

Бекітемін
«І.Жансүгіров атындағы Жетісу
университеті» КЕ АҚ
Басқарма төрағасы, Ректор,
г.ғ.д., профессор қабылдау
комиссиясының төрағасы

К. Баймырзаев

« 07 »

2022ж.



**В005 «Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау»
білім беру бағдарламаларының тобы бойынша
шығармашылық емтихан
БАҒДАРЛАМАСЫ**

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.

Білім беру бағдарламалары В005 «Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау» тобына түсетін тұлғалар жоғары білім кадрларын даярлаудың ұқсас бағыттары бойынша шығармашылық дайындықты талап ететін, қысқартылған оқу мерзімін қарастыратын Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау бір шығармашылық емтихан тапсырады және 20 балдық жүйе бойынша бағаланады.

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 40 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.

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

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.	Түрегеп тұрып өзінің ең жақсы көретін 5 тәсілін орындау	5	10
		4	9
		3	8
		2	7
		1	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

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
		3110 м	11
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	5	4,1	5
	4,0	4	4,2	4
	4,1	3	4,3	3
	4,2	2	4,4	2
120 см. биіктіктегі ағаш аттан қолды тіреп секіру. (ерлер үшін, ұпай) 115 см. биіктіктегі ортекеден секіру (әйелдер үшін, ұпай)	10,0	5	10,0	5
	9,9	4	9,9	4
	9,8	3	9,8	3
	9,7	2	9,7	2
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)	9,9-10,0	10	9,9-10,0	10
	9,7-9,8	8	9,7-9,8	8
	9,5-9,6	6	9,5-9,6	6
	9,1-9,4	4	9,1-9,4	4
	8,6-9,0	2	8,6-9,0	2

ВОЛЕЙБОЛ

Упражнения	Мужчины		Женщины	
	Результат	Балл		Результат
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

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)	12,6	10	15,0	10
	13,0	9	15,5	9
	14,2	7	16,2	7
	14,5	5	16,4	5
	15,0	3	16,6	3
Кросс – 3000 м. Ерлер (минут)	11,00	10	4,00	10
	12,00	9	4,30	9
	13,00	7	4,40	7
	15,00	5	4,50	5
	16,30	3	4,55	3
Кросс – 1000 м. Әйелдер (минут)				

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)	14-16	10	30	10
	12-13	8	25	8
	11-12	7	22	7
	9-10	6	20	6
	7-8	5	18	5
120 см. биіктіктегі ағаш аттан қолды тіреп секіру. (ерлер үшін, ұпай) 115 см. биіктіктегі ортекеден секіру (әйелдер үшін, ұпай)	10,0	5	10,0	5
	9,9	4	9,9	4
	9,8	3	9,8	3
	9,7	2	9,7	2
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)	9,9-10,0	10	9,9-10,0	10
	9,7-9,8	8	9,7-9,8	8
	9,5-9,6	6	9,5-9,6	6
	9,1-9,4	4	9,1-9,4	4
	8,6-9,0	2	8,6-9,0	2

1.5 Шығармашылық емтиханнан 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.

Пәндік комиссиясының төрағасы:



Е.Утегенов

Қабылдау комиссиясының
жауапты хатшысы:



Г.Кыдырбаева