



ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ БҰҚАРАЛЫҚ СПОРТ АКАДЕМИЯСЫ

«БЕКІТЕМІН»

Қабылдау комиссиясының
төрағасы



Мырзабосынов Е.К.

2022 ж.

Білім беру бағдарламасы бойынша шығармашылық емтихан бағдарламасы
6B01401-«Ұлттық спорт түрлері, спорт ойындары бойынша дене шынықтыру
мұғалімі мен жаттықтырушыны даярлау»; 6B01402-«Бұқаралық дене шынықтыру-
сауықтыру жұмысы бойынша дене шынықтыру мұғалімі мен нұсқаушы-әдіскерді
даярлау» жалпы орта, техникалық және кәсіби білім, екінші жоғары білім
базасында

МАЗМҰНЫ

1. Түсу шығармашылық емтиханының мақсаты мен негізгі міндеттері
2. Қабылдау сынағының нысаны
3. Шығармашылық емтихан тапсырмалары және толық күндізгі оқуға арналған бағалау критерийлері
4. Шығармашылық емтихан тапсырмалары және қысқартылған оқу мерзіміне түсушілер үшін бағалау критерийлері
5. Шығармашылық емтихандарды өткізу тәртібі

1. Түсу сынағының мақсаты мен негізгі міндеттері (шығармашылық емтихандар және әңгімелесу)

Мақсаты-талапкерлердің физикалық және техникалық дайындық деңгейін және жеке тұлғаның дене шынықтыруды қалыптастыру бойынша білім деңгейін анықтау, бұл оның биологиялық және рухани әлеуетін іске асыруға көмектеседі.

Міндеттері-қоғамды өзіндік қозғалыс қызметінің негіздеріне оқыту бойынша практикалық дағдылар мен дағдыларды анықтау:

1. Денсаулықты нығайту, стресстерге қарсы тұру, демалу және демалу үшін дене шынықтыру құралдарын қолдана білу, денсаулықтың жоғары деңгейінің беделі туралы идеялар деңгейі.

2. Жаңа қозғалыс әрекеттерін игерудегі және оларды әртүрлі жағдайларда қолдана білуді дамытудағы қозғалыс тәжірибесі мен дене шынықтыру көрсеткіштері.

3. Тұрақты дене шынықтыру жаттығуларына және таңдалған спорт түрлеріне деген қажеттілік деңгейі, өзін-өзі бағалауды қалыптастыру, өзін-өзі тану, дүниетаным, ұжымшылдық, мақсаттылық, шыдамдылық, өзін-өзі бақылау, психикалық процестерді дамыту және өзін-өзі реттеу негіздеріне үйрету сияқты адамгершілік және ерікті тұлғалық қасиеттерді тәрбиелеу.

4. Дене шынықтыру бойынша білім беру бағдарламаларының спорт түрлеріндегі дене және техникалық даярлық деңгейі.

2. Қабылдау сынағының нысаны

- Қысқартылған оқыту мерзімдерін көздейтін жоғары білім кадрларын даярлаудың ұқсас бағыттары бойынша шығармашылық дайындықты талап ететін жоғары білімнің білім беру бағдарламалары тобына түсуші адамдар бір шығармашылық емтихан тапсырады.

Арнаулы және (немесе) шығармашылық емтихандарды өткізу нысаны осы үлгілік қағидалардың 2-қосымшасына сәйкес белгіленеді.

2 - қосымша
Жоғары білімнің білім беру
бағдарламаларын іске
асыратын білім беру
ұйымдарына оқуға
қабылдаудың үлгі
қағидаларына

Арнайы және (немесе) шығармашылық емтихандарды өткізу нысаны

Білім беру бағдарламасы тобының нөмірі	Білім беру бағдарламалары топтарының атауы	Арнайы және (немесе) шығармашылық емтихандарды өткізу нысаны	
1	2	3	
Шығармашылық дайындықты талап ететін білім беру бағдарламаларының тобы			
1	2	3	4
B005	Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау	Мамандандыру бойынша нормативтер	Жалпы дене дайындығы бойынша нормативтер

3. Шығармашылық емтихан тапсырмалары және толық күндізгі оқуға арналған бағалау критерийлері

1) Жалпы дене дайындығы бойынша нормативтер

"Жалпы дене шынықтыру даярлығы бойынша нормативтер" шығармашылық емтиханы мектеп бағдарламасы бөлімдерінің спорт түрлері бойынша бақылау нормативтерін тапсыруды көздейді: жеңіл атлетика және гимнастика.

1. Жүгіру 100 м. (ұл, қыз.)
2. Жүгіру 1000 м. (ұ)
500 м. (қ)жүгіру
3. Белтемірге тартылу (ұ).

"Шалқасынан жатып, қол желкеде" бастапқы қалпынан денені көтеру және түсіру (к.).

"Жалпы дене дайындығы бойынша нормативтер" емтиханы жеңіл атлетика мен Президенттік көпсайыстың қолданыстағы ережелері бойынша қабылданады.

Жалпы дене дайындығы бағдарламасы

№	Жаттығу көпсайыс	Жасы	Нормативтік талаптар										
			Ұпайы	15	14	13	12	10	8	6	4	2	1
1	100м	17-29 (ұ)	сек.	14,1	14,2	14,3	14,4	14,5	14,6	14,7	14,8	14,9	15,0
		от 30 (ұ)	сек.	15,1	15,2	15,3	15,4	15,5	15,6	15,7	15,8	15,9	16,0
		17-29 (к)	сек.	16,1	16,2	16,3	16,4	16,5	16,6	16,7	16,8	16,9	17,0
		от 30 (к)	сек.	17,1	17,2	17,3	17,4	17,5	17,6	17,7	17,8	17,9	18,0
2	1000 м	17-29 (ұ)	мин.	3.30	3.35	3.40	3.45	3.50	3.55	4.00	4.05	4.10	4.15
		от 30 (ұ)	мин.	3,40	3,45	3,50	3,55	4,00	4,05	4,10	4,15	4,20	4,25
3	500 м	17-29 (к)	мин.	2.20	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50	2.55	3.00	3.05
		от 30 (к)	мин.	2,30	2,35	2,40	2,45	2,50	2,55	3,00	3,05	3,10	3,15

Президенттік тест нормативтері

Кермеде тартылу (саны, рет).

Ұлдар

- 15 рет - 15 ұпай
- 14 рет - 14 ұпай
- 13 рет - 13 ұпай
- 12 рет - 12 ұпай
- 11 рет - 11 ұпай
- 10 рет - 10 ұпай
- 9 рет - 9 ұпай
- 8 рет - 8 ұпай
- 7 рет - 7 ұпай
- 6 рет - 5 ұпай
- 5 рет - 0 ұпай

Қыздар

1. Денені орнынан көтеру және түсіру жатып, қолдар үшін басымен (саны, рет).

- 41-45 рет - 15 ұпай
- 34-40 рет - 12 ұпай
- 23-33 рет - 10 ұпай
- 12-22 рет - 8 ұпай
- 11 рет - 5 ұпай
- 10 рет - 0 ұпай

Жарыс ережелерінен жалпы нұсқаулар

1. Жүгіру-100 метр.

Егер талапкер "марш" Стартер командасына дейін қозғала бастаса - фальстарт болып саналады, талапкер ескерту алады; екі фальстарт - дисквалификация. Әрқайсысы басынан аяғына дейін өз жолымен жүреді (бұзу – дисквалификация).

2. Жүгіру – 1000м (ұл), 500м (қыз)

Қатысушылар "старт-марш"командасы бойынша жоғары старттан басталады. Қашықтыққа жүгіру кезінде қарсыластарға кез-келген жолмен кедергі жасауға жол берілмейді.

2) мамандандыру бойынша нормативтер

"Мамандандыру бойынша нормативтер" шығармашылық емтиханы мектеп бағдарламасы бөлімінің спорт түрлері бойынша бақылау нормативтерін тапсыруды көздейді: спорттық ойындар (таңдау бойынша волейбол, баскетбол).

Волейбол

1. Диаметрі 1 м шеңберден-допты өз үстінен, 2,5 м-ге беру.
2. 10 дұрыс беріліс-25 ұпай
3. 9 дұрыс беріліс - 20 ұпай;
4. 8 дұрыс беріліс-15 ұпай;
5. 7 Дұрыс беріліс – 10 ұпай;
6. 6 дұрыс беріліс - 5 ұпай;
7. 5 дұрыс беріліс - 0 ұпай

Берілген аймаққа жоғарғы тікелей беру (1,6,5 аймақ)

- Үш аймаққа түсіру – 20 ұпай;
- Екі аймаққа түсіру – 15 ұпай;
- Бір аймаққа түсіру – 10 ұпай.

Баскетбол

1. Допты екі қолымен кеудеден қабырғадағы 50 х 50 см шаршыға лақтыру, 160 см биіктікте – 2,5 м қашықтықтан беру (ұлдар); 2 м. (қыздар)

- 10 дұрыс лақтыру – 20 ұпай;
 - 9 дұрыс лақтыру – 18 ұпай;
 - 8 дұрыс лақтыру – 15 ұпай
 - 7 дұрыс лақтыру – 10 ұпай;
 - 6 дұрыс лақтыру – 5 ұпай
 - 5 дұрыс лақтыру – 0 ұпай;
2. Алдыңғы сызықтан орталық нүктеге қарама-қарсы сызыққа үш шеңберді айнала допты алып жүру (шеңбер сызығына баспау керек).

Ұлдар

- 20 сек – 25 ұпай;
- 21 сек – 20 ұпай;

- 22 сек – 15 ұпай;
- 23 сек – 10 ұпай;
- 24 сек – 5 ұпай;
- 25 сек – 0 ұпай.

Қыздар

- 22 сек – 25 ұпай;
- 23 сек – 20 ұпай;
- 24 сек – 15 ұпай;
- 25 сек – 10 ұпай;
- 26 сек – 5 ұпай;
- 25 сек – 0 ұпай.

Ескертпе:

"Мамандандыру нормативтері" шығармашылық емтиханы бойынша талапкер ең жоғары 45 ұпай жинай алады.

4. Шығармашылық емтихан тапсырмалары және қысқартылған оқу мерзіміне түсушілер үшін бағалау критерийлері

1) мамандандыру бойынша нормативтер

"Мамандандыру бойынша нормативтер" шығармашылық емтиханы мектеп бағдарламасы бөлімінің спорт түрлері бойынша бақылау нормативтерін тапсыруды көздейді: спорттық ойындар (таңдау бойынша волейбол, баскетбол).

Волейбол

1.Диаметрі 1 м шеңберден-допты өз үстінен, 2,5 м-ге беру.

- 10 дұрыс беру – 10 ұпай;
- 9 дұрыс беру – 8 ұпай;
- 8 дұрыс беру – 6 ұпай;
- 7 дұрыс беру – 4 ұпай;
- 6 дұрыс беру – 2 ұпай;
- дұрыс беру – 0 ұпай;

2. Берілген аймаққа жоғарыдан тікелей беру (1,6,5 аймақ)

- Үш аймаққа дәл түсіру – 10 ұпай;
- Екі аймаққа дәл түсіру- 8 ұпай
- Бір аймаққа дәл түсіру – 5 ұпай .

Баскетбол

1. Допты екі қолымен кеудеден қабырғадағы 50 x 50 см шаршыға лақтыру, 160 см биіктікте – 2,5 м қашықтықтан беру (ұлдар); 2 м. (қыздар)

- 10 дұрыс беру – 10 ұпай;
- 9 дұрыс беру – 8 ұпай;
- 8 дұрыс беру – 6 ұпай;
- 7 дұрыс беру – 4 ұпай;
- 6 дұрыс беру – 2 ұпай;
- 5 дұрыс беру – 0 ұпай.

2. Алдыңғы сызықтан орталық нүктеге карама-қарсы сызыққа үш шеңберді айнала допты алып жүру (шеңбер сызығына баспау керек)..

Ұлдар

- 20 сек – 10 ұпай;
- 21 сек – 8 ұпай;
- 22 сек – 6 ұпай;
- 23 сек – 4 ұпай;
- 24 сек – 2 ұпай;
- 25 сек – 0 ұпай;

Девушки

- 22 сек – 10 ұпай;
- 23 сек – 8 ұпай;
- 24 сек – 6 ұпай;
- 25 сек – 4 ұпай;
- 26 сек – 2 ұпай;
- 25 сек – 0 ұпай;

Ескертпе:

"Мамандандыру нормативтері" шығармашылық емтиханы бойынша талапкер ең жоғары 20 ұпай жинай алады.

5. Шығармашылық емтихандарды өткізу тәртібі.

"Жалпы дене дайындығы бойынша нормативтер" шығармашылық емтихан

- барлық талапкерлер топтарға бөлінеді -20 адам және емтихан кестесінде белгіленген уақыт бойынша емтихан тапсырады;
- стадионға кіру-бір талапкерден;
- талапкерлерді сектор бойынша санитарлық талаптарға сәйкес орналастыру;
- талапкерлерді нормативтік талаптарды тапсыру үшін шақыру:

а) 100м-2 талапкерден

Б) белтемірге тартылу (ұлдар) - бір талапкерден;

Арқада жатып денені көтеру және түсіру (қыздар) – бір талапкерден;

б) 1000м (ұлдар) және 500м (қыздар) – жылжымалы кесте бойынша жүгіру;

"Мамандандыру бойынша нормативтер" шығармашылық емтиханы;

- барлық талапкерлер топтарға бөлінеді-20 адам және емтихан кестесінде белгіленген уақыт бойынша емтихан тапсырады;
- спорт кешеніне бір талапкерден кіру;
- талапкерлерді санитарлық талаптарға сәйкес қосалқы үй-жайларға орналастыру;
- спорт залына емтихан нормативтерін тапсыру үшін шақыру-бір талапкерден.

2. Емтихан қорытындыларын шығару және нормативтік талаптарды тапсыру нәтижелерін жариялау – Қазақстан Республикасының жоғары оқу орындарында шығармашылық емтихандарды ұйымдастыру және өткізу туралы ережеге сәйкес.