

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ ЖОҒАРЫ БІЛІМ МИНИСТРЛІГІ
АХМЕТ БАЙТҰРСЫНОВ АТЫНДАҒЫ ҚОСТАНАЙ Өңірлік Университеті

«БЕКІТЕМІН»

Ахмет Байтұрсынов атындағы
Қостанай өңірлік университетінің
Басқарма Төрағасы – Ректор
Қабылдау комиссиясының төрағасы
С.Б.Куанышбаев
« » 2023 ж.



**«Б01401 Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасы бойынша
шығармашылық емтихандарды өткізу бағдарламасы**

Дайындық бағытының коды және атауы:

Б014 жалпы дамудың пәндік мамандануы бар мұғалімдерін даярлау

Білім беру бағдарламалары тобының коды және атауы:

Б005 Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау

Дайындаған:

Дене шынықтыру және спорт теориясы мен
практикасы кафедрасының меңгерушісі:

Г.Сафарғалиева

Келісілді:

Ө. Сұлтанғазин атындағы педагогикалық
институты директорының м.а.:

Т.Ахметов

Келісілді:

Академиялық мәселелер жөніндегі проректор

Е.Исакаев

Қостанай, 2023

«Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау» білім беру бағдарламаларының тобы бойынша шығармашылық емтихандарды өткізу бағдарламасы

Қабылдау сынақтарының мақсаты мен міндеттері

Мақсаты: тандаған даярлық бейіні бойынша бакалавриат бағдарламасын меңгеру үшін қажетті «Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау» білім беру бағдарламалары тобы бойынша талапкерлердің базалық даярлық деңгейін анықтау.

Міндеттері: талапкерлердің дене дайындығы мен техникалық-тактикалық дайындық деңгейін анықтау.

Жалпы ережелер

1. Осы жоғары білімнің білім беру бағдарламаларын іске асыратын білім беру ұйымдарында «Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау» білім беру бағдарламаларының тобы бойынша шығармашылық емтихандар өткізу бағдарламасы (бұдан әрі – Бағдарлама) Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің Жоғары білімнің білім беру бағдарламаларын іске асыратын білім беру ұйымдарына оқуға қабылдаудың үлгілік қағидаларының 1-параграфына сәйкес әзірленді. 2018 жылғы 31 қазан № 600.

Шығармашылық емтихандарды қабылдау және өткізу тәртібі

2. «Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау» білім беру бағдарламаларының тобы бойынша «жалпы дамудың пәндік мамандануы бар мұғалімдерді даярлау» бағыты бойынша оқуға қабылдау шығармашылық емтихандардың нәтижелері ескеріле отырып жүзеге асырылады.

3. Шығармашылық емтихандарды ұйымдастыру және өткізу үшін университет ректорының немесе оның міндетін атқарушы тұлғаның шешімімен емтихан өткізу кезеңіне комиссия құрылады.

Комиссия құрамына университеттің, қоғамдық ұйымдардың, бұқаралық ақпарат құралдарының өкілдері кіреді.

«Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау» білім беру бағдарламаларының тобы бойынша шығармашылық емтихандар жөніндегі комиссияның құрамына дене шынықтыру және спорт саласындағы жергілікті уәкілетті орган ұсынған адамдар кіреді.

Комиссия так саннан тұрады және комиссия мүшелері санының көпшілік даусымен комиссия төрағасы сайланады. Комиссияның шешімі, егер отырысқа оның құрамының кемінде үштен екісі қатысса, заңды деп есептеледі. Комиссияның шешімі емтиханға қатысушылар санының көпшілік даусымен қабылданады. Дауыстар тең болған жағдайда комиссия төрағасының дауысы шешуші болып табылады.

4. Шығармашылық емтихандарды өткізу Үлгілік қағидалардың 1-қосымшасына сәйкес шығармашылық емтихандар өткізілетін білім беру бағдарламалары топтарының тізбесіне сәйкес білім беру бағдарламаларының топтары бойынша жүзеге асырылады. «Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау» білім беру бағдарламаларының тобы бойынша оқуға түсетін тұлғалар шығармашылық емтихандарды тапсыру үшін университеттің қабылдау комиссиясына мынадай құжаттарды ұсынады:

- 1) жалпы орта немесе техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім туралы құжат (түпнұсқа);
- 2) 3x4 сантиметр көлеміндегі 2 фотосурет;
- 3) жеке басын куәландыратын құжаттың көшірмесі;
- 4) ҰБТ сертификаты (бар болса);
- 5) «Дене шынықтыру және спорт туралы» 2014 жылғы 3 шілдедегі Қазақстан Республикасы Заңының 35-бабының 1-тармағында белгіленген спорттық разрядтардың

және (немесе) спорттық атақтардың бірінің бар екенін растайтын құжаттың көшірмесі (бар болса).

5. Шығармашылық емтиханды тапсыру үшін өтініштерді қабылдау университеттің орналасқан жері бойынша жүзеге асырылады.

6. Шығармашылық дайындықты талап ететін жоғары білімнің білім беру бағдарламалары тобына түсетін, жалпы орта, техникалық және кәсіптік немесе орта білімнен кейінгі білімі туралы құжаттары бар толық оқыту мерзіміне түсетін адамдар екі шығармашылық емтихан тапсырады:

1) мамандандыру бойынша нормативтерді қамтиды.

2) жалпы дене шынықтыру даярлығы бойынша нормативтер.

Мемлекеттік білім беру грант конкурсына қатысатындар 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:

1) мамандандыру бойынша нормативтерді қамтиды.

Шығармашылық емтихандарды өткізу нысаны Үлгілік қағидалардың 2-қосымшасына сәйкес белгіленеді.

7. «Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау» жоғары білім беру бағдарламалары тобына түсуші талапкерлер университетте шығармашылық емтихандарды тапсырады.

«Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау» жоғары білімнің білім беру бағдарламалары тобына толық оқыту мерзіміне түсетін орта немесе техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім беру ұйымдарының түлектері үшін Қазақстан тарихы, оқу сауаттылығы (оқу тілі) бойынша балдар ескеріледі.

Қысқартылған оқыту мерзімдерін көздейтін жоғары білім кадрларын даярлаудың ұқсас бағыттары бойынша «Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау» жоғары білімнің білім беру бағдарламалары тобына түсетін және мемлекеттік білім беру грант конкурсына қатысатын талапкерлер үшін арнайы пән бойынша және бір шығармашылық емтихан бойынша балдар (мамандандыру бойынша нормативтер) ескеріледі.

Ақылы негізге түсетін адамдар үшін әңгімелесу өткізіледі.

8. Шығармашылық емтихандарды өткізу бағдарламасын дене шынықтыру және спорт теориясы мен практикасы кафедрасы бойынша жауапты мамандар әзірлейді және университеттің қабылдау комиссиясының төрағасы бекітеді.

9. Шығармашылық емтихандардың кестесін дене шынықтыру және спорт теориясы мен практикасы кафедрасы жасайды (емтиханды өткізу нысаны, күні, уақыты мен орны, консультациялар), оны қабылдау комиссиясының төрағасы бекітеді, қабылдау комиссиясына беріледі және оқуға түсушілердің назарына құжаттарды қабылдау басталғанға дейін кешіктірмей жеткізіледі.

10. Оқуға түсушіні шығармашылық емтихандарға жіберу жеке басын куәландыратын құжатты көрсеткен кезде жүзеге асырылады. Бұл ретте шығармашылық емтихандар спорт алаңдарында және бейнежазбамен жабдықталған үй-жайларда өткізіледі.

11. Шығармашылық емтихандар басталғанға дейін түсушілерге нормативтер түрінде емтихан материалдары беріледі және тапсыру тәртібі түсіндіріледі, сондай-ақ шығармашылық емтихандардың басталу және аяқталу уақыты, нәтижелерді жариялау уақыты мен орны және апелляцияға өтініш беру рәсімі көрсетіледі.

12. Жалпы орта немесе техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білімі туралы құжаттары бар оқытудың толық мерзіміне оқуға түсушілер үшін шығармашылық емтихандар 45 балдық жүйе бойынша бағаланады. Мемлекеттік білім беру грант конкурсына қатысатындар қысқартылған оқыту мерзімдерін көздейтін жоғары білім кадрларын даярлаудың ұқсас бағыттары бойынша оқуға түсушілер үшін шығармашылық емтихан 20 балдық жүйе бойынша бағаланады.

13. «Спорт шебері» атағы немесе «спорт шеберіне үміткер» спорттық разряды (паралимпиадалық спорт түрлерінен басқа) бар адамдарға шығармашылық (шығармашылық) емтихандарды (а) тапсыру үшін өтініш берген кезде әрбір шығармашылық емтихан бойынша оқытудың толық мерзіміне түсетін орта немесе техникалық және кәсіптік немесе орта

білімнен кейінгі білім беру ұйымдарының түлектері үшін ең жоғары балл есептеледі; 20 балл-қысқартылған оқыту мерзімдерін көздейтін білім беру бағдарламалары бойынша мемлекеттік білім беру грант конкурсына оқуға түсушілер үшін тиісті құжаттарды ұсынған кезде.

14. Шығармашылық емтиханды өткізу қорытындылары бағалау ведомосімен, комиссия хаттамасымен еркін нысанда ресімделеді және нәтижелерді жариялау үшін қабылдау комиссиясының жауапты хатшысына (оның орынбасарына) беріледі. Комиссия хаттамасына төраға және қатысып отырған барлық комиссия мүшелері қол қояды.

15. Шығармашылық емтихандардың нәтижелері емтихан өткізілетін күні жарияланады.

16. Емтихандарды өткізу кезеңінде шығармашылық емтиханға қойылатын талаптарды сақтау, даулы мәселелерді шешу, тиісті емтихандарды тапсырушы адамдардың құқықтарын қорғау мақсатында университет ректорының немесе оның міндетін атқарушы адамның бұйрығымен құрамы төрағасын қоса алғанда, тақ саннан тұратын апелляциялық комиссия құрылады.

17. Апелляцияға өтінішті апелляциялық комиссия төрағасының атына шығармашылық емтихан тапсырған адам өзі береді, шығармашылық емтихан нәтижелері жарияланғаннан кейін келесі күні сағат 13.00-ге дейін қабылдайды және апелляциялық комиссия бір күн ішінде қарайды.

18. Апелляциялық комиссияның шешімі отырысқа оның құрамының кемінде үштен екісі қатысса, заңды деп есептеледі. Шығармашылық емтихан нәтижелерімен келіспеу туралы апелляция жөніндегі шешім қатысып отырған комиссия мүшелері санының көпшілік даусымен қабылданады. Апелляциялық комиссия мүшелерінің дауыстары тең болған жағдайда төрағаның дауысы шешуші болып табылады. Апелляциялық комиссияның жұмысы төраға және қатысып отырған комиссияның барлық мүшелері қол қоятын хаттамамен ресімделеді.

**5. БІРІҢҒАЙ ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ ЕМТИХАН БАҒДАРЛАМАСЫ
(2 ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ ЕМТИХАН: ЖАЛПЫ ФИЗИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚҚА
АРНАЛҒАН НОРМАТИВТЕР)**

**«Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасының талапкерлеріне арналған
«Жалпы физикалық дайындық» бойынша тест тапсырмалары**

Ұпайлары	Жүгіру		Жүгіру		Бір орыннан ұзындыққа секіру		1 мин. ішінде денені көтеру	Белтемірге тартылу
	100м		2000м	1000м				
	ұлдар	қыздар	ұлдар	қыздар	ұлдар	қыздар	қыздар	ұлдар
12	--	--	--	--	--	--	50	17
11	13,0	15,5	7,40	4,20	265	200	48	16
10	13,2	15,6	7,45	4,25	260	195	45	15
9	13,5	15,7	7,50	4,30	255	190	43	14
8	13,8	15,9	7,55	4,35	250	185	42	13
7	14,1	16,2	8,00	4,40	245	180	40	12
6	14,3	17,1	8,10	4,45	240	175	38	11
5	14,6	17,4	8,20	4,50	235	170	36	10
4	14,9	17,7	8,30	4,55	230	165	34	9
3	15,1	18,0	8,40	5,00	225	160	32	8
2	15,5	18,3	8,50	5,10	220	155	30	7
1	15,8	18,5	9,00	5,20	210	150	28	6

**4. БІРІНҒАЙ ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ ЕМТИХАН БАҒДАРЛАМАСЫ
(1 ТВОРЧЕСКИЙ ЭКЗАМЕН НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

**«Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасының талапкерлеріне арналған
«Жекпе-жек» бойынша тест тапсырмалары**

№ п/п	Тапсырмалар	12 ұпай	11 ұпай	10 ұпай	9 ұпай	8 ұпай	7 ұпай
1	Арнайы жаттығулар (көпір, жүгіру, комбинацияда төңкеріс, сальто алға, артқа. Өзін қорғау)		қатесіз	1 қате	2 қате	3 қате	3 қатеден көп
2	10 сек. бойы еденнен итермелеу (рет саны).		20	18	16	14	12
3	10 сек. бойы белтемірге тартылу (рет саны).	11	10	9	7	6	5
4	Күрес техникасын тұрған қалыпта және серіктесте көрсету (5 әдістен).		қатесіз	1 қате	2 қате	3 қате	3 қатеден көп

«Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасының қысқартылған оқу түрінің талапкерлеріне арналған «Жекпе-жек» бойынша тест тапсырмалары

№ п/п	Тапсырмалар	5 ұпай	4 ұпай	3 ұпай	2 ұпай	1 ұпай
1	Арнайы жаттығулар (көпір, жүгіру, комбинацияда төңкеріс, сальто алға, артқа. Өзін қорғау)	қатесіз	1 қате	2 қате	3 қате	3 қатеден көп
2	10 сек. бойы еденнен итермелеу (рет саны).	20	18	16	14	12
3	10 сек. бойы белтемірге тартылу (рет саны).	10	9	7	6	5
4	Күрес техникасын тұрған қалыпта және серіктесте көрсету (5 әдістен).	қатесіз	1 қате	2 қате	3 қате	3 қатеден көп

**«Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасының талапкерлеріне арналған
«Циклдік спорт түрлері» бойынша тест тапсырмалары**

Қолдың бүгілуі және кеңеюі		ұпайлар	10-ти скок		ұпайлар	Жүгіру 300 м		ұпайлар	Аяқтарды штаңғаға көтеру		ұпайлар
			ұл	қыз							
40	25	10	26,0	24,0	10	45,0	54,0	10	15	15	15
38	24	9	25,5	23,5	9	46,0	55,0	9	14	14	14
36	23	8	25,0	23,0	8	47,0	56,0	8	13	13	13
35	22	7	24,5	22,5	7	48,0	57,0	7	12	12	12
34	21	6	24,0	22,0	6	48,5	57,5	6	11	11	11
33	20	5	23,5	21,5	5	49,0	58,0	5	10	10	10
32	19	4	23,0	21,0	4	49,5	58,5	4	9	9	9
31	18	3	22,5	20,5	3	50,0	59,0	3	8	8	8
30	17	2	22,0	20,0	2	50,5	59,5	2	7	7	7
29	16	1	21,0	19,0	1	51,0	60,0	1	6	6	6

«Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасының қысқартылған оқу түрінің талапкерлеріне арналған «Циклдік спорт түрлері» бойынша тест тапсырмалары

Ұпайлар	Қолдардың бүгілуі және кеңеюі		10-ти скок		Жүгіру 300 м		Аяқтарды штанғаға көтеру	
	ҰЛ	ҚЫЗ	ҰЛ	ҚЫЗ	ҰЛ	ҚЫЗ	ҰЛ	ҚЫЗ
5	40	25	26,0	24,0	45,0	54,0	15	15
4	38	24	25,5	23,5	46,0	55,0	14	14
3	36	23	25,0	23,0	47,0	56,0	13	13
2	35	22	24,5	22,5	48,0	57,0	12	12
1	34	21	24,0	22,0	48,5	57,5	11	11

**«Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасының талапкерлеріне арналған
«Спорттық туризм және тау жоталарына өрмелеу» бойынша тест тапсырмалары**

Қыздар

Отырған күйден секіру. 1 минуттағы рет саны		Аяқтарды ілулі көтеру. Рет саны		Жату күйінде итермелеу. Рет саны		Секіргіш 2 минуттағы рет саны	
Саны	Ұпайлар	Саны	Ұпайлар	Саны	Ұпайлар	Саны	Ұпайлар
						170	13
16	11			21	11	160	12
15	10	20	10	20	10	150	10
14	9	19	9	19	9	145	9
13	8	18	8	18	8	140	8
12	7	17	7	17	7	135	7
11	6	16	6	16	6	130	6
10	5	15	5	15	5	125	5
9	4	14	4	14	4	120	4
8	3	13	3	13	3	115	3
7	2	12	2	12	2	110	2
6	1	11	1	11	1	105	1
5	0	10	0	10	0	100	0

Колледж түлектеріне арналған

Қыздар

Отырған күйден секіру. 1 минуттағы рет саны		Аяқтарды ілулі көтеру. Рет саны		Жату күйінде итермелеу. Рет саны		Секіргіш 2 минуттағы рет саны	
Саны	Ұпайлар	Саны	Ұпайлар	Саны	Ұпайлар	Саны	Ұпайлар
15	5	20	5	25	5	150	5
14	4	18	4	20	4	140	4
13	3	16	3	15	3	130	3
12	2	14	2	10	2	120	2
11	1	12	1	5	1	110	1

**«Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасының талапкерлеріне арналған
«Спорттық туризм және тау жоталарына өрмелеу» бойынша тест тапсырмалары**

Ұлдар

Отырған күйден секіру. 1 минуттағы рет саны		Аяқтарды ілулі көтеру. Рет саны		Жату күйінде итермелеу. Рет саны		Секіргіш 2 минуттағы рет саны	
Саны	Ұпайлар	Саны	Ұпайлар	Саны	Ұпайлар	Саны	Ұпайлар
22	12			42	11	200	12
20	10	20	10	40	10	180	10
19	9	19	9	38	9	175	9
18	8	18	8	36	8	170	8
17	7	17	7	34	7	165	7
16	6	16	6	32	6	160	6
15	5	15	5	30	5	155	5
14	4	14	4	28	4	150	4
13	3	13	3	26	3	145	3
12	2	12	2	24	2	140	2
11	1	11	1	22	1	135	1
10	0	10	0	20	0	130	0

Колледж түлектеріне арналған

Ұлдар

Отырған күйден секіру. 1 минуттағы рет саны		Аяқтарды ілулі көтеру. Рет саны		Жату күйінде итермелеу. Рет саны		Секіргіш 2 минуттағы рет саны	
Саны	Ұпайлар	Саны	Ұпайлар	Саны	Ұпайла р	Саны	Ұпайла р
20	5	20	5	40	5	180	5
18	4	18	4	35	4	170	4
16	3	16	3	30	3	160	3
14	2	14	2	25	2	150	2
12	1	12	1	20	1	140	1

**«Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасының талапкерлеріне арналған
«Волейбол» бойынша тест тапсырмалары**
(Максималды ұпай – 45 ұпай)

1. Үстіңгі беріліс (платформада 3х3 метр шаршыда тоқтаусыз орындалады, ерікті түрде берілістерді ауыстырады, барлығы 10 рет)

Нәтиже	Ұпайлар		Нәтиже	Ұпайлар
10 рет	11 ұпай		4 рет	5 ұпай
9 рет	10 ұпай		3 рет	4 ұпай
8 рет	9 ұпай		2 рет	3 ұпай
7 рет	8 ұпай		1 рет	2 ұпай
6 рет	7 ұпай		0 рет	0 ұпай
5 рет	6 ұпай			

2. Төменгі беріліс (артқа шықпай 3х3 метр шаршыда орындалады тоқтаусыз, ерікті түрде бес есе төмен және жоғары берілістерді ауыстырып, барлығы 10 рет)

Нәтиже	Ұпайлар		Нәтиже	Ұпайлар
10 рет	11 ұпай		4 рет	5 ұпай
9 рет	10 ұпай		3 рет	4 ұпай
8 рет	9 ұпай		2 рет	3 ұпай
7 рет	8 ұпай		1 рет	2 ұпай
6 рет	7 ұпай		0 рет	0 ұпай
5 рет	6 ұпай			

3. Доп беру (5 реттен орындалады №1 зонаға және 5 рет № 5 зонасына ,барлығы 10 рет)

Нәтиже	Ұпайлар		Нәтиже	Ұпайлар
10 соққы	11 ұпай		4 соққы	5 ұпай
9 соққы	10 ұпай		3 соққы	4 ұпай
8 соққы	9 ұпай		2 соққы	3 ұпай
7 соққы	8 ұпай		1 соққы	2 ұпай
6 соққы	7 ұпай		0 соққы	0 ұпай
5 соққы	6 ұпай			

4. Шабуылшы соққысы (өз еркі бойынша № 2 нысаннан немесе №4 нысанынан 5 реттен)

Нәтиже	Ұпайлар		Нәтиже	Ұпайлар
10 соққы	12 ұпай		4 соққы	6 ұпай
9 соққы	11 ұпай		3 соққы	5 ұпай
8 соққы	10 ұпай			
7 соққы	9 ұпай			
6 соққы	8 ұпай			
5 соққы	7 ұпай			

«Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасының қысқартылған оқу түрінің талапкерлеріне арналған «Волейбол» бойынша тест тапсырмалары
(Максимальный балл - 20 баллов)

1. Үстіңгі беріліс (платформада 3х3 метр шаршыда тоқтаусыз орындалады, ерікті түрде берілістерді ауыстырады, барлығы 9 рет)

Нәтиже	Ұпайлар		Нәтиже	Ұпайлар
9 рет	5 ұпай		3 рет	2 ұпай
7 рет	4 ұпай			
5 рет	3 ұпай		1 рет	1 ұпай

2. Төменгі беріліс (артқа шықпай 3х3 метр шаршыда орындалады тоқтаусыз, ерікті түрде бес есе төмен және жоғары берілістерді ауыстырып, барлығы 10 рет)

Нәтиже	Ұпайлар		Нәтиже	Ұпайлар
9 рет	5 ұпай		3 рет	2 ұпай
7 рет	4 ұпай			
			1 рет	1 ұпай
5 рет	3 ұпай			

3. Доп беру (5 реттен орындалады №1 зонаға және 5 рет № 5 зонасына ,барлығы 10 рет)

Нәтиже	Ұпайлар		Нәтиже	Ұпайлар
9 соққы	5 ұпай		3 соққы	2 ұпай
8 соққы	4 ұпай		1 соққы	1 ұпай
6 соққы	3 ұпай			

4. Шабуылшы соққысы (өз еркі бойынша № 2 нысаннан немесе №4 нысанынан 5 реттен)

Нәтиже	Ұпайлар		Нәтиже	Ұпайлар
9 соққы	5 ұпай		3 соққы	2 ұпай
7 соққы	4 ұпай		1 соққы	1 ұпай
5 соққы	3 ұпай			

**«Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасының талапкерлеріне арналған
«Баскетбол» бойынша тест тапсырмалары**

Техникалық дайындық сынағы. Әр түрлі нүктелерден лақтыру. 2 серия 10 лақтыру						Дене шынықтыру мамандығы бойынша тест. Жүгіру (40 сек.)				Ойынның жеке белсенділігін бағалау тесты. Сараптамалық шолу. 17 ұпайдан
ұлдар 2 м 5 сек.			қыздар 2м 30 сек.			ұлдар		қыздар		
Соққылар саны	%	ұпайы		%	ұпайы	метр	ұпайы	метр	ұпайы	
10	50	14	10	50	14	190	14	175	14	
9	45	13	9	45	13	187	13	173	13	
8	40	12	8	40	12	185	12	170	12	
7	35	11	7	35	11	183	11	167	11	
6	30	10	6	30	10	175	10	165	10	
5	25	9	5	25	9	173	9	160	9	
4	20	8	4	20	8	170	8	157	8	
3	15	7	3	15	7	167	7	155	7	
2	10	6	2	10	6	165	6	150	6	
1	5	5	1	5	5	160	5	147	5	
		4			4	155	4	145	4	
		3			3	150	3	140	3	
		2			2	145	2	135	2	
		1			1		1		1	

«Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасының қысқартылған оқу түрінің талапкерлеріне арналған «Баскетбол» бойынша тест тапсырмалары

Техникалық дайындық сынағы. Әр түрлі нүктелерден лақтыру. 2 серия 10 лақтыру						Дене шынықтыру мамандығы бойынша тест. Жүгіру (40 сек.)				Ойынның жеке белсенділігі н бағалау тесты. Сараптамалық шолу.
Ұлдар 2 м 5 сек.			Қыздар 2м 30 сек.			Ұлдар		қыздар		
Сокқылар саны	%	ұпайы		%	ұпайы	метр	ұпайы	метр	ұпайы	
8	40	6	8	40	6	180	6	165	6	8 ұпайдан
7	35	5	7	35	5	175	5	160	5	
6	30	4	6	30	4	170	4	155	4	
5	25	3	5	25	3	165	3	150	3	
4	20	2	4	20	2	160	2	145	2	
3	15	1	3	15	1	155	1	140	1	

**«Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасының талапкерлеріне арналған
«Пауэрлифтинг» бойынша тест тапсырмалары**

**Үш жаттығудың ұпайларының қосындысы
(иығында штангамен отырып тұру, пресс және жүкті көтеру)**

Ерлер

Салмақ категориялары	Ұпайлар			
	45	40	35	30
53	230	210	190	170
59	260	230	210	190
66	290	260	230	210
74	320	290	260	230
83	350	320	290	260
93	380	350	310	290
105	410	375	330	310
120	440	400	350	325
+120	460	420	370	340

Әйелдер

Салмақ категориялары	Ұпайлар			
	45	40	35	30
43	125	110	100	92.5
47	140	125	110	100
52	155	140	125	110
57	170	155	140	125
63	185	170	155	140
72	200	185	170	155
84	230	200	185	170
+84	260	230	200	185

«Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасының қысқартылған оқу түрінің талапкерлеріне арналған «Пауэрлифтинг» бойынша тест тапсырмалары

**Үш жаттығудың ұпайларының қосындысы
(иығында штангамен отырып тұру, пресс және жүкті көтеру)**

Ерлер

Салмақ категориялары	Ұпайлар			
	20	15	10	5
53	230	210	190	170
59	260	230	210	190
66	290	260	230	210
74	320	290	260	230
83	350	320	290	260
93	380	350	310	290
105	410	375	330	310
120	440	400	350	325
+120	460	420	370	340

Әйелдер

Салмақ категориялары	Ұпайлар			
	20	15	10	5
43	125	110	100	92.5
47	140	125	110	100
52	155	140	125	110
57	170	155	140	125
63	185	170	155	140
72	200	185	170	155
84	230	200	185	170
+84	260	230	200	185

**«Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасының талапкерлеріне арналған
«Футбол» бойынша тест тапсырмалары**

Қақпаға дәлдік үшін соққылар-10м қашықтықтан қозғалмайтын допта орындалады. Доп ауа арқылы 300*100 см тіктөртбұрышқа жіберіледі. Кез келген жолмен соғылады. Ыңғайлы аяқпен 15 соққы. Соққылардың саны есептеледі		Қақпақылдау оң және сол аяқпен, жамбаспен және баспен орындалы. Бір соққыны бірнеше рет қатарынан қайталау керек.		Арнайы физикалық дайындық. Жүгіру (40 сек.)	
Соққылар саны	Ұпайлар	Саны	Ұпайлар	Арақашықтығы метрмен	Ұпайлар
12	15	30	15	200	15
11	14	25	14	195	14
10	13	20	13	190	13
9	12	15	12	185	12
8	11	10	11	180	11
7	10	8	10	175	10
6	9	6	9	170	9
5	8	4	8	165	8
4	7	3	7	160	7

«Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасының қысқартылған оқу түрінің талапкерлеріне арналған «Футбол» бойынша тест тапсырмалары

Қақпаға дәлдік үшін соққылар-10м қашықтықтан қозғалмайтын допта орындалады. Доп ауа арқылы 300*100 см тіктөртбұрышқа жіберіледі. Кез келген жолмен соғылады. Ыңғайлы аяқпен 15 соққы. Соққылардың саны есептеледі		Қақпақылдау оң және сол аяқпен, жамбаспен және баспен орындалы. Бір соққыны бірнеше рет қатарынан қайталау керек.		Арнайы физикалық дайындық. Жүгіру (40 сек.)	
Соққылар саны	Ұпайлар	Саны	Ұпайлар	Арақашықтығы метрмен	Ұпайлар
12	7	30	6	200	7
11	6	25	5*	195	6
10	5	20	4	190	5
8	4	15	4	185	4
7	3	10	3	180	3
5	2	6	2	175	3

**«Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасының талапкерлеріне арналған
«Ауыр атлетика» бойынша тест тапсырмалары**

Ерлер

Салмақ категориялары	Ұпайлар			
	45	40	35	30
48	124	94	84	81
52	139	105	100	91
56	154	116	106	101
62	169	130	120	112
69	186	193	183	124
77	202	156	146	135
85	215	166	156	144
94	227	173	163	150
105	255	180	170	156
+105	244	187	177	162

Әйелдер

Салмақ категориялары	Ұпайлар			
	45	40	35	30
44	74	67	60	53
48	83	75	67	60
53	92	84	75	67
58	101	93	83	75
63	110	102	92	83
69	118	110	100	90
75	125	117	105	97
+75	132	124	107	105

**«Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасының
қысқартылған оқу түрінің талапкерлеріне арналған «Ауыр атлетика»
бойынша тест тапсырмалары**

Ерлер

Салмақ категориялары	Ұпайлар			
	20	15	10	5
48	124	94	84	81
52	139	105	100	91
56	154	116	106	101
62	169	130	120	112
69	186	193	183	124
77	202	156	146	135
85	215	166	156	144
94	227	173	163	150
105	255	180	170	156
+105	244	187	177	162

Әйелдер

Салмақ категориялары	Ұпайлар			
	20	15	10	5
44	74	67	60	53
48	83	75	67	60
53	92	84	75	67
58	101	93	83	75
63	110	102	92	83
69	118	110	100	90
75	125	117	105	97
+75	132	124	107	105

**«Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасының талапкерлеріне арналған
«Гір спорты» бойынша тест тапсырмалары**

Классикалық биатлон (ұлдар, ерлер)

Салмақ категориялары	Гірдің салмағы 24 кг			
	25	20	15	10
58	53	35	25	15
63	62	44	31	20
68	71	55	39	25
73	82	67	47	30
78	88	73	51	35
85	91	79	55	40
95	110	90	64	45
+95	170	102	73	50

Ұзақ циклде екі гирді итеру (ұлдар, ерлер)

Салмақ категориялары	Гірдің салмағы 24 кг			
	20	15	10	5
63	16	13	10	7
68	20	17	14	11
73	24	21	18	15
78	28	25	23	19
85	32	29	27	23
95	36	33	30	26
+95	40	36	33	29

Екі қолдың қосындысы бойынша шайқау (қыздар, әйелдер)

Салмақ категориялары	Гірдің салмағы 16 кг			
	45	40	35	30
58	65	50	40	30
68	75	60	50	40
+ 68	85	70	60	50

«Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасының қысқартылған оқу түрінің талапкерлеріне арналған «Гір спорты» бойынша тест тапсырмалары

Классикалық биатлон (ұлдар, ерлер)

Салмақ категориялары	Гірдің салмағы 24 кг			
	10	8	5	3
58	53	35	25	15
63	62	44	31	20
68	71	55	39	25
73	82	67	47	30
78	88	73	51	35
85	91	79	55	40
95	110	90	64	45
+95	170	102	73	50

Ұзақ циклде екі гiрді итеру (ұлдар, ерлер)

Салмақ категориялары	Гірдің салмағы 24 кг			
	10	8	5	3
63	16	13	10	7
68	20	17	14	11
73	24	21	18	15
78	28	25	23	19
85	32	29	27	23
95	36	33	30	26
+95	40	36	33	29

Екі қолдың қосындысы бойынша шайқау (қыздар, әйелдер)

Салмақ категориялары	Гірдің салмағы 16 кг			
	20	15	10	5
58	65	50	40	30
68	75	60	50	40
+68	85	70	60	50

**«Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасының талапкерлеріне арналған
«Жекпе-жек» бойынша тест тапсырмалары**

№ п/п	Тапсырмалар	12 ұпай	11 ұпай	10 ұпай	9 ұпай	8 ұпай	7 ұпай
1	Жекпе-жектегі арнайы жаттығулар		қатесіз	1 қате	2 қате	3 қате	3 қатеден көп
2	10 сек. ішінде еденнен көтерілу (рет саны).		20	18	16	14	12
3	10 сек. бойы белтемірге тартылу (рет саны).	11	10	9	7	6	5
4	Көлеңкемен күресу техникасын көрсету		қатесіз	1 қате	2 қате	3 қате	3 қатеден көп

«Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасының қысқартылған оқу түрінің талапкерлеріне арналған «Жекпе-жек» бойынша тест тапсырмалары

№ п/п	Тапсырмалар	5 ұпай	4 ұпай	3 ұпай	2 ұпай	1 ұпай
1	Жекпе-жектегі арнайы жаттығулар	қатесіз	1 қате	2 қате	3 қате	3 қатеден көп
2	10 сек. ішінде еденнен көтерілу (рет саны).	20	18	16	14	12
3	10 сек. бойы белтемірге тартылу (рет саны).	10	9	7	6	5
4	Көлеңкемен күресу техникасын көрсету	қатесіз	1 қате	2 қате	3 қате	3 қатеден көп