

«СЕМЕЙ ҚАЛАСЫНЫҢ ШӘКӘРІМ АТЫНДАҒЫ УНИВЕРСИТЕТІ» КеАҚ		
4 деңгейдегі СМЖ құжаты	№ 1 Басылым	
Қабылдау емтиханының бағдарламасы	«__»_____2023 ж.	Ф 042-11.01-2023



БЕКІТЕМІН

Қабылдау комиссиясының төрағасы

Д. Орынбеков

2024 ж.

В005 «Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау»
білім беру бағдарлама тобы бойынша оқуға түсу үшін
шығармашылық емтихандар
БАҒДАРЛАМАСЫ

Семей 2024

Алғы сөз**1 ӨЗІРЛЕНДІ**

«Дене шынықтыру және спорт» кафедрасында

2 ТАЛҚЫЛАНДЫ

«Дене шынықтыру және спорт» кафедрасының отырысында

№ 9 Хаттама «10» 08 2024 ж.

Кафедра меңгерушісі Жилгильдинова М.Ж.

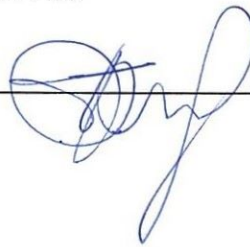
3 ҚАРАЛДЫ

Жаратылыстану ғылымдарының жоғары мектебінің Кеңесінің отырысында

№ 10 Хаттама «13» 06 2024 ж.

Жаратылыстану ғылымдарының

жоғары мектебінің деканы м.а.



Мукаев Ж.Т.

МАЗМҰНЫ

1. Шығармашылық емтиханның мақсаты мен негізгі міндеттері
2. Емтихан формасы
3. Толық оқу мерзімі бойынша шығармашылық емтихан тапсырмалары және бағалау критерийлері
4. Қысқартылған оқу мерзімі бойынша шығармашылық емтихан тапсырмалары және бағалау критерийлері
5. Шығармашылық емтихандарды өткізу тәртібі

1. ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ ЕМТИХАННЫҢ МАҚСАТЫ МЕН НЕГІЗГІ МІНДЕТТЕРІ

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 дағдыларды анықтау:

1. Денсаулықты нығайту, стресстерге қарсы тұру, демалу және демалу үшін дене шынықтыру құралдарын қолдана білу, денсаулықтың жоғары деңгейінің беделі туралы ойлар 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. ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ ЕМТИХАН ФОРМАСЫ

Аталған білім беру бағдарламаы бойынша мектеп түлектері мынадай пәндер бойынша екі шығармашылық емтихан тапсырады:

- Мамандандыру бойынша нормативтер;
- Жалпы дене дайындығы бойынша нормативтер.

Өз мамандығының бейіні бойынша күндізгі және қашықтықтан қысқартылған оқыту нысандарына ЖОО-на түсетін техникалық және кәсіптік білім беру ұйымдарының түлектері бейінді пән бойынша «Мамандандыру бойынша нормативтер» пәнінен бір шығармашылық емтихан тапсырады.

Осы пәндер бойынша емтихандар талапкерлердің спорттық дайындық деңгейін бағалауға, сонымен қатар, ең бастысы, қабілетті және дарынды талапкерлерді анықтауға мүмкіндік береді.

3. ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ ЕМТИХАН ТАПСЫРМАЛАРЫ ЖӘНЕ ТОЛЫҚ КҮНДІЗГІ ОҚУҒА АРНАЛҒАН 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 беріліс-25 ұпай
- 9 дұрыс беріліс - 20 ұпай;
- 8 дұрыс беріліс-15 ұпай;
- 7 Дұрыс беріліс – 10 ұпай;
- 6 дұрыс беріліс - 5 ұпай;
- 5 дұрыс беріліс - 0 ұпай

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

- Үш аймаққа түсіру – 25 ұпай;
- Екі аймаққа түсіру – 20 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 – 25 ұпай;
- 9 дұрыс лақтыру – 20 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 50 ұпай жинай алады.

2) 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)
Жүгіру 500 м. (қ)
3. Белтемірге тартылу (ұ).

«Шалқасынан жатып, қол желкеде» бастапқы қалпынан денені көтеру және түсіру (қ.).

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

Жеңіл атлетика көпсайыс бағдарламасы

№	Жаттығу көпсайыс	Жасы	Нормативтік талаптар										
			Сынақ ұпайлары										
		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
		30-дан жоғары (ұ)	сек.	15,1	15,2	15,3	15,4	15,5	15,6	15,7	15,8	15,9	16,0
		17-29 (қ)	сек.	16,1	16,2	16,3	16,4	16,5	16,6	16,7	16,8	16,9	17,0
		30-дан жоғары (қ)	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
		30-дан жоғары (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 (қ)	мин	2.20	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50	2.55	3.00	3.05
		30-дан жоғары (қ)	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 - 20 ұпай

- 14 рет - 18 ұпай
- 13 рет - 16 ұпай
- 12 рет - 14 ұпай
- 11 рет - 12 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

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

- 41-45 рет - 20 ұпай
- 34-40 рет - 18 ұпай
- 23-33 рет - 15 ұпай
- 12-22 рет - 10 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.

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 х 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 қарама-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;

Қыздар

- 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

Шығармашылық емтихандар санитарлық-дезинфекциялық режимді қатаң сақтай отырып, дәстүрлі форматта өткізілетін болады.

«Жалпы дене дайындығы бойынша нормативтер» шығармашылық емтихан № 1 спорт кешенінің стадионында өткізіледі;

- 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) 100 м - 2 талапкерден

б) белтемірге тартылу (ұлдар) - бір талапкерден;

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

в) 1000м (ұлдар) және 500м (қыздар) – жылжымалы кесте бойынша жүгіру.

«Мамандандыру бойынша нормативтер» шығармашылық емтиханы №1 спорт кешенінің спорт залында өткізіледі;

- барлық талапкерлер топтарға бөлінеді - 20 адам және емтихан кестесінде белгіленген уақыт бойынша емтихан тапсырады;

- спорт кешеніне бір талапкерден кіреді;

- талапкерлерді санитарлық талаптарға сәйкес қосалқы бөлмелерге 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.