

Бекітемін

«І.Жансүгіров атындағы Жетісу университеті» КЕ АҚ

Басқарма төрағасы – Ректор,

г.ғ.д., профессор, қабылдау

комиссиясының төрағасы

Баймырзаев

« 07 »

2022ж.



B005 «Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау»

білім беру бағдарламаларының тобы бойынша

шығармашылық емтихан

БАҒДАРЛАМАСЫ

Шығармашылық емтихан талаптары тиісті ережелерге және мектептегі дене тәрбиесі пәнінің бағдарламасына сәйкес жасалған.

B005 «Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау» білім беру бағдарламаларының тобына жататын бірінші шығармашылық емтихан.

1.2 Бірінші мамандандырылу бойынша емтихан «Таңдаған спорт түрі» бойынша:

Спорт түрлері: спорттық күрес, бокс, жеңіл атлетика, баскетбол, волейбол, футбол, гимнастика.

Жаттығудың 3 түріне, ең жоғарғы ұпай саны 45-ке, ал ең төменгісі 3 ұпайға тең.

Жеңіл атлетикада және спорттың басшық түрлерінен (волейбол, баскетбол, бокс, спорттық күрес, спорттық волейбол) емтихан нәтижесі ұпай санымен бағдаланады.

1.3 Екінші: Жастық дене дайындығының нормативтері бойынша «Спорттық көп айырт» бойынша:

1. Жеңіл атлетика:

- Жүгіру – 100 м

- Жүгіру – 1000 м (қ), 3000 м (ұл).

2. Гимнастика:

- Кермеге тартылу.

- Алғы аттан секіру (ұл), ортөселен секіру (к).

- Акробатика.

Екінші шығармашылық емтихандағы жаттығудың үш түрінен ең жоғарғы ұпай саны 45 ең төменгісі 3 ұпайға тең.

Талдықорған 2022

ТҮСІНДІРМЕ ЖАЗБА

В005 «Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау» білім беру бағдарламаларының тобы бойынша оқуға түсушілер міндетті түрде шығармашылық емтихан тапсырады. Шығармашылық емтихан – білімгерлердің дене шынықтыру және спортқа деген бейімділігін айқындай түседі.

Жоғары білім беру бағдарламаларына сәйкес 11 сыныптан кейін оқуға түсушілерге шығармашылық мамандықты таңдаған жоғары оқу орындарының қабылдау комиссиялары өткізетін В005 «Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау» білім беру бағдарламаларының тобына түсу үшін екі шығармашылық емтихан тапсырады. Шығармашылық емтихандар екі емтиханнан тұрады, бірінші шығармашылық емтихан «Спорттық көп сайыс» ең жоғарғы ұпай саны 45 балл, екінші шығармашылық емтихан «Таңдаған спорт түрі» бойынша ең жоғарғы ұпай саны 45 балл. Екі емтиханның нәтижесі бойынша талапкерлерге қойылатын ең жоғарғы ұпай саны 90 балл. Ал шығармашылық мамандықты таңдаған колледжден кейін оқуға түсушілер жоғары оқу орындарының қабылдау комиссиялары өткізетін В005 «Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау» білім беру бағдарламаларының тобы бойынша түсу үшін мамандандырылу бойынша шығармашылық емтиханын тапсырады.

Шығармашылық емтихан талаптары типтік ережелерге және мектептегі дене тәрбиесі пәнінің бағдарламасына сәйкес жасалған.

В005 «Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау» білім беру бағдарламаларының тобына арналған бірінші шығармашылық емтихан.

1.2 Бірінші: мамандандырылу бойынша емтихан «Таңдаған спорт түрі» бойынша:

Спорт түрлері: спорттық күрес, бокс, жеңіл атлетика, баскетбол, волейбол, футбол, гимнастика.

Жаттығудың 3 түрінен ең жоғарғы ұпай саны 45-ке, ал ең төменгісі 5 ұпайға тең.

Жеңіл атлетикада және спорттың барлық түрлерінен (волейбол, баскетбол, бокс, спорттық күрес, спорттық көпсайыс) емтихан нәтижесі ұпай санымен бағаланады.

1.3 Екінші: Жалпы дене дайындығының нормативтері бойынша «Спорттық көпсайыс» бойынша:

1. Жеңіл атлетика:

- Жүгіру – 100 м.
- Жүгіру - 1000 м (қ), 3000 м (ұл.).

2. Гимнастика:

- Кермеге тартылу.
- Ағаш аттан секіру (ұл.), ортекеден секіру (қ).
- Акробатика.

Екінші шығармашылық емтихандағы жаттығудың үш түрінен ең жоғары ұпай саны 45 ең төменгісі 5 ұпайға тең.

Әрбір жаттығудан кейін талапкерлерге ұпай саны мен нәтижесі хабарланып отырады. В005 «Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау» білім беру бағдарламаларының тобы бойынша оқуға түсушілердің сынақтық бағалары негізінде жалпы ұпай саны жазылады.

1.4.1 I- шығармашылық емтиханның бағалау критеріі

СПОРТТЫҚ КҮРЕС

№ р/с	Нормативтер	Ұпайлық нәтижелер	Ұпайлар
1.	Түрегеліп тұрып күрес көпірін орындау. Күрестік «Көпірде» тұрып оң және сол жақпен жүгіру.	10	20
		9	19
		8	18
		7	17
		6	16
		5	15
		4	14
		3	13
		2	12
		1	11
2.	Арнайы дайындалған жаттығуларды орындау. 1. Алдыға және артқа айналып түсу 2. Ауада айналып түсу 3. Арқамен алдыға айналып түсу 4. Өзін-өзі сақтандыру 5. Қосарланып сақтану	5	15
		4	13
		3	10
		2	7
		1	6
3.	Түрегеіп тұрып өзінің ең жақсы көретін 5 тәсілін орындау	5	10
		4	9
		3	8
		2	7
		1	6

ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА

Жаттығулар	Ерлер		Әйелдер	
	Нәтиже	Ұпай	Нәтиже	Ұпай
1	2	3	4	5
1500 м. (ерлер, минут) 800 м. (қыздар, минут)	4.50,0	20	2.55,0	20
	4.55,0	19	3.00,0	19
	5.00,0	18	3.05,0	18
	5.05,0	17	3.10,0	17
	5.10,0	16	3.15,0	16
	5.15,0	15	3.20,0	15
	5.20,0	14	3.25,0	14
	5.25,0	13	3.30,0	13
	5.30,0	12	3.35,0	12
	5.35,0	11	4.00,0	11
Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру (метр)	5.40	15	4.50	15
	5.35	13	4.45	13
	5.30	10	4.40	10
	5.25	7	4.35	7
	5.05	6	4.15	6
Ядро лақтыру (метр) Ерлер – 6 кг. Әйелдер – 3 кг.	11,00	10	10 м.	10
	10,50	9	9,80	9
	10,80	8	9,60	8
	10,60	7	9,40	7
	10,40	6	9,20	6

БАСКЕТБОЛ

Жаттығулар	Ерлер		Әйелдер	
	Нәтиже	Ұпай	Нәтиже	Ұпай
1	2	3	4	5
Допты беру жаттығуы. 30 секунд ішінде допты жылдамдықта беру және қағып алу, ара қашықтығы 2-3 метр (доп беру саны).	26	20	24	20
	25	19	23	19
	24	18	22	18
	23	17	21	17
	22	16	20	16
	21	15	19	15
	20	14	18	14
	19	13	17	13
	18	12	16	12
	17	11	15	11
Айып добын лақтыру аймағында допты екі жақта алып жүріп себетке лақтыру (секунд)	11,0	15	12,0	15
	11,1	13	12,1	13
	11,3	10	12,3	10
	11,4	7	12,4	7
	11,5	6	12,5	6
Айып добын лақтыру (10 рет лақтырғанда нешеуі түсті)	5	10	5	10
	4	9	4	9
	3	8	3	8
	2	7	2	7
	1	6	1	6

ВОЛЕЙБОЛ

Жаттығулар	Ерлер		Әйелдер	
	Нәтиже	Ұпай	Нәтиже	Ұпай
1	2	3	4	5
Кез-келген тәсілмен допты көтеру (допты 15 рет бергендегі доптың алаңға түсу саны)	5	15	5	15
	4	13	4	13
	3	10	3	10
	2	7	2	7
	1	6	1	6
6-7 метр ара қашықтықта екі қолмен допты жоғары жақпен беру (допты үзіліссіз беру саны)	15	10	10	10
	14	9	9	9
	13	8	8	8
	12	7	7	7
	11	6	6	6
Допты өзінен жоғары 2 метр биіктікке беру, 3 м диаметрдің ішінде (допты беру саны)	15	20	15	20
	14	19	14	19
	13	18	13	18
	12	17	12	17
	11	16	11	16
	10	15	10	15
	9	14	9	14
	8	13	8	13
	7	12	7	12
	6	11	6	11

ФУТБОЛ

Жаттығулар	Ерлер		Әйелдер	
	Нәтиже	Ұпай	Нәтиже	Ұпай
1	2	3	4	5
Орнында тұрып допты қашықтыққа тебу	70	10		
	69	9		
	68	8		
	67	7		
	66	6		
Қақпаға 16 метр қашықтықтан дәлдікпен тебу (ұпай санымен бағалау).	10	20		
	9	19		
	8	18		
	7	17		
	6	16		
	5	15		
	4	14		
	3	13		
	2	12		
	1	11		
Допты баспен, тіземен, аяқпен теуіп өнерін көрсету. (Саны)	30	15		
	25	13		
	20	10		
	10	7		
	5	6		

БОКС

№ р/с	Нормативтер	Ұпайлық нәтижелер	Ұпайлар
1	2	3	4
1.	Жүгіру – 30 м. (секунд)	4,0	10
		4,1	9
		4,2	8
		4,3	7
		4,4	6
2.	12 минут Жүгіру (метр)	3200 м	20
		3190 м	19
		3180 м	18
		3170 м	17
		3160 м	16
		3150 м	15
		3140 м	14
		3130 м	13
		3120 м	12
3.	Спорттық құрылғыларда жұмыс істеу. Алыс, орта, жақын ара қашықтықта. Басқа және кеудеге берген тура соққы техникасын бағалау. Соққы техникасын бағалау.	5	15
		4	13
		3	10
		2	7
		1	6

ГИМНАСТИКА

Жаттығулар	Ерлер		Әйелдер	
	Нәтиже	Ұпай	Нәтиже	Ұпай
1	2	3	4	5
Жоғары старттан жүгіру – 20 м. (секунд)	3,9	10	4,1	10
	4,0	9	4,2	9
	4,1	8	4,3	8
	4,2	7	4,4	7
	4,3	6	4,5	6
120 см. биіктіктегі ағаш аттан қолды тіреп секіру. (ерлер үшін, ұпай)	10,0	15	10,0	15
	9,9	13	9,9	13
	9,8	10	9,8	10
	9,7	7	9,7	7
115 см. биіктіктегі ортекеден секіру (әйелдер үшін, ұпай)	9,0	6	9,0	6
Акробатика (ұпай) (Қолды тіреп алғашқы қалыпқа түсу, алдыға айналып түсу, тепе-теңдік сақтау, секіріп алдыға айналып түсу, баспен тұру, негізгі қалыптан жанына қарай айналу, алғашқы қалып)	10,0-9,9	20	10,0-9,9	20
	9,8-9,7	19	9,8-9,7	19
	9,6-9,5	18	9,6-9,5	18
	9,4-9,1	17	9,4-9,1	17
	9,0-8,6	16	9,0-8,6	16
	8,5-8,0	15	8,5-8,0	15
	7,9-7,0	14	7,9-7,0	14
	6,9-5,0	13	6,9-5,0	13
	4,9-4,0	12	4,9-4,0	12
	3,9-3,0	11	3,9-3,0	11

1.4 Шығармашылық емтиханның бағалау критеріі
1.4.2 II- шығармашылық емтиханның бағалау критеріі
ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА

Жаттығулар	Ерлер		Әйелдер	
	Нәтиже	Ұпай	Нәтиже	Ұпай
1	2	3	4	5
Жүгіру – 100 м. (секунд) <i>100 м қашықтықты төменгі сөреден жүгіріп өткен видеоны жібересіздер! Сөре және мәре нақты сызылуы қажет</i>	12,6	20	15,0	25
	13,0	18	15,5	23
	14,2	17	16,2	20
	14,5	15	16,4	17
	15,0	13	16,6	15
	15,5	8	17,0	13
	16,0	6	17,6	10
	16,5	3	18	7

ГИМНАСТИКА

Жаттығулар	Ерлер		Әйелдер	
	Нәтиже	Ұпай	Нәтиже	Ұпай
1	2	3	4	5
Кермеге (турник) тартылу (Ерлер үшін – неше рет) Қолды желкеге қойып, жатқан жерінен денесін көтеру және түсіру (әйелдер үшін - неше рет)	18-17	20	40	20
	15-14	18	35	18
	13-10	16	30	16
	12-9	14	25	14
	7-8	9	20	9
	6-5	6	15	6
	4-3	2	10	2

1.5 Шығармашылық емтихандан 5 бал не одан төмен жинаған оқуға түсушілер В005 «Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау» білім беру бағдарламаларының тобы бойынша оқуға жіберілмейді. Шығармашылық емтиханды қайта тапсыруға рұқсат жоқ.

Жалпы даму БББ жетекшісі:



Э.Баженова

Қабылдау комиссиясының
жауапты хатшысы:



Г.Кыдырбаева