

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ ЖОҒАРЫ БІЛІМ
МИНИСТРЛІГІ
АБАЙ АТЫНДАҒЫ ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ
УНИВЕРСИТЕТІ



«Бекітемін»

Қазақ «Абай атындағы ҚазҰПУ»

Дене шынықтыру және алғашқы
әскери дайындық факультеті

деканы

Е. Оспанкулов

2024 ж.



ҚАБЫЛДАУ ЕМТИХАНЫНЫҢ БАҒДАРЛАМАСЫ

«B005 – Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау» тобы бойынша

«B01404 – Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасы бойынша оқуға түсуге арналған Абай атындағы ҚазҰПУ, «Дене шынықтыру және спорт» кафедрасының отырысында талқыланды.

« 24 » 04 2024ж., № 9 хаттама

Кафедра меңгерушісі м.а.:

п.ғ.д., профессор Ильясова А.Н.

Бағдарлама Абай атындағы ҚазҰПУ ДШЖАӘД Ғылыми Кеңесімен мақұлданды

« 31 » 05 2024ж., № 9 хаттама

Алматы, 2024 ж.

ЖАЛПЫ ЕРЕЖЕ

БВ01404 – Дене шынықтыру және спорт саласында педагогикалық кадрларын даярлау - арнайы теориялық дағдыларды тереңдетіп зерделеуді және нақты практикалық құзыреттерді меңгеруді талап ететін күрделі көп қырлы процесс.

БВ01404 – Дене шынықтыру және спорт білім беру бағдарламалары бойынша шығармашылық емтиханды «Дене шынықтыру және алғашқы әскери дайындық» факультетінің профессорлары мен кафедра оқытушыларының құрамынан құрылған арнайы емтихан комиссиясы қабылдайды. Арнайы (шығармашылық) емтихан спорт саласындағы білім беру бағдарламаларының топтарына түсетін барлық талапкерлер үшін міндетті болып табылады.

Бағдарлама Жоғары және жоғары оқу орнынан кейінгі білімнің білім беру бағдарламаларын іске асыратын білім беру ұйымдарына оқуға қабылдаудың үлгілік қағидаларын бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 31.10.2018 ж. № 600 даңғылы негізінде әзірленді (жаңа редакцияда Қазақстан Республикасы Ғылым және жоғары білім министрінің 02.06.2023 №252 бұйрығымен).

Оған сәйкес Абай атындағы ҚазҰПУ жоғары оқу орнынан кейінгі білім беру бағдарламалары бойынша оқуға қабылдау тәртібін дербес, сондай-ақ пп-ғасәйкес айқындайды. б) Заңның 43-1-бабының 2-тармағы қабылдау тәртібін, нысанын, қосымша емтихан өткізу бағдарламасын және оқуға түсушілер үшін дайындық бағытының ерекшеліктерін ескере отырып өту балын айқындайды.

Арнайы және (немесе) шығармашылық емтихандарды өткізу көрсетілген Үлгілік қағидаларға 1-қосымша көрсетілген тізбеге сәйкес білім беру бағдарламаларының топтары бойынша жүзеге асырылады.

Қабылдау емтихандарының мақсаты мен міндеттері

Мақсаты: таңдаған дайындық профиліне қажетті бакалавриат бағдарламасын игеру үшін «Дене шынықтыру мұғалімін даярлау» білім беру бағдарламасы бойынша абитуриенттердің базалық дайындық деңгейін анықтау.

Міндеттері:

- абитуриенттердің жалпы және арнайы дене дайындығының деңгейін анықтау;
- абитуриенттердің техникалық және тактикалық дайындық деңгейін айқындау.

Арнайы және (немесе) шығармашылық емтихандарды өткізу тәртібі

Шығармашылық дайындықты талап ететін жоғары білімнің білім беру бағдарламаларының топтары бойынша оқуға қабылдау арнайы және (немесе) шығармашылық емтихандардың нәтижелері ескеріле отырып жүзеге асырылады.

Шығармашылық дайындықты талап ететін, жалпы орта, техникалық және кәсіптік немесе орта білімнен кейінгі білімі туралы құжаттары бар жоғары білімнің білім беру бағдарламалары тобына түсетін адамдар екі шығармашылық

емтихан тапсырады.

Жалпы орта немесе техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білімі туралы құжаттары бар оқуға түсушілерге арналған шығармашылық емтихандар 50 балдық жүйе бойынша бағаланады.

Қысқартылған оқу мерзімдерін көздейтін жоғары білім кадрларын даярлаудың ұқсас бағыттары бойынша оқуға түсушілер үшін шығармашылық емтихан 20 балдық жүйе бойынша бағаланады.

1 шығармашылық емтихан

Мамандандыру бойынша нормативтер Шығармашылық емтихандарды өткізу тәртібі

Талапкердің барлық бақылау нормативтерден жалпы максималды жинай алатын балл саны – 100. Шығармашылық емтиханды қабылдау ережесі бойынша бақылау нормативтерін тапсыру 2 кезеңге бөлінген:

- Бірінші кезеңде мамандану бойынша бір таңдаған спорт түрінен (баскетбол, волейбол, футбол, жеңіл атлетика, жекпе-жек және басқа да таңдаған спорт түрлері) арнайы дене дайындықтары мен техникалық анықтау нормативтері қабылданады. Максималды - 50 балл, минималды - 5 балл.

- Екінші кезеңде жалпы дене даярлығы (ЖДД) бойынша бақылау нормативтері түрлерінен қабылданады. Максималды балл саны - 50, минималды - 20 балл.

Талапкер, шығармашылық емтихан талабына сәйкес қабылданатын бақылау нормативтерінің барлық түрлерінен қатысуға міндетті.

Талапкердің жалпы барлық бақылау нормативтерінен максималды жинай алатын ұпай саны - 100. Талапкер конкурсқа қатысу үшін 1-ші мен 2-ші кезеңде тапсырған бақылау нормативтері көрсеткіштерінің қосындысы бойынша минималды 10 ұпай жинау қажет, немесе әр кезеңде 5 ұпайдан кем болмау керек. Ал, бірінші кезең қорытындысы бойынша 5 ұпайдан аз жинаған талапкер конкурстан шығарылады. Осылайша, жалпы дене даярлығы мен мамандық бойынша тапсырған бақылау нормативтерінен 2 кезең ішінде жинаған ұпайларының қосындысы шамамен 10-дан 100-ға дейін болуы мүмкін.

Шығармашылық емтихандар бойынша нәтижелері барлық тесттердің орташа арифметикалық есебі ретінде бағаланады.

Халықаралық спорт шеберлеріне, ҚР спорт шеберлері және спорт шеберіне кандидаттарға, қабылдау емтихандардан бұрын екі жыл бойына орындаған немесе разрядтық нормативтерді растағандарға мамандану бойынша автоматты түрде максималды (45) балл қойылады. Жалпы дене дайындығы (ЖДД) нормативтері бойынша шығармашылық емтиханды тапсыруға міндетті болып табылады.

Баскетболға мамандандыру бойынша талапкерлерге арналған қабылдау нормативтерінің ТЕСТІЛЕРІ

№	ЖАТТЫҒУ	ЕРЛЕР (баллдар)				ҚЫЗДАР (баллдар)			
		50	25	20	5	50	25	20	5
	4-жылдық (ЖББ)	50	25	20	5	50	25	20	5
	3-жылдық (АОБ)	20	15	10	5	20	15	10	5
1	Қашықтыққа лақтыру, 4-тен 6,25 м. қашықтыққа кезек-кезек 10 рет лақтыру (ұпай саны)	14	13	11	10	12	11	10	9

2	Айып добын лақтыру – 10 рет лақтыру (доптың дәл түсу саны)	8	7	6	5	8	7	6	5
3	Жылдамдық техникасы (үш шеңберде тұрған кедергілерден айналып өтіп, оң қолмен және қайта айналғанда сол қолмен допты себетке түсіру (сек))	12,8	13,1	13,4	13,6	13,2	13,5	13,9	14,0
4	6 нүкте бойынша қорғаныш бағанымен қозғалу (сек)	18,5	19,5	20,5	21,5	21,5	22,5	23,5	24,0

Айып доптарын себетке лақтыруды орындау шарттары. Себетке айып доптарын лақтыру бір орында тұру арқылы орындалады. Допты себетке лақтыру кезінде белгіленген сызықтан аспау қажет. Жалпы орындалатын лақтырулар саны - 10. Ұпайлар саны доптың себетке түсуі арқылы саналады.

Допты екі қолмен кеуде тұсынан жарға лақтырудың шарттары. Допты екі қолмен кеуде тұсынан жарға лақтыру 1,5 метр арақашықтықтан 10 секунд аралығында бір орыннан орындалады. Допты лақтыру кезінде белгіленген сызықтан аспай арақашықтықты сақтау қажет және доп кеуде тұсында тұруы тиіс. Егер де доп құлап қалса, ұпай саналмайды.

Футболға мамандандыру бойынша талапкерлерге арналған қабылдау нормативтерінің ТЕСТІЛЕРІ

№	ЖАТТЫҒУЛАР	Баллдар			
		50	25	20	5
		4-жылдық (ЖББ)	3-жылдық (АОБ)		
1	Тік қиылған қақпаның артқы жартысына 16,5 қозғалмайтын доппен соққы жасау. Доп соққыдан кейін ауамен қақпаның свызығын қиып өтіп, 10 м. Жақындамай жерге тиюі қажет. 10 соққы орындалады және дәл тию саны бағаланады (1 рет қайта байқауға рұхсат етіледі). Норматив тек қана алаң ойыншылары үшін.	8	7	6	5
2	Қақпадан 50 м. Орналасқан старттық нүктеден дәлме дәл кезекпен доп беру. Түзу сызық бойымен 4 баған қойылған: біріншісі старттық нүктеден 7 м. Келесісі 7 метрден бірінен соң бірі орналасқан, осы бағандарды міндетті түрде айналып өтіп, айып алаңының шегінде тұрып, қақпаға соққы беруді орындау. Допты міндетті түрде қақпаға түсіру керек. Норматив уақыт бойынша бағаланады (екі рет байқауға рұхсат етіледі). Нормативтерді барлығы орындайды.	9 с	10 с	11 с	12 с
3	Жонглерлік ету доптың – оң және сол аяқпен (көтергіштің ортасы, ішкі және сыртқы бөліктері), жамбаспен және баспен соққылар орындалады. Соққылар бір соққыны қайталамай кез келген ретпен орындалады қатарынан екі реттен артық.	50	25	20	5
		20	15	10	5

	Әр түрлі тәсілдермен, оның ішінде баспен, оң және сол жамбаспен кем дегенде бір рет орындалған соққылар ғана есепке алынады.				
4	Допты қолмен алысқа және дәліме дәл лақтыру. (2мх 2м) квадраттан 4 адым қашықтықта 3 рет лақтыру орындалады. Метр және квадратқа түсіру бағаланады. Нормативтер тек қана қақпашылар үшін.	50	25	20	5
		20	15	10	5

Боксқа мамандандыру бойынша талапкерлерге арналған қабылдау нормативтерінің ТЕСТІЛЕРІ

№	ЖАТТЫҒУЛАР	Баллдар			
		4-жылдық (ЖББ)	25	20	5
		3-жылдық (АОБ)	20	15	10
1	Бокс техникасы, жеке көрсетілім 1рх3 мин				
2	«Көлеңкемен» ұрыс 1рх3 мин				
3	Еркін ұрыс 1рх3 мин				
4	Секіргіште 1рх3 мин секіру				
5	Тактикалық шеберлік ұрыс кезінде анықталады				

«Көлеңкемен» ұрыс: 3-минуттық бір раунд бойы орындалады. Қолды көтеріп, боксшы тұрағында тік соққы, қапталдағы соққы, іштен жоғары қарай соққылар, жақын, орта және алыс қашықтан соққыларды жасау, еркін ұрыс.

Самбо, дзюдо, қазақша күрес және т.б. мамандандыру бойынша талапкерлерге арналған қабылдау нормативтерінің ТЕСТІЛЕРІ

№	ЖАТТЫҒУЛАР	Баллдар			
		4-жылдық (ЖББ)	25	20	5
		3-жылдық (АОБ)	20	15	10
1	а) көпірмен жүгіру б) өзін-өзі сақтандыру				
2	Көпірге шалқайып тұру (10 рет, сек)				
3	Адам бейнесін (қуыршақты) еңкейіп лақтыру (10 рет, сек)				
4	Адам бейнесін (қуыршақты) арқадан асырып лақтыру (10 рет, сек)				
5	Күрес техникасы Бағанда Партерде				
6	Бақылау күресі				

Таңдалған спорт түрінен түсу емтихандары үшін ұпайлар орташа мәнретінде арифметикалық екі бағадан шығарылады

Волейбол бойынша талапкерлерге арналған қабылдау нормативтерінің ТЕСТІЛЕРІ

№	ЖАТТЫҒУЛАР	ЕРЛЕР (баллдар)				ҚЫЗДАР (баллдар)			
	4-жылдық (ЖББ)	50	25	20	5	50	25	20	5
	3-жылдық (АОБ)	20	15	10	5	20	15	10	5
1	Допты жоғарыдан беру. 1,5 – 2 м. биіктікте өзінен асыра және содан кейін әріптесіне 6 – 7 м. қашықтықта тұрып, 2,5 – 3 м. биіктікте беру (орындалады).	8	6	4	3	8	6	4	2
2	Аймаққа екі реттен допты жоғарыдан беру 1,6,5 (аймақ саны)	4	3	2	1	4	3	2	2
3	Лақтырылған допты төменнен екі қолмен дәл ұстау (6 ұмтылыс)	4	3	2	1	4	3	2	1
4	Шабуылдау соққысы (тура)	4	3	3	2	4	3	2	1
5	Екіжақты ойынға қатысу. Сандық көрсеткіштен басқа барлық жаттығуларды орындау кезінде техниканы орындау есепке алынады (жарыс ережесі бойынша)	Ойынның техникасы мен тактикасы бағаланады				Ойынның техникасы мен тактикасы бағаланады			

Орындау шарты. Дәлдікпен беру, әр 3 аймаққа 3-доптан түсіру. Допты беруді кезкелген тәсіл бойынша орындауға болады, 9 допты әр аймаққа түсетіндей беру. Әр аймаққа 3 доптан соғылады.

Екі қолмен жоғарыдан беруді орындау шарты. Арақашықтығы 2-3 метр болатындай қабырғадағы 1,5x1,5 шаршы метр квадратқа допты екі қолмен жоғарыдан беру арқылы жерге түсірмей ұру. Жерге түсірмей орындалатын ұрулар саналатын болады. Қабырғадан 2-3 метр арақашықтықты бұзбау қажет.

Таэквандо, каратэ-до, кикбоксинг, ушу, айкидо, тайбокс мамандандыру бойынша талапкерлерге арналған қабылдау нормативтерінің ТЕСТІЛЕРІ

№	ЖАТТЫҒУЛАР	ҰЛДАР				ҚЫЗДАР			
	4 жылдықтар (БІРГЕ)	50	25	20	5	50	25	20	5
	3 жылдықтар (СҚО)	20	15	10	5	20	15	10	5
1	Қол (блоктар, соққылар) техникасын көрсету	50	25	20	5	50	25	20	5
		20	15	10	5	20	15	10	5
2	Аяқ техникасын көрсету (блоктар, соққылар)	50	25	20	5	50	25	20	5
		20	15	10	5	20	15	10	5
3	Қолдар мен аяқтардың (блоктардың, соққылардың) техникасын көрсету	50	25	20	5	50	25	20	5
		20	15	10	5	20	15	10	5
4	Формальды жаттығуларды көрсету (пумсе, ката, таолу, композициялар және т.б.)	50	25	20	5	50	25	20	5
		20	15	10	5	20	15	10	5
		Техника бағаланады және тактика ойындар				Бағаланады техника және тактика ойындар			

Қысқы спорт түрлері мамандандыру бойынша талапкерлерге арналған қабылдау нормативтерінің ТЕСТІЛЕРІ

№	ЖАТТЫҒУЛАР	ҰЛДАР				ҚЫЗДАР			
		50	25	20	5	50	25	20	5
	4 жылдықтар (БІРГЕ)	50	25	20	5	50	25	20	5
	3 жылдықтар (СҚО)	20	15	10	5	20	15	10	5
1	Шаңғы жарысы және биатлон	50	25	20	5	50	25	20	5
	Шаңғымен жүру тәсілдерінің техникасын көрсету	20	15	10	5	20	15	10	5
2	Шаңғы жарысы 2. Кросс а. бозбала 3 км б) қыз бала 2 км	10.00	10.30	11.00	11.30	50	25	20	5
3	Биатлон	10.20	10.50	11.20	11.50	8.40	9.00	9.20	9.40
	а) ер бала б) қыз бала			0				0	
4	Тау шаңғысы спорты	50	25	20	5	50	25	20	5
	1. Ұзындығы 15 м тегіс алаңда параллель шаңғымен бұрылу қозғалысына еліктеу. Техниканы шкала бойынша баллмен бағалау.	20	15	10	5	20	15	10	5
	2. Жылан жолының өткелінің ұзындығы 50 м, қақпасының ені 3 м.	9.6	9.8	10.2	10.5	10.6	10.8	11.0	11.3
5	Шаңғы қоссайысы	50	25	20	5	50	25	20	5
	1. Шаңғымен сырғанау кезінде алға жылжу әдістерінің техникасын көрсету (еліктеу). Техниканы шәкіл бойынша баллмен бағалау:	20	15	10	5	20	15	10	5
	2. Шаңғымен трамплиннен секіруді орындау техникасын көрсету (еліктеу). Техниканы шәкіл бойынша баллмен бағалау:								
	Кросс 3 км.	10.20	10.50	11.20	11.50	-	-	-	-
6	Трамплиннен шаңғымен секіру	50	25	20	5	50	25	20	5
	1. Шаңғымен трамплиннен секіру техникасын көрсету (еліктеу)	20	15	10	5	20	15	10	5
	2. Орнынан динаға секіру	280	275	270	260	-	-	-	-

Жүзу мамандандыру бойынша талапкерлерге арналған қабылдау нормативтерінің ТЕСТІЛЕРІ

№	ЖАТТЫҒУЛАР	ҰЛДАР				ҚЫЗДАР			
		50	25	20	5	50	25	20	5
		20	15	10	5	20	15	10	5

1	Жалпы жүзу даярлығын бағалау – 200 м қашықтықты жүзу кезінде. Кешенді жүзу кезінде келесі көрсеткіштер бағаланады: Көрсетілген нәтижені баллмен бағалау:	2. 35,0	2. 40,0	2. 45,0	2. 50,0	2. 50,0	3. 00,0	3. 10,0	3. 20,0
	Техникалық даярлықты баллмен бағалау:	50	25	20	5	50	25	20	5
		20	15	10	5	20	15	10	5
	1. Старттық командалардың техникасын бағалау – "қатысушыларға орын алу", "Стартқа", "Маршқа" және т.б. 2. Жүзудің барлық спорттық әдістерінің техникасын бағалауға қолмен инсульттің сапасы, аяқтың өнімділігі, тыныс алуды қол мен аяқтың жұмысымен үйлестіру, техниканың заманауилығы кіреді.								
2	3. Жүзу кезіндегі бұрылу техникасын барлық спорттық тәсілдермен бағалауға мыналар жатады: бұрылыстардың вариантты орындалуының заманауилығы, бұрылыстың жекелеген фазаларын орындаудың сапасы мен өнімділігі – жүзу., итеру., алғашқы жүзу қимылдары.								
3	Таңдалған қашықтықта көрсетілген нәтижені бағалау:	Нормативті орындау кезінде				Нормативті орындау кезінде			
		1 разрядты	2 разрядты	3 разрядты	1 юн. разряд	1 разрядты	2 разрядты	3 разрядты	1 юн. разряд

Велосипед спорты мамандандыру бойынша талапкерлерге арналған қабылдау нормативтерінің ТЕСТІЛЕРІ

№	ЖАТТЫҒУЛАР	ҰЛДАР				ҚЫЗДАР			
		50	25	20	5	50	25	20	5
		20	15	10	5	20	15	10	5
1	25 шақырым	32.00	35.00	38	40	-	-	-	-
		(мин, сек)							
2	15 шақырым	-	-	-	-	21,00	24,00	26,00	28,00

Жеңіл атлетикаға (ерлер) мамандандыру бойынша талапкерлерге арналған қабылдау нормативтерінің ТЕСТІЛЕРІ

	ЖАТТЫҒУЛАР		Баллдар
--	-------------------	--	----------------

№	4-жылдық (ЖББ)	50	25	20	5
	3-жылдық (АОБ)	20	15	10	5
1	100 м (сек) жүгіру	11.5	11.8	12.1	12.4
2	200 м (сек) жүгіру	23.2	24.0	25.0	26.0
3	400 м (сек) жүгіру	52.0	54.0	56.0	58.0
4	800 м (мин.сек.) жүгіру	2.04.0	2.07.0	2.10.0	2.15.0
5	1500 м (мин.сек.) жүгіру	4.16.04	4.22.0	4.30.0	4.40.0
6	3000 м (мин.сек.) жүгіру	9.16.0	9.32.0	9.50.0	10.10.0
7	5000 м (мин.сек.) жүгіру	15.50.0	16.15.0	16.45.0	17.20.0
8	10000 м (мин.сек.) жүгіру	33.10.0	34.00.0	35.00.0	36.20.0
9	110 м с/б (сек.) жүгіру	16.2	16.7	17.4	18.3
10	400 м с/б (сек.) жүгіру	59.0	1.01.0	1.04.4	1.08.0
11	Биіктікке секіру (метр)	1.80	1.74	1.66	1.58
12	Ұзындыққа секіру (метр)	6.50	6.20	5.80	5.40
13	Сырықпен секіру (метр)	3.90	3.60	3.30	3.00
14	Үш қарғып секіру (метр)	13.60	13.20	12.70	12.20
15	Ядро итеру (метр)	13.00	12.00	11.00	10.00
16	Дискіні лақтыру (метр)	40.00	37.00	34.00	30.00
17	Балға лақтыру (метр)	48.00	45.00	41.00	36.00
18	Найза лақтыру (метр)	56.00	52.00	48.00	42.00
19	Спорттық жүріс 5 км-ге (мин.сек.)	23.30	24.10.0	25.00.0	26.20.0

Жеңіл атлетикаға (қыздар) мамандандыру бойынша талапкерлерге арналған қабылдау нормативтерінің ТЕСТІЛЕРІ

№	ЖАТТЫҒУЛАР	Баллдар			
	4-жылдық (ЖББ)	50	25	20	5
	3-жылдық (АОБ)	20	15	10	5
1	100 м (сек) жүгіру	13.2	13.6	14.2	14.8
2	200 м (сек) жүгіру	27.2	28.2	29.5	31.0
3	400 м (сек) жүгіру	1.02.0	1.04.0	1.06.0	1.09.0
4	800 м (мин.сек.) жүгіру	2.28.0	2.36.0	2.44.0	2.52.0
5	1500 м (мин.сек.) жүгіру	5.00.0	5.10.0	5.24.0	5.40.0
6	3000 м (мин.сек.) жүгіру	10.50.0	11.20.0	11.50.0	12.30.0
7	100 м с/б (сек.) жүгіру	16.6	17.4	18.2	19.2
8	400 м с/б (сек.) жүгіру	1.10.0	1.13.0	1.16.0	1.20.0
9	Биіктікке секіру (метр)	1.55	1.50	1.44	1.36
10	Ұзындыққа секіру (метр)	5.20	5.00	4.80	4.50
11	Үш қарғып секіру (метр)	12.00	11.20	10.40	10.00
12	Ядро итеру (метр)	11.00	10.00	9.00	8.00
13	Дискіні лақтыру (метр)	36.00	33.00	30.00	26.00
14	Найза лақтыру (метр)	36.00	33.00	29.00	25.00
15	Спорттық жүріс 3 км-ге (мин.сек.)	16.00	16.40.0	17.20.0	18.00.0

Ескертулер: Талапкер мамандық бағытын өзі таңдап бір нормативтапсырады.

Жеңіл атлетикаға 28 жасқа дейінгі (ерлер) мамандандыру бойынша талапкерлерге арналған қабылдау нормативтерінің ТЕСТІЛЕРІ

№	ЖАТТЫҒУЛАР	БАЛЛЫ			
	4 жылдықтар (БІРГЕ)	50	25	20	5
	3 жылдықтар (СҚО)	20	15	10	5
1	Жүгіру арналған 100 м (сек)	11.5	11.8	12.1	12.4
2	Жүгіру арналған 200 м (сек)	23.2	24.0	25.0	26.0
3	Жүгіру арналған 400 м (сек)	52.0	54.0	56.0	58.0
4	Жүгіру арналған 800 м (мин.сек.)	2.04.0	2.07.0	2.10.0	2.15.0
5	Жүгіру арналған 1500 м (мин.сек.)	4.16.04	4.22.0	4.30.0	4.40.0
6	Жүгіру арналған 3000 м (мин.сек.)	9.16.0	9.32.0	9.50.0	10.10.0
7	Жүгіру арналған 5000 м (мин.сек.)	15.50.0	16.15.0	16.50.0	17.20.0
8	Жүгіру арналған 10000 м (мин.сек.)	33.10.0	34.00.0	35.00.0	36.20.0
9	Жүгіру арналған 110 м с/б (сек.)	16.2	16.7	17.4	18.3
10	Жүгіру арналған 400 м с/б (сек.)	59.0	1.01.0	1.04.4	1.08.0
11	Секіру биіктігі (метр)	1.80	1.74	1.66	1.58
12	Секіру ұзындығы (метр)	6.50	6.20	5.80	5.40
13	Секіру бастап алтыншы (метр)	3.90	3.60	3.30	3.00
14	Үштік секіру (метр)	13.60	13.20	12.70	12.20
15	Итеру ядролар (метр)	13.00	12.00	11.00	10.00
16	Лақтыру дискінің (метр)	40.00	37.00	34.00	30.00
17	Лақтыру балға (метр)	48.00	50.00	41.00	36.00
18	Лақтыру найза (метр)	56.00	52.00	48.00	42.00
19	Бк.жүру арналған 5 км (мин.сек.)	23.30	24.10.0	25.00.0	26.20.0

Жеңіл атлетикаға 28 жасқа дейінгі (қыздар) мамандандыру бойынша талапкерлерге арналған қабылдау нормативтерінің ТЕСТІЛЕРІ

№	ЖАТТЫҒУЛАР	БАЛЛЫ			
	4 жылдықтар (БІРГЕ)	50	25	20	5
	3 жылдықтар (СҚО)	20	15	10	5
1	Жүгіру арналған 100 м (сек)	13.2	13.6	14.2	14.8
2	Жүгіру арналған 200 м (сек)	27.2	28.2	29.5	31.0
3	Жүгіру арналған 400 м (сек)	1.02.0	1.04.0	1.06.0	1.09.0
4	Жүгіру арналған 800 м (мин.сек.)	2.28.0	2.36.0	2.44.0	2.52.0
5	Жүгіру арналған 1500 м (мин.сек.)	5.00.0	5.10.0	5.24.0	5.40.0
6	Жүгіру арналған 3000 м (мин.сек.)	10.50.0	11.20.0	11.50.0	12.30.0
7	Жүгіру арналған 100 м с/б (сек.)	16.6	17.4	18.2	19.2

8	Жүгіру арналған 400 м с/б (сек.)	1.10.0	1.13.0	1.16.0	1.20.0
9	Секіру биіктігі (метр)	1.55	1.50	1.44	1.36
10	Секіру ұзындығы (метр)	5.20	5.00	4.80	4.50
11	Үштік секіру (метр)	12.00	11.20	10.40	10.00
12	Итеру ядролар (метр)	11.00	10.00	9.00	8.00
13	Лақтыру дискінің (метр)	36.00	33.00	30.00	26.00
14	Лақтыру найза (метр)	36.00	33.00	29.00	25.00
15	Бк.жүру арналған 3 км (мин.сек.)	16.00	16.40.0	17.20.0	18.00.0

Жеңіл атлетикаға 29-35 жасқа дейінгі (ерлер) мамандандыру бойынша талапкерлерге арналған қабылдау нормативтерінің ТЕСТІЛЕРІ

№	ЖАТТЫҒУЛАР	БАЛЛЫ			
		4 жылдықтар (БІРГЕ)	25	20	5
		3 жылдықтар (СҚО)	20	15	10
1	Жүгіру арналған 100 м (сек)	12.1	12.4	12.8	13.3
2	Жүгіру арналған 200 м (сек)	25.0	26.0	27.0	28.0
3	Жүгіру арналған 400 м (сек)	56.0	58.0	1.00.0	1.02.0
4	Жүгіру арналған 800 м (мин.сек.)	2.10.0	2.15.0	2.20.0	2.26.0
5	Жүгіру арналған 1500 м (мин.сек.)	4.30.04	4.40.0	4.50.0	5.00.0
6	Жүгіру арналған 3000 м (мин.сек.)	9.50.0	10.10.0	10.30.0	10.50.0
7	Жүгіру арналған 110 м с/б (сек.)	17.4	18.3	19.3	20.4
8	Жүгіру арналған 400 м с/б (сек.)	1.04	1.06.0	1.09.0	1.12.0
9	Секіру биіктігі (метр)	1.70	1.60	1.50	1.40
10	Секіру ұзындығы (метр)	5.80	5.40	5.00	4.60
11	Итеру ядролар (метр)	11.00	10.00	9.00	8.00
12	Лақтыру дискінің (метр)	34.00	30.00	26.00	21.00
13	Лақтыру найза (метр)	48.00	42.00	36.00	30.00
14	Жату арналған 5 км (мин.сек.)	25.00	26.00.0	27.00.0	28.00.0

Жеңіл атлетикаға 29-35 жасқа дейінгі (қыздар) мамандандыру бойынша талапкерлерге арналған қабылдау нормативтерінің ТЕСТІЛЕРІ

№	ЖАТТЫҒУЛАР	БАЛЛЫ			
		4 жылдықтар (БІРГЕ)	25	20	5
		3 жылдықтар (СҚО)	20	15	10
1	Жүгіру арналған 100 м (сек)	14.2	14.8	15.4	16.2
2	Жүгіру арналған 200 м (сек)	29.5	30.8	32.2	33.8
3	Жүгіру арналған 400 м (сек)	1.06.0	1.08.0	1.11.0	1.14.0
4	Жүгіру арналған 800 м (мин.сек.)	2.36.0	2.44.0	2.52.0	2.02.0
5	Жүгіру арналған 1500 м (мин.сек.)	5.24.0	5.38.0	5.52.0	6.06.0
6	Жүгіру арналған 100 м с/б (сек.)	18.2	19.2	20.2	21.2

7	Секіру биіктігі (метр)	1.45	1.40	1.35	1.30
8	Секіру ұзындығы (метр)	4.80	4.60	4.40	4.20
9	Итеру ядролар (метр)	10.00	9.00	9.00	7.00
10	Лақтыру дискінің (метр)	32.00	28.00	24.00	20.00
11	Лақтыру найза (метр)	32.00	28.00	24.00	20.00
12	Жату арналған 3 км (мин.сек.)	17.00	17.40.0	18.20.0	19.00.0

Жеңіл атлетикаға 35 жастан асқан (қыздар) мамандандыру бойынша талапкерлерге арналған қабылдау нормативтерінің ТЕСТІЛЕРІ

№	ЖАТТЫҒУЛАР	БАЛЛЫ			
	4 жылдықтар (БІРГЕ)	50	25	20	5
	3 жылдықтар (СҚО)	20	15	10	5
1	Жүгіру арналған 100 м (сек)	15.2	15.6	16.0	16.5
2	Жүгіру арналған 200 м (сек)	32.0	33.4	34.8	36.2
3	Жүгіру арналған 400 м (сек)	1.10.0	1.13.0	1.16.0	1.20.0
4	Жүгіру арналған 800 м (мин.сек.)	2.50.0	3.00.0	3.10.0	3.20.0
5	Жүгіру арналған 1500 м (мин.сек.)	5.50.0	6.05.0	6.20.0	6.35.0
6	Жүгіру арналған 100 м с/б (сек.)	20.0	21.0	22.0	23.0
7	Секіру биіктігі (метр)	1.35	1.30	1.25	1.20
8	Секіру ұзындығы (метр)	4.40	4.20	4.00	3.80
9	Итеру ядролар (метр)	9.00	8.00	7.00	6.00
10	Лақтыру дискінің (метр)	26.00	23.00	20.00	16.00
11	Лақтыру найза (метр)	28.00	25.00	22.00	18.00
12	Жату арналған 3 км (мин.сек.)	18.00	18.40.0	19.20.0	20.00.0

Ескертулер:

таңдаған спорт түрі бойынша техниканы игергенін және нәтижелерін көрсету. Нормативтерді орындамау немесе бас тартқаны үшін балл қойылмайды.

Бағалау критерийлері:

0-4 төмен «2» баллға;

5 тен 17 дейін «3» баллға;

18 ден 29 дейін «4» баллға;

30 дан 40 дейін «5» баллға бағаланады.

Қысқартылған оқу мерзімдерін көздейтін ұқсас бағыттары бойынша шығармашылық емтихан 20 баллдық жүйе бойынша бағаланады.

Мамандыққа түсетін абитуриенттер үшін шығармашылық емтиханды бағалау критерийлері:

0-4 баллдан төмен «2»;

5-10 дейінгі балл «3»;

11-15 дейінгі балл- «4»;

16-20 дейінгі балл «5» бағаланады.

№2 шығармашылық емтихан

Жалпы дене дайындығы бойынша нормативтер Шығармашылық емтихандарды өткізу тәртібі

Жалпы дене дайындығы бойынша емтиханда талапкерлер келесі сынақтүрлері бойынша нормативтерді орындауы қажет:

1. **100 метрге жүгіру** (ұлдар, қыздар);
2. **3000 метрге жүгіру** (ұлдар) - **1000 метрге жүгіру** (қыздар);
3. Биік кермеде тартылу(ұлдар) – Шалқалай жатып денені көтеру (қыздар);
4. **Тұрған орнынан ұзындықа секіру** (ұлдар, қыздар).

Сынақ түрлерін орындау шарттары:

1. **100 метрге жүгіру** (ұлдар, қыздар) – сынақ стадионның жүгіру жолында немесе кез келген тегіс жерде өткізіледі;
2. **3000 метрге жүгіру** (ұлдар) – сынақ стадионның жүгіру жолында немесе кез келген тегіс жерде өткізіледі; **1000 метрге жүгіру** (қыздар) – сынақ стадионның жүгіру жолында немесе кез келген тегіс жерде өткізіледі;
3. **Биік кермеде тартылу** (ұлдар) – сынақ бастапқы қалыпта жоғарыдан ұстай асылып, аяқты еденге (жерге) тигізбей орындалады. Кермеден иек жоғары өтіп, одан бастапқы қалыпқа қайтып оралған кезде «жаттығу орындалды» болып есептеледі. Жаттығуды орындау кезінде қолдарды айқастыруға тыйым салынады;
4. **Шалқалай жатып, денені көтеру** (қыздар) – сынақ шалқалап жатқан қалыпта, аяқ тізеден 90⁰ бұрышқы бүгіле, алақан иықта және табаннан серіктестің ұстап тұруымен орындалады;
5. **Тұрған орнынан ұзындықа секіру** (ұлдар, қыздар) – сынақ ашық және жабық ғимараттардағы кез келген тегіс жерде өткізіледі.

6B011404-Дене шынықтыру және спорт мамандығының толық курс және қысқартылған бөліміне түсуші талапкерлеріне арналған жалпы дене дайындығы бойынша қабылдау нормативтерінің ТЕСТІЛЕРІ

Ұлдар

Тексеру түрлері	Өлшем бірліктері	Бағалау критерийлері							
		Өте жақсы	Балл дар	Жақсы	Балл дар	Қанағат.	Балл дар	Қанағат-лықсыз.	Балл дар
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
100 м жүгіру	сек	12,6	10	13,00	8	14,8	4	14,8-тен көп	3
3000 м жүгіру	мин.сек.	11:00	13	12:00	8	12:30	4	12:30-дан көп	4

Бір орыннан ұзындыққа секіру	см	265	10	235	6	210	3	210-нан аз	3
Тартылу	Орындау саны	16	12	14	8	12	4	12-ден аз	4
Жалпы баллдар			50		30		20		14 және одан аз

Қыздар

Сынақтардың түрлері	Бірлік өлшемдерді	Бағалау критерийі							
		өте жақсы	Балдар	жақсы	Балдар	Қанағаттандырады.	Балдар	Сәтсіздікке ұшырайды.	Балдар
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
100 м жүгіру	м сек	14,5	10	15,00	8	16,00	4	16,00-тен жоғары	3
Жүгіру 1000 м.	мин.сек.	04:00	13	04:30	8	05:00	4	Сағат 05:00-ден астам	4
Орнынан ұзындыққа секіру	см	210	10	200	6	180	3	180-ден аз	3
Арқада жатқан қалпынан денені көтеру	Рет саны	50	12	45	8	38	4	38-ден аз	4
Жалпы баллдар			50		30		20		14 және одан аз