01140500 –«Дене тәрбиесі және спорт» мамандығы бойынша шығармашылық емтихан талаптары

("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 2023 жылғы 11 қаңтардағы № 3 бұйрығы басшылыққа алынды)

Жаттығуларды сипаттау және бағалау әдістемесі

1. **Жүгіру 60м., 1000. –** жарыс ережелері бойынша
   Ең жоғарғы баға – 5
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
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
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

9 - сынып негізінде

№	Бақылау жаттығулары / Баға	Нормотивтік талаптар мен сынақ бағалары							
		Ерлер				Әйелдер			
		5	4	3	2	5	4	3	2
1	Жүгіру 60 м. *(сек.)*	8,0	8,2	9,2	9,3	9,0	9,2	10,0	10,2
2	Жүгіру 1000м. *(мин.сек.)*	4,00,0	4.20,0	4.30,0	4.31,0	4.30,0	4.45,0	4.55,0	4.56,0
3	Белтемірге жоғарыдан ұстап, асыла тартылу /ұлдар/ *(рет)* Арқада жатып кеудесін көтеру /қыздар/ *(1 минутағы саны)*	14 -	12 -	8 -	7 -	- 45	- 40	- 35	- 30
4	Тұрған орыннан ұзындыққа секіру *(см.)*	220	210	190	189	200	185	175	174