

«Ахмет Байтұрсынұлы атындағы Қостанай өңірлік университеті» КЕАҚ

«Бекітемін»

Ахмет Байтұрсынұлы атындағы
Қостанай өңірлік университетінің
Басқарма Төрағасы – ректоры

С.Б.Қуанышбаев

« 15 » 00 2026 ж.



«B005 Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау» білім беру бағдарламаларының тобы бойынша шығармашылық емтихандарды өткізу бағдарламасы

Дайындаған:

Дене шынықтыру және спорт теориясы мен практикасы кафедрасының меңгерушісі

Г.Сафарғалиева

Келісілді:

Ө. Сұлтанғазин атындағы педагогикалық институтының директоры

К.Есиркепова

Келісілді:

Академиялық мәселелер жөніндегі проректор

Э.Наурызбаева

Қостанай, 2026

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

Қабылдау сынақтарының мақсаты мен міндеттері

Мақсаты: таңдаған 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 тақ 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 адамдар екі шығармашылық емтихан тапсырады:

1) мамандандыру бойынша нормативтерді қамтиды.

2) жалпы дене шынықтыру даярлығы бойынша нормативтер.

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 немесе өздері таңдаған ЖЖОКБҰ-да шығармашылық емтихандар тапсырады.

«Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау» жоғары білімнің білім беру бағдарламалары тобына 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 талапкерлер үшін арнайы пән бойынша және бір шығармашылық емтихан бойынша балдар (мамандандыру бойынша нормативтер, не ақылы негізге түсетін адамдар үшін әңгімелесуге жол беріледі) ескеріледі.

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 оқуға түсушілер үшін шығармашылық емтихандар 50 балдық жүйе бойынша бағаланады. 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 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 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.

**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
(Максималды балл – 50 балл)**

№ п/п	Тапсырмалар	13 ұпай	12 ұпай	11 ұпай	7 ұпай	4 ұпай	3 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).	25	20	18	16	14	12
3	10 сек. бойы белтемірге тартылу (рет саны).	12	11	10	9	7	6
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
(Максималды балл – 20 балл)**

№ 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
(Максималды балл – 50 балл)**

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

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

(Максималды балл – 20 балл)

Ұпайлар	Қолдардың бүгілуі және кеңеюі		10-ти скок		Жүгіру 300 м		Аяқтарды штангаға көтеру	
			ұл	қыз				
	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
(Максималды балл – 50 балл)**

Қыздар

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

**Колледж түлектеріне арналған
Қыздар
(Максималды балл – 20 балл)**

Отырған күйден секіру. 1 минутта рет саны		Аяқтарды ілулі қалыпта көтеру. Рет саны		Қолды бүгіп-жазу Рет саны		Секіргіш жіппен секіру 2 минутта 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
(Максималды балл – 50 балл)**

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	13			42	13	200	13
20	12	20	11	40	12	180	12
19	11	19	10	38	11	175	11
18	10	18	9	36	10	170	10
17	9	17	8	34	9	165	9
16	8	16	7	32	8	160	8
15	7	15	6	30	7	155	7
14	6	14	5	28	6	150	6
13	5	13	4	26	5	145	5
12	4	12	3	24	4	140	4
11	3	11	2	22	3	135	3
10	1	10	1	20	1	130	1

**Колледж түлектеріне арналған
(Максималды балл – 20 балл)**

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
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 балл – 50 балл)**

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

Нәтиже	Ұпайлар		Нәтиже	Ұпайлар
10 рет	12 ұпай		4 рет	6 ұпай
9 рет	11 ұпай		3 рет	5 ұпай
8 рет	10 ұпай		2 рет	4 ұпай
7 рет	9 ұпай		1 рет	3 ұпай
6 рет	8 ұпай		0 рет	0 ұпай
5 рет	7 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	12 ұпай		4 рет	6 ұпай
9 рет	11 ұпай		3 рет	5 ұпай
8 рет	10 ұпай		2 рет	4 ұпай
7 рет	9 ұпай		1 рет	3 ұпай
6 рет	8 ұпай		0 рет	0 ұпай
5 рет	7 ұпай			

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

Нәтиже	Ұпайлар		Нәтиже	Ұпайлар
10 соққы	12 ұпай		4 соққы	6 ұпай
9 соққы	11 ұпай		3 соққы	5 ұпай
8 соққы	10 ұпай		2 соққы	4 ұпай
7 соққы	9 ұпай		1 соққы	3 ұпай
6 соққы	8 ұпай		0 соққы	0 ұпай
5 соққы	7 ұпай			

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

Нәтиже	Ұпайлар		Нәтиже	Ұпайлар
10 соққы	14 ұпай		4 соққы	8 ұпай
9 соққы	13 ұпай		3 соққы	7 ұпай
8 соққы	12 ұпай		2 соққы	6 ұпай
7 соққы	11 ұпай		1 соққы	5 ұпай
6 соққы	10 ұпай		0 соққы	0 ұпай
5 соққы	9 ұпай			

**«Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасының қысқартылған оқу түрінің талапкерлеріне арналған «Волейбол» бойынша тест тапсырмалары
(Максималды балл – 20 балл)**

1. Үстінгі беріліс (платформада 3x3 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 3x3 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
(Максималды балл – 50 балл)**

Техникалық дайындық сынағы. Әр түрлі нүктелерден лақтыру. 2 серия 10 лақтыру						Дене шынықтыру мамандығы бойынша тест. Жүгіру (40 сек.)				Ойынның жеке белсенділігін бағалау тесті. Сараптамалық шолу.
ұлдар 2 м 5 сек.			қыздар 2м 30 сек.			ұлдар		қыздар		
Сокқылар саны	%	ұпайы		%	ұпайы	метр	ұпайы	метр	ұпайы	
11	55	15	11	55	15	195	15	180	15	20 ұпайдан
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	140	1	130	1	

**«Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасының қысқартылған оқу түрінің талапкерлеріне арналған «Баскетбол» бойынша тест тапсырмалары
(Максималды балл – 20 балл)**

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)
(Максималды балл – 50 балл)**

Ерлер

Салмақ категориялары	Ұпайлар				
	50	45	40	35	30
53	240	220	200	180	170
59	270	240	220	200	190
66	330	270	240	220	200
74	340	300	270	240	230
83	360	330	300	270	260
93	390	360	320	300	290
105	420	385	340	320	310
120	450	410	360	335	325
+120	470	430	380	350	340

Әйелдер

Салмақ категориялары	Ұпайлар				
	50	45	40	35	30
43	125	110	100	92.5	82.5
47	140	125	110	100	90
52	155	140	125	110	100
57	170	155	140	125	115
63	185	170	155	140	130
69	200	190	175	160	150
76	215	190	175	160	150
84	230	200	185	170	160
+84	260	230	200	185	175

«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)
(Максималды балл – 20 балл)

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
(Максималды балл – 50 балл)**

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	20	30	15	200	15
11	19	25	14	195	14
10	18	20	13	190	13
9	17	15	12	185	12
8	16	10	11	180	11
7	15	8	10	175	10
6	14	6	9	170	9
5	13	4	8	165	8
4	12	3	7	160	7

**«Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасының қысқартылған оқу түрінің талапкерлеріне арналған «Футбол» бойынша тест тапсырмалары
(Максималды балл – 20 балл)**

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
(Максималды балл – 50 балл)**

Ерлер

Салмақ категориялары	Ұпайлар			
	50	45	40	35
55	135	120	105	90
61	155	135	115	100
67	175	155	135	115
73	185	165	145	125
81	195	175	155	135
89	205	185	165	145
96	215	195	175	155
102	225	205	185	165
109	235	210	190	170
+109	240	220	200	180

Әйелдер

Салмақ категориялары	Ұпайлар			
	50	45	40	35
45	70	65	60	50
49	80	70	65	60
55	90	88	70	65
59	100	90	80	70
64	105	97	87	77
71	115	105	95	85
76	120	110	102	92
81	125	115	107	97
87	139	120	110	103
+87	135	125	117	110

**«Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасының қысқартылған оқу түрінің талапкерлеріне арналған «Ауыр атлетика» бойынша тест тапсырмалары
(Максималды балл – 20 балл)**

Ерлер

Салмақ категориялары	Ұпайлар			
	20	15	10	5
55	135	120	105	90
61	155	135	115	100
67	175	155	135	115
73	185	165	145	125
81	195	175	155	135
89	205	185	165	145
96	215	195	175	155
102	225	205	185	165
109	235	210	190	170
+109	240	220	200	180

Әйелдер

Салмақ категориялары	Ұпайлар			
	20	15	10	5
45	70	65	60	50
49	80	70	65	60
55	90	88	70	65
59	100	90	80	70
64	105	97	87	77
71	115	105	95	85
76	120	110	102	92
81	125	115	107	97
87	139	120	110	103
+87	135	125	117	110

**«Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасының талапкерлеріне арналған
«Гір спорты» бойынша тест тапсырмалары
(Максималды балл – 50 балл)**

Екі қолмен серпе көтеру, 5 минут (ер балалар)

Салмақ категориялары	Гір тасының салмағы 24 кг									
	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
58	40	35	30	25	20	15	10	8	6	5
63	45	40	35	30	25	20	15	12	10	8
68	48	43	38	33	28	23	18	15	12	10
73	50	45	40	35	30	25	20	18	15	12
78	55	50	45	40	35	30	25	20	18	15
85	60	55	50	45	40	35	30	25	20	18
95	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20
+95	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25

1 қолмен жүлқа көтеру ұзақ циклде екі гiрді итеру (ер балалар)

Салмақ категориялары	Гір тасының салмағы 24 кг									
	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
58	60	50	40	30	20	15	10	8	5	3
63	65	55	45	35	25	20	15	12	8	5
68	70	60	50	40	30	25	20	15	10	7
73	80	70	60	50	40	35	30	25	20	10
78	90	80	70	60	50	45	40	35	30	20
85	100	90	80	70	60	55	50	45	40	30
95	110	100	90	80	70	65	60	55	50	40
+95	120	110	100	90	80	75	70	65	60	50

**«Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасының қысқартылған оқу түрінің талапкерлеріне арналған «Гір спорты» бойынша тест тапсырмалары
(Максималды балл – 50 балл)**

Екі қолмен серпе көтеру, 5 минут (қыздар)

Салмақ категориялары	Гірдің салмағы 16 кг									
	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
58	40	35	30	25	20	15	10	8	6	5
63	45	40	35	30	25	20	15	12	10	8
68	48	43	38	33	28	23	18	15	12	10
+68	50	45	40	35	30	25	20	18	15	12

1 қолмен жүлқа көтеру ұзақ циклде екі гирді итеру (ер балалар)

Салмақ категориялары	Гірдің салмағы 16 кг									
	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
58	60	50	40	30	20	15	10	8	5	3
63	65	55	45	35	25	20	15	12	8	5
68	70	60	50	40	30	25	20	15	10	7
+68	80	70	60	50	40	35	30	25	20	10

**«Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасының қысқартылған оқу түрінің талапкерлеріне арналған «Гір спорты» бойынша тест тапсырмалары
(Максималды балл – 20 балл)**

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
(Максималды балл – 50 балл)**

№ п/п	Тапсырмалар	13 ұпай	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	4 қатеден көп
2	10 сек. ішінде еденнен көтерілу (рет саны).	20	19	18	17	16	14	12
3	10 сек. бойы белтемірге тартылу (рет саны).	11	10	9	8	7	6	5
4	Көлеңкемен күресу техникасын көрсету		қатесіз	1 қате	2 қате	3 қате	3 қатеден көп	4 қатеден көп

**«Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасының қысқартылған оқу түрінің талапкерлеріне арналған «Жекпе-жек» бойынша тест тапсырмалары
(Максималды балл – 20 балл)**

№ 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

**5. БІРІҢҒАЙ ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ ЕМТИХАН БАҒДАРЛАМАСЫ
(2 ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ ЕМТИХАН: ЖАЛПЫ ФИЗИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚҚА
АРНАЛҒАН НОРМАТИВТЕР)
(Максималды балл – 50 балл)**

«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
13	-	-	7,40	4,20	265	200	-	-
12	13,0	15,5	7,45	4,25	260	195	50	17
11	13,2	15,6	7,50	4,30	255	190	48	16
10	13,5	15,7	7,55	4,35	250	185	45	15
9	13,8	15,9	8,00	4,40	245	180	43	14
8	14,1	16,2	8,10	4,45	240	175	42	13
7	14,3	17,1	8,20	4,50	235	170	40	12
6	14,6	17,4	8,30	4,55	230	165	38	11
5	14,9	17,7	8,40	5,00	225	160	36	10
4	15,2	18,0	8,50	5,10	220	155	34	9
3	15,5	18,3	8,70	5,15	215	150	32	8
2	15,8	18,5	9,00	5,20	210	145	28	6
1	16,0	18,7	9,10	5,25	200	140	25	5