге тиіспеу, қол, дене және аяқ түзетілген, аяқ шұлығы бірге орындалады. Тарту кезінде қолды бүгіп, денені тіреуге дейін көтеру қажет - иек тіреуіштен жоғары, бұл ретте басын артқа қарай ауытқытуға болмайды. Қолды бүгіп, иық буындарында толық ілінгенге дейін тік қолмен аспаға түсу және бастапқы жағдайды кемінде 0,5 секундқа белгілеу, Тартылу әрбір кезде қозғалмайтын күйден орындалады.

Денені жұлқытуға және аяғын сүйреуге тыйым салынады; қолды кезекпен бүгу және жазу; шайқауды 10 тоқтату үшін бөгде көмекті пайдалану; аяқтарды бүгу және өсіру; басының артқа қарай ауытқуы; иегімен асық белгісіне сүйену. Аяқ киімді шешуге рұқсат етілді; тартуды орындау алдында бастапқы жағдайды қабылдау үшін тіректі пайдалануға; тартуды жылдамдатып немесе баяулатып орындауға; құйрығын түзету; алақанына магнезия салу.

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

Денені арқасында жатып 1 минутта көтеру бастапқы қалпынан орындалады: арқада жатып, гимнастикалық матада, қолдар басының артында «құлыпқа», күректер матаға тиеді, аяқтары тік бұрышпен тізелерде бүгілген, аяқтары серігі еденге қысылған, денесінің көтерілуі сан шынтағына

### **2000, 3000 метр жүгіру.**

Стадионның жолында жалпы старттан бастап өткізіледі. Жарысқа 15-тен астам адам қатысады. Нәтиже 0,1 секундқа дейін дәлдікпен белгіленеді, «Старт» командасы бойынша бастапқы сызыққа жақындап, бір аяқты старт сызығының алдына қойып, екіншісін жарты адым артқа шегінеді. «Баста» командасы бойынша жүгіруді бастаңыз.

Жаттығу орындалмаған болып есептеледі:

- қашықтықты қысқарту кезінде;
- денсаулық жағдайы бойынша жаттығуды орындауды тоқтату кезінде. Жарыс ережелерін бұзған, сондай-ақ мәреге жетпеген қатысушыларға бақылау жаттығуларын орындау хаттамасына «есепке алынбаған» қойылады. Жүгіру жолы тегіс, шұңқырсыз және бөгде заттарсыз болуы тиіс, белгілеу сызығымен белгіленеді. Жүгіру жолмен тығыз байланысуды қамтамасыз ететін спорттық аяқ киімде орындалады. Жүгірудің алдында жылыну болуы тиіс.

### **Екі аяқпен итеріп орнынан ұзындыққа секіру**

Ол бастапқы тұрған күйінен, аяқтар бір-біріне параллель 10-15 см қашықтықта, көтерілу сызығында (үстінен баспастан) орындалады. «Назар аударыңыз» командасы бойынша тізе буындарындағы аяқтарды бүгіп, денені алға еңкейтіңіз, қолдарды екі жаққа және артқа қарай алыңыз. «Бастаңыз» командасы бойынша итеріңіз, түзіңіз, қолыңызды алға жіберіңіз, содан кейін

бүгіліп ұшыңыз. Бір уақытта екі аяққа қоныңыз. Нәтиже соңғы бұрылыс нүктесінде өлшенеді

### **Бір жерден граната лақтыру.**

Бастапқы оң аяғы алдыңғы артқы жағында. Бастың артында граната бар қол. Алға сол аяқтың адымымен граната лақтырыңыз. Дененің салмағын сол аяғынан оңға ауыстыруға және магистральдың белсенді айналуына назар аударыңыз. Жұмысқа дененің осы бөліктерінің бұлшық еттерін қоса отырып, оң аяғынан, оң санынан, діңінен және қолынан бастап лақтыру қимылын жасауға ұмтылыңыз. Бұл жаттығуды екі қолмен де орындаңыз.

### **Бағалау критерийлері және бағалау әдістемесі**

#### **1-ші шығармашылық емтихан**

Бірінші шығармашылық емтихан мамандану бойынша нормативтер (талапкер таңдаған спорт түрі) берілген жаттығуларды орындау болып табылады.

Әрбір спорт түрі нормативтік талаптарға сәйкес балмен бағаланады:

**35-45 Қозғалыс немесе оның жекелеген элементтері дұрыс орындалған, барлық талаптарды сақтай отырып, қателерсіз, оңай, еркін, анық, сенімді, керемет тұрумен, тиісті ырғақта**

**24-34** Орындау кезінде білім алушы алдыңғы жағдайдағыдай әрекет етеді, бірақ екі аз қателікке жол берді

**15-23** Қозғалыс әрекеті негізінен дұрыс орындалған, бірақ қозғалыстардың жиілігіне, сенімсіздігіне әкелген бір өрескел немесе бірнеше ұсақ қателерге жол берілген

**5-14** Қозғалыс немесе оның жекелеген элементтері дұрыс орындалмаған, екеуден артық елеулі немесе бір өрескел қате жіберілген

**0-4** Талапкер берілген жаттығуды немесе жеке элементтерді өз бетінше орындай алмайды.

### **Бағалау критерийлері және бағалау әдістемесі**

Білім беру бағдарламаларының қысқартылған топтары бойынша 1-шығармашылық емтихан

Бірінші шығармашылық емтихан мамандану бойынша нормативтер (талапкер таңдаған спорт түрі) берілген жаттығуларды орындау болып табылады. Әрбір спорт түрі нормативтік талаптарға сәйкес балмен бағаланады:

**17-20** Талапкер жаттығуларды дұрыс және нақты орындайды, арнайы дене жаттығулары кешенінің композициялық тәсілдерінің ережелерін біледі, дене жаттығуларын орындаудың дұрыс реттілігін көрсетеді, уақытқа дәл орналастырылады.

**11-16** Қозғалыс әрекеті негізінен дұрыс орындалған, бірақ екі шамалы қателікке жол берген

жиілігіне, сенімсіздігіне әкелген бір өрескел немесе бірнеше ұсақ қателерге жол берілген

**5-10** Қозғалыс әрекеті негізінен дұрыс орындалды, бірақ бір өрескел немесе бірнеше болмашы қателіктер жіберілді, бұл қозғалыстардың қаттылығына, белгісіздікке әкелді.

**0-4** Қозғалыс немесе оның жекелеген элементтері дұрыс орындалмаған, екеуден артық елеулі немесе бір өрескел қате жіберілген

## **Бағалау критерийлері және бағалау әдістемесі**

### **2-ші шығармашылық емтихан**

Екінші шығармашылық емтихан жалпы дене даярлығы бойынша нормативтер болып табылады, нормативтік талаптарға сәйкес баллмен бағаланады:

**35-45** Қозғалыс немесе оның жекелеген элементтері дұрыс орындалған, барлық талаптарды сақтай отырып, қателерсіз, оңай, еркін, анық, сенімді, керемет тұрумен, тиісті ырғақта

**24-34** Орындау кезінде білім алушы алдыңғы жағдайдағыдай әрекет етеді, бірақ екі аз қателікке жол берді

**15-23** Қозғалыс әрекеті негізінен дұрыс орындалған, бірақ қозғалыстардың жиілігіне, сенімсіздігіне әкелген бір өрескел немесе бірнеше ұсақ қателерге жол берілген

**5-14** Қозғалыс немесе оның жекелеген элементтері дұрыс орындалмаған, екеуден артық елеулі немесе бір өрескел қате жіберілген

**0-4** Талапкер берілген жаттығуды немесе жеке элементтерді өз бетінше орындай алмайды.

### **Спорттық құралдар тізбесі, бақылау жаттығуларын орындауды ұйымдастыру үшін қажетті:**

1. Өлшеуіш рулетка
2. Өлшеу сызғышы
3. Гимнастикалық кілемдер
4. Секундомерлер
5. Футбол, волейбол, баскетбол доптары
6. Бастау құсбелгілері



**БАҒАЛАУ БАҒДАРЛАМАСЫ МЕН ӨЛШЕМДЕРІ**  
**Білім беру бағдарламаларының тобы бойынша «Мамандану бойынша нормативтер» 1-шығармашылық емтиханы:**  
**В005 -«Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау» 2023 жыл**

*Таңдамалы спорт түрі*

**бокс**

	<b>Балдар</b>		
	<b>15-11</b>	<b>12-8</b>	<b>7-5</b>
<b>Жаттығулар</b>			
Емтихан алушының тапсырмасы бойынша бокс снарядтарында жаттығулар орындау	Қозғала отырып, әртүрлі қашықтықтарда снарядтарда соққы	Кішкене қателікпен орындау	Емтихан алушының нұсқауы бойынша тапсырманы орындамау
			<b>4-0</b>
<b>Жаттығулар</b>			
			<b>5-0</b>
Бокс техникасы (техниканы көрсету шабуыл жасаушылардың және қарсы шабуыл жасаушылардың қозғалыстағы әртүрлі қашықтықтар)	Техниканы көрсету стэндтер, қозғалыс, шабуылдаушылар және қарсы шабуыл әр түрлі әсер қашықтық	Техниканы көрсету екі қашықтықта тазартылған техника және қарсы шабуыл соққылар	Техниканы көрсету бірдей қашықтықта қорғау және қарсы шабуыл соққылар
			Дағды емес технологияны көрсету
<b>Жаттығулар</b>			
			<b>5-0</b>
Еркін күрес 2 раунд 1 минуттан салмақ дәрежесі бойынша	Шабуыл техникасын көрсету, қорғаныс, қарсы шабуыл, қимыл	Кішкентай қателікпен орындау	Тапсырманы емтихан алушының нұсқауы бойынша орындау
			<b>5-0</b>

**БАҒАЛАУ БАҒДАРЛАМАСЫ МЕН ӨЛШЕМДЕРІ**  
**Білім беру бағдарламаларының тобы бойынша «Мамандану бойынша нормативтер» 1-шығармашылық емтиханы:**  
**В005 -«Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау» 2023 жыл**

*Таңдамалы спорт түрі*

*Грек-рим күресі, еркін-күрес, қазақша-күрес, самбо, дзюдо*

№	Жаттығулар	Балдар	Орындау сапасы
1.	<p>а) бастың айналасында жүгіру</p> <p>б) төңкеріс (тек грек-рим және еркін күрес)</p> <p>Бастапқы қалып - «көпір», қолдар «ілемкпен» жалғасқан, білектер кілемге тиеді (әр бағытта 5 рет)</p>	15-4	<p>Екі жаққа бірдей қарқынмен жүгіру, тіреуден тоқтамай, көпірдегі кілемге және орнынан максималды қарқынмен жабылуға 2 ең кең бүйірлік адыммен, секірусіз жүгіру.</p> <p>Айналым бірдей қарқынмен, бір уақытта екі аяқты итерумен орындалады.</p> <p>Тіректен көпірге және тіреу орнынан қозғалу. Бас пен білектің бастапқы қалыптан ығысуы 450-ден асады.</p> <p>Жүгіру тек бір бағытта, кішігірім қадамдарда орындалады. Бас пен білек орын ауыстыруы. Бастың бастапқы қалыптан орындық жағдайында 90-нан артық орын ауыстыруы және басын кілемге тіреуі басты кілемге тигізеді. Маңдаймен және саусақпен және тәжімен түртеді. Флип 2 немесе одан да көп соққылармен орындалады.</p>
2.	<p>а) жердегі күрес техникасы: грек-рим, еркін, самбо, дзюдо</p> <p>б) Күрестің барлық түріне арналған тұру жағдайындағы күрес техникасы.</p>	15-5	<p>Флиппер: бұралу, жүгіру, ауысу, кеңейту, жағалау.</p> <p>Лақтырулар: жағалау, ауытқу (тек грек-рим және еркін күрес)</p> <p>Ұстау: бүйірден, жоғарыдан, қарсы, бас жағынан, аяқтың бүйірінен (тек самбо үшін)</p> <p>Ауыр ұстамалар: (қолдың түйіні, шынтақ тұтқасы, рычаг), тізені ұзарту (тек самбо, дзюдо үшін)</p> <p>Аудармалар: секіру, сүңгу, айналдыру, шығу (тек грек-рим және еркін күрес)</p> <p>Лақтырулар: артқа, иллу, айналу, иыққа (тек грек-рим және еркін күрес)</p> <p>Лақтырулар: жүгіру тақтасы, сыпыру, көтеріп алу, ұстап тұру (тек грек-рим және еркін күрес)</p> <p>Лақтырады: бүйірлік бұрылыс, тізеден иыққа, артқа, кеудеге, аяқтың тіректеріне. Тұншығу (тек дзюдо үшін)</p>
3.	Жекпе-жектерді бақылау	15-5	Жарыс ережелерімен белгіленген мерзімде өткізіңіз (емтихан алушының нұсқауы бойынша 1-2 жекпе-жек).

**БАҒАЛАУ БАҒДАРЛАМАСЫ МЕН ӨЛШЕМДЕРІ**  
**Білім беру бағдарламаларының тобы бойынша «Мамандану бойынша нормативтер» 1-шығармашылық емтиханы:**  
**В005 –«Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау» 2023 жыл**

*Таңдамалы спорт түрі*  
**Волейбол**

Жаттығулар	Баллмен бағалау							
	Ұлдар				Қыздар			
	15-11	12-8	7-5	4-0	15-11	12-8	7-5	4-0
Допты өзінен жоғары көтеру 1. шеңберде диаметрі 3 м (кв)	16	13	10	6	16	13	10	6

Жаттығулар	Баллмен бағалау							
	Ұлдар				Қыздар			
	15-12	11-8	8-5	5-0	15-12	11-8	8-5	5-0
Доп беру (жоғарғы түзу) 2. 1, 5, 6 аймақтарында (саны, 6 иннинг)	6	4	3	2	6	4	3	2

Жаттығулар	Баллмен бағалау							
	Жас жігіттер				Қыздар			
	15-12	11-8	8-5	5-0	15-12	11-8	8-5	5-0
2.4 аймағынан 1,5,6 аймақтарына шабуыл (6 әрекет)	5	4	3	2	5	4	3	2

**БАҒАЛАУ БАҒДАРЛАМАСЫ МЕН ӨЛШЕМДЕРІ**  
**Білім беру бағдарламаларының тобы бойынша «Мамандану бойынша нормативтер» 1-шығармашылық емтиханы:**  
**В005 -«Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау» 2023 жыл**

*Таңдамалы спорт түрі*

**Баскетбол**

Жаттығулар	Баллмен бағалау							
	Ұлдар	Қыздар			Қыздар			
	15-11	12-8	7-5	4-0	15-11	12-8	7-5	4-0
1. Жоғары жылдамдықты технология. Еркін лақтыру сызығында ортаға шеңберге тұрып, артқы тақтаға және артқа дриблингке лақтыру және сөрені деблинг және секіру (3 сек)	12,8	13,0	13,3	14,0	13,5	13,8	14,3	15,0

Жаттығулар	Баллмен бағалау							
	Ұлдар	Қыздар			Қыздар			
	15-12	11-8	8-5	5-0	15-12	11-8	8-5	5-0
2. Еркін лақтыру (10 лақтыру)	8	7	5	4	7	6	5	4

Жаттығулар	Баллмен бағалау							
	Ұлдар	Қыздар			Қыздар			
	15-12	11-8	8-5	5-0	15-12	11-8	8-5	5-0
3. 3 ұпай лақтыру (10 лақтыру)	7	6	4	3	6	5	4	3



**БАҒАЛАУ БАҒДАРЛАМАСЫ МЕН ӨЛШЕМДЕРІ**  
**Білім беру бағдарламаларының тобы бойынша «Мамандану бойынша нормативтер» 1-шығармашылық емтиханы:**  
**В005 -«Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау» 2023 жыл**

*Таңдамалы спорт түрі*  
**Женіл атлетика**

№	Сынақ түрлері	Өлшем бірлігі	Ұлдар				Қыздар			
			15-11	12-8	7-5	4-0	15-11	12-8	7-5	4-0
1.	100 метрге жүгіру	Сек.	13,5	13,8	14,3	14,4 және төменде	16,0	16,3	16,7	17 және төменде

№	Сынақ түрлері	Өлшем бірлігі	Қыздар	
			15-12	8-5
2.	Орнынан ұзындыққа секіру	См	190-185	169-145

№	Сынақ түрлері	Өлшем бірлігі	Ұлдар	
			15-12	8-5
3.	Орнынан ұзындыққа секіру	См	245 -240	224-200

№	Сынақ түрлері	Өлшем бірлігі	Ұлдар	
			15-12	8-5
5.	Граната лақтыру	Рет саны	33	24

№	Сынақ түрлері	Өлшем бірлігі	Қыздар	
			15-12	8-5
4.	Граната лақтыру	Бір рет мин.	28	20

**Бағалау бағдарламасы мен критерийлері**

2023 жылы "Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау" В005- білім беру бағдарламаларының тобы бойынша оқуға түсетін талапкерлерге арналған "Жалпы дене даярлығы бойынша нормативтер" 2-шығармашылық емтиханы

*Жалпы физикалық дайындық*

№	Сынақ түрі	Өлшем	Ұлдар			
			15-11	12-8	7-5	4-0
1.	100 метр жүгіру	Сек.	13,5	13,8	14,3	14,4 және төмен

№	Сынақ түрі	Өлшем	Ұлдар			
			15-12	11-8	8-5	
2.	3000 м.	Мин, сек	12.30,0	13.00,0	13.30,0	13.35,0 және төмен

№	Сынақ түрі	Өлшем	Ұлдар			
			15-12	11-8	8-5	
3.	Турникке тартылу	Рет мөлшері	14	12	10	8 және төмен

**Бағалау бағдарламасы мен критерийлері**

**2023 жылғы "Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау" В005- білім беру бағдарламаларының тобы бойынша оқуға түсетін талапкерлерге арналған "Жалпы дене даярлығы бойынша нормативтер" 2-шығармашылық емтиханы**

*Жалпы физикалық дайындық*

№	Сынақ түрі	Өлшем	Қыздар		
			15-11	12-8	7-5
1.	100 метр жүгіру	Сек.	16,0	16,3	16,7
					17 және төмен

№	Сынақ түрі	Өлшем	Қыздар		
			15-12	11-8	8-5
2.	2000 м.	Мин, сек	9,5	10,05	10,20
					және төмен

№	Сынақ түрі	Өлшем	Қыздар		
			15-12	11-8	8-5
3.	Арқамен жатып денені көтеру	Минутына бір рет	45	40	35
					30 және төмен



## БАҒАЛАУ БАҒДАРЛАМАСЫ МЕН ӨЛШЕМДЕРІ

«бокс» мамандануы бойынша

2023 жылғы қысқартылған оқу мерзімі В005- «Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау» білім беру бағдарламалары бойынша оқуға түсетін талапкерлерге арналған

«Мамандану бойынша нормативтер» 1- шығармашылық емтиханы

		Балдар		
<b>Жаттығулар</b>	<b>8-7</b>	<b>6-5</b>	<b>4-3</b>	<b>2-0</b>
Емтихан алушының тапсырмасы бойынша бокс снарядтарында жаттығулар орындау	Қозғала отырып, әртүрлі қашықтықтарда снарядтарда соққы	Кішкене қателікпен орындау	Емтихан алушының нұсқауы бойынша тапсырманы орындау	Емтихан алушының нұсқауы бойынша тапсырманы орындамау
		<b>Балдар</b>		
<b>Жаттығулар</b>	<b>6-5</b>	<b>5-3</b>	<b>3-1</b>	<b>1-0</b>
Бокс техникасы (техниканы көрсету шабуыл жасаушылардың және қарсы шабуыл жасаушылардың қозғалыстағы әртүрлі қашықтықтар)	Техниканы көрсету стендтер, қозғалыс, шабуылдаушылар және қарсы шабуыл әр түрлі әсер қашықтық	Техниканы көрсету екі қашықтықта тазартылған техника және қарсы шабуыл соққылар	Техниканы көрсету бірдей қашықтықта қорғау және қарсы шабуыл соққылар	Дағды емес технологияны көрсету
		<b>Балдар</b>		
<b>Жаттығулар</b>	<b>6-5</b>	<b>5-3</b>	<b>3-1</b>	<b>1-0</b>
Вольный бой 2 раунда по 1 минуте по весовым категориям	Шабуыл техникасын көрсету, қорғаныс, қарсы шабуыл, қимыл	Кішкентай қателікпен орындау	Тапсырманы емтихан алушының нұсқауы бойынша орындау	Тексерушінің нұсқауы бойынша тапсырманы орындамау

## БАҒАЛАУ БАҒДАРЛАМАСЫ МЕН ӨЛШЕМДЕРІ

грек-рим күресі, казакша-күрес, самбо, дзюдо мамандануы бойынша

**2023 жылғы қысқартылған оқу мерзімі В005- «Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау» білім беру бағдарламалары бойынша оқуға түсетін талапкерлерге арналған**

**«Мамандану бойынша нормативтер» 1- шығармашылық емтиханы**

№	Жаттығулар	Балдар	Качество выполнения
1.	<p>а) бастың айналасында жүгіру</p> <p>б) төңкеріс (тек грек-рим және еркін күрес)</p> <p>Бастапқы қалып - «көпір», қолдар «Ілмекпен» жалғасқан, білектер кілемге тиеді (әр бағытта 5 рет)</p>	<b>8-3</b>	<p>Екі жаққа бірдей қарқынмен жүгіру, тіреуден тоқтамай, көпірдегі кілемге және орнынан максималды қарқынмен жабылуға 2 ең кең бүйірлік адыммен, секірусіз жүгіру.</p> <p>Айналым бірдей қарқынмен, бір уақытта екі аяқты итерумен орындалады.</p> <p>Тіректен көпірге және тіреу орнынан қозғалу. Бас пен білектің бастапқы қалыптан ығысуы 450-ден асады.</p> <p>Жүгіру тек бір бағытта, кішігірім қадамдарда орындалады. Бас пен білек орын ауыстыруы. Бастың бастапқы қалыптан орындайынша 90-нан артық орын ауыстыруы және басын кілемге тіреуі басты кілемге тигізеді. Маңдаймен және саусақпен және тәжімен түртеді. Флип 2 немесе одан да көп соққылармен орындалады.</p>
2.	<p>а) жердегі күрес техникасы: грек-рим, еркін, самбо, дзюдо</p> <p>б) Күрестің барлық түріне арналған тұру жағдайындағы күрес техникасы.</p>	<b>6-1</b>	<p>Флиппер: бұралу, жүгіру, ауысу, кеңейту, жағалау.</p> <p>Лақтырулар: жағалау, ауытқу (тек грек-рим және еркін күрес)</p> <p>Ұстау: бүйірден, жоғарыдан, қарсы, бас жағынан, аяқтың бүйірінен (тек самбо үшін)</p> <p>Ауыр ұстамалар: (қолдың түйіні, шынтақ тұтқасы, рычаг), тізені ұзарту (тек самбо, дзюдо үшін)</p> <p>Аудармалар: секіру, сүңгу, айналдыру, шығу (тек грек-рим және еркін күрес)</p> <p>Лақтырулар: артқа, илгу, айналу, иыққа (тек грек-рим және еркін күрес)</p> <p>Лақтырулар: жүгіру тақтасы, сыпыру, көтеріп алу, ұстап тұру (тек грек-рим және еркін күрес)</p> <p>Лақтырады: бүйірлік бұрылыс, тіседен иыққа, артқа, кеудеге, аяқтың тіректеріне. Тұншығу (тек дзюдо үшін)</p>
3.	Жекпе-жектерді бақылау	<b>6-1</b>	Жарыс ережелерімен белгіленген мерзімде өткізіңіз (емтихан алушының нұсқауы бойынша 1-2 жекпе-жек).

**БАҒАЛАУ БАҒДАРЛАМАСЫ МЕН ӨЛШЕМДЕРІ**

волейбол мамандануы бойынша

**2023 жылғы қысқартылған оқу мерзімі В005- «Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау» білім беру бағдарламалары бойынша**

оқуға түсетін талапкерлерге арналған

**«Мамандану бойынша нормативтер» 1- шығармашылық емтиханы**

Жаттығулар	Баллмен бағалау									
	Ұлдар					Қыздар				
	8-7	6-5	4-3	2-0	8-7	6-5	4-3	2-0		
Допты өзінен жоғары көтеру 1. шеңберде диаметрі 3 м (қв)	16	13	10	6	16	13	10	6		

Жаттығулар	Баллмен бағалау									
	Ұлдар					Қыздар				
	6-5	5-3	3-1	1-0	6-5	5-3	3-1	1-0		
Доп беру (жоғарғы түзу) 2. 1, 5, 6 аймақтарында (саны, 6 иннинг)	Доп беру (жоғарғы)	Доп беру (жоғарғы)	Доп беру (жоғарғы)	Доп беру (жоғарғы)	Доп беру (жоғарғы)	Доп беру (жоғарғы)	Доп беру (жоғарғы)	Доп беру (жоғарғы)		

Жаттығулар	Баллмен бағалау									
	Ұлдар					Қыздар				
	6-5	5-3	3-1	1-0	6-5	5-3	3-1	1-0		
2.4 аймағынан 1,5,6 аймақтарына шабуыл (6 әрекет)	5	4	3	2	5	4	3	2		



**БАҒАЛАУ БАҒДАРЛАМАСЫ МЕН ӨЛШЕМДЕРІ**

футбол мамандануы бойынша:

**2023 жылғы қысқартылған оқу мерзімі В005- «Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау» білім беру бағдарламалары бойынша**  
оқуға түсетін талапкерлерге арналған  
«Мамандану бойынша нормативтер» 1- шығармашылық емтиханы

Жаттығулар	Баллмен бағалау							
	Ұлдар				Қыздар			
	8-7	6-5	4-3	2-0	8-7	6-5	4-3	2-0
Аралас стандарт 1. Допты қақпадан 50 м қашықтықта орналасқан, бастапқы сызықтан драйвинг түзу сызыққа орналастырылған, олардың арасына 4 тірек 7 м. Тебу сөрелер алынғаннан кейін айып алаңның сыртында қақпаға орындалады (2 әрекет )	8,5	9,0	9,5	10,0	10,0	10,5	11,0	11,5
	Баллмен бағалау							
Жаттығулар	Баллмен бағалау							
	Ұлдар				Қыздар			
	6-5	5-3	3-1	1-0	6-5	5-3	3-1	1-0
Қозғалмайтын доп соққысы 2. 16,5 м-ден қақпаның көрсетілген жартысына дейін, тігінен 3-ке бөлінген (6 соққы орындалады)	5	4	3	2	4	3	2	1
	Баллмен бағалау							
Жаттығулар	Баллмен бағалау							
	Ұлдар				Қыздар			
	6-5	5-3	3-1	1-0	6-5	5-3	3-1	1-0
Доппен жонглерлік ету (саны)	30	25	20	16	25	20	16	11
	Баллмен бағалау							

**БАҒАЛАУ БАҒДАРЛАМАСЫ МЕН ӨЛШЕМДЕРІ**

жеңіл атлетика мамандануы бойынша

**2023 жылғы қысқартылған оқу мерзімі В005- «Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау» білім беру бағдарламалары бойынша**

оқуға түсетін талапкерлерге арналған

**«Мамандану бойынша нормативтер» 1- шығармашылық емтиханы**

№	Сынақ түрлері	Өлшем бірлігі	Ұлдар				Қыздар			
			8-7	6-5	4-3	2-0	8-7	6-5	4-3	2-0
1.	100 метрге жүгіру	Сек.	13,5	13,8	14,3	14,4 және төменде	16,0	16,3	16,7	17 және төменде
№	Сынақ түрлері	Өлшем бірлігі	Қыздар							
			6-5	5-3	3-1	1-0				
2.	Орнынан ұзындыққа секіру	Мин, сек	190-185	184-170	169-145	144 және төменде				
№	Сынақ түрлері	Өлшем бірлігі	Ұлдар							
			6-5	5-3	3-1	1-0				
3.	Орнынан ұзындыққа секіру	Мин, сек	245 -240	239-225	224-200	199 және төменде				
№	Сынақ түрлері	Өлшем бірлігі	Қыздар							
			6-5	5-3	3-1	1-0				
4.	Граната лақтыру	Рет саны	28	24	20	18 және төменде				

№	Сынақ түрлері	Өлшем бірлігі	Ұлдар	
			6-5	3-1
5.	Граната лақтыру	Бір рет мин.	33	24
			29	20 және төменде

## Әдебиеттер:

### Негізгі:

1. "Жоғары және жоғары оқу орнынан кейінгі білім беру бағдарламаларын іске асыратын білім беру ұйымдарына оқуға қабылдаудың үлгі қағидаларын бекіту туралы" ҚР БҒМ 2018 жылғы 31 қазандағы № 600 бұйрығы (бұдан әрі - Үлгі қағидалар)
2. Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2014 жылғы 21 қарашадағы № 103 қаулысы  
"Қазақстан Республикасы Тұңғыш Президентінің тестілерін өткізу ережесі"
3. "Дене шынықтыру және спорт туралы" Қазақстан Республикасының 3 жылғы 2014 шілдедегі № 228-V Заңы
4. "Білім туралы" Қазақстан Республикасының 2007 жылғы 27 шілдедегі № 319-III Заңы (31.03.2021 жылғы жағдай бойынша өзгерістер мен толықтырулармен бірге)
5. Жоғары білімнің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарты (Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2018 жылғы 31 қазандағы № 604 бұйрығына 7-қосымша) (05.05.2020 жылғы өзгерістермен)

### Қосымша:

1. Inform.kz [http:// www.inform.kz/ru/v-kazahstane-utverzhdenu-novye-normativy-prezidentskih-testov\\_a2627940](http://www.inform.kz/ru/v-kazahstane-utverzhdenu-novye-normativy-prezidentskih-testov_a2627940)
2. Мектепте баскетболды үйрету әдістемесі: ұстаздық құрал/Ж.М. Есіркепов. - Алматы, 2015ж.
3. Студенттің дене тәрбиесі: А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко және т.б. - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.
4. Гришина, YU.I. Студенттің дене тәрбиесі Оқу құралы/ YU.I. Гришина. - Рн/Д: Феникс, 2019. - 480 с.
5. Бароненко, В.А. Студенттің денсаулығы және дене тәрбиесі: Оқу құралы/В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.