

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі
Қызылорда облысының білім басқармасының «М.Мәметова
атындағы Қызылорда педагогикалық жоғары колледжі»
коммуналдық мемлекеттік қазыналық кәсіпорны




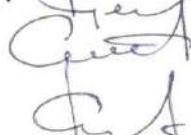

Қызылорда облысының білім басқармасының төрайымы
Ж.Қ. Тоганова
2022 ж.

**01140500 – «Дене тәрбиесі және спорт»
мамандығының 4S01140501-«Дене тәрбиесі мұғалімі»
4S01140504 - «Дене тәрбиесі және спорт нұсқаушысы»
біліктіліктері бойынша шығармашылық
емтихан талаптары**

Шығармашылық талаптар қабылдау комиссиясының отырысында талқыланып,
бекітілді. Хаттама №19.06.2022

Емтихан талаптарын дайындағандар:

«Дене тәрбиесі және спорт»
бөлімінің меңгерушісі:

 К.Нурумбетов
 Д.Сапарымбетов
 К.Нурумбетов

(«Қазақстан Республикасы Тұңғыш Президентінің - Елбасының тестілерін өткізу қағидаларын бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Мәдениет және спорт министрінің міндетін атқарушының 2014 жылғы 21 қарашадағы № 103 бұйрығына өзгерістер енгізу туралы, Қазақстан Республикасы Мәдениет және спорт министрінің 2017 жылғы 21 сәуірдегі № 109 бұйрығы басшылыққа алынды)

Жаттығуларды сипаттау және бағалау әдістемесі

- 1. Жүгіру 60м., 1000.** – жарыс ережелері бойынша
Ең жоғарғы баға – 5 балл
- 2. Белтемірде жоғарыдан ұстап, асыла тартылу (ер балалар үшін) – бастапқы қалып** – асылу қалпынан иықты бел темірден асыра қолдың күшімен тартылу, талпыныс бір рет беріледі
Ең жоғарғы баға – 5 балл
- 3. Арқада жатып кеудесін көтеру (қыздар үшін) – Гимнастикалық төсеніште жатып орындалады, аяқтар тізеден 90^0 бұрышпен бүгіледі. Аяқ ұштары тіреледі. Нәтижесі: «жату» жағдайынан «отыру» жағдайына 60 сек. ішінде кеудені көтеру саны есептеледі. Талпыныс бір рет беріледі**
Ең жоғарғы баға – 5 балл
- 4. Тұрған орнынан ұзындыққа секіру** – секіру сызық бойынан аяқ ұшы оны кесіп өтпейтіндей болып орындалады. Жерге түсу екі аяқпен орындалады. Нәтижесін өлшеу сөре сызығынан бастап аяқ өкшелерінің ізіне дейін жүргізіледі. Талпыныс екі рет орындалады, үздік нәтиже хаттамаға еңгізіледі.
Ең жоғарғы баға – 5 балл
- 5. Граната лақтыру (Ұлдар -700 гр. , қыздар -500 гр.)** –төресінің рұқсатымен лақтырылады. Гранатаны жүгіріп келіп жоғарыдан , екпінмен лақтырылады, белгіленген сызықты басып кетпеуі тиіс. Граната түсетін жерге 10 м дәліз сызылады, осы дәлізден снаряд шығып кетсе, есептелмейді. Талпыныс үш рет беріледі, үздік нәтиже хаттамаға еңгізіледі.

9 - сынып негізінде

№	Бакылау және жаттығулары	Нормативтік талаптар мен сынақ бағалары									
		Ерлер					Әйелдер				
		5 балл	4 балл	3 балл	2 балл	1 балл	5 балл	4 балл	3 балл	2 балл	1 балл
1	Жүгіру 60 м.	8,2	8,5	8,8	9,0	9,2	9,2	9,5	9,8	10,0	10,2
2	Жүгіру 1000м.	4,00,0	4.10,0	4.20,0	4.30,0	4.40,0	4.35,0	4.45,0	4.55,0	5.05,0	5.20,0
3	Белтемірге жоғарыдан ұстап, асыла тартылу /ұлдар/	14	12	10	8	6	-	-	-	-	-
	Аркада жатып кеудесін көтеру /қыздар/ 1 минут	-	-	-	-	-	45	40	35	30	25
4	Тұрған орыннан ұзындыққа секіру	2,20	2,10	2,00	1,90	1,80	1,90	1,80	1,70	1,60	1,55
5	Граната лақтыру (Ұлдар -700гр. қыздар -500 гр.)	40	36	33	30	27	26	23	20	18	15