

Бекітілді

Орал гуманитарлық-техникалық
колледжінің атқарушы директоры
Л.Ж.Утарбаева

« 01 » маусым 2022 жыл

**«Орал гуманитарлық-техникалық колледжі» мекемесіне
01140500 «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша
4S01140501 «Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі» біліктілігі бойынша
күжат тапсырған талапкерлер үшін шығармашылық емтихан
БАҒДАРЛАМАСЫ**

Дене шынықтыру пәнінен шығармашылық емтиханы оқу процесінде спорттық-педагогикалық пәндердің бағдарламалық материалын табысты меңгеру үшін қажетті талапкерлердің дене және қозғалыс дайындығының деңгейін анықтауға арналған. Негізгі талап – мектеп бағдарламасына енгізілген жаттығулардың (5-9 сынып, 10-11 сыныптар) нәтижелері бойынша бағаланатын талапкерлердің жан-жақты дене және қозғалыс дайындығы. Мұндай жаттығулар жеңіл атлетика, гимнастика бойынша сынақтар болып табылады.

Жеңіл атлетикалық сынақтар үш жаттығуда өткізіледі: 2 жүгіру және 1 секіру жаттығулары:

- 60 м (база - 9 сынып); 100м (база – 11 сынып.);
- 1000 м (база – 9 сынып) және 1000м – ұлдарға, 1000м – қыздарға (база 11 сынып);
- тұрған орнына ұзындыққа секіру.

Сынақтар стадионның жүгіру жолында немесе кез келген тегіс жерде өткізіледі. Тұрған орнына ұзындыққа секіру сынағы ашық және жабық кеңістіктегі кез келген тегіс жерде жүргізіледі.

Жеңіл атлетикадан шығармашылық емтиханды тапсыру Мәдениет және спорт министрінің бұйрығымен бекітілген Қазақстан Республикасының Тұңғыш Президенті – Елбасы (халықтың дене дайындығы) тестілерінің 2 және 3 сатылары нормативтеріне сәйкес жүзеге асырылады және Қазақстан Республикасының 2017 жылғы 29 қарашадағы № 316 «Арнайы пәндер бойынша пәндік циклдік комиссия» отырысында жұмыс берушілер мен оқытушылармен қаралып, бекітілді және 10 балдық жүйемен бағаланады, максималды балл - 10 баллдық жүйемен бағаланады (1-қосымша).

Негізгі орта білім негізінде (9-сыныптан кейін) оқуға түсетін талапкерлер үшін 14-15 жас тобына сәйкес келетін 2-саты «Спорт ізбасарлары» Президенттік деңгейінің нормативтері қолданылады. Жалпы орта білім беру базасында (11-сыныптан кейін) түсетін талапкерлер үшін 16-17 жас тобына сәйкес 3-кезеңнің «Күш пен батылдық» Президенттік деңгейінің нормативтері қолданылады.

Гимнастика емтихан бағдарламасы келесі жаттығуларды қамтиды:

- гимнастикалық кіші ағаш аттан секіру (ағаш аттан);
- тартылу (ұлдар), арқада жатып кеудесін көтеру (қыздар);
- акробатика (акробатикалық еркін жаттығуларды орындау).

Емтихан ұлдар мен қыздарға арналған үш жеңіл атлетика жаттығуы және үш гимнастикалық жаттығу (Бақылау жаттығулары) бойынша бағаланады. Әрбір жаттығуда (Бақылау жаттығулары) талапкер сәйкес бағалау кестелерінде көзделген нәтижеге байланысты 1-ден 10 баллға дейін жинайды. Әрбір жаттығудың (Бақылау жаттығулары) нәтижелері дене шынықтыру (жеңіл атлетика, гимнастика) бөлімдер бойынша емтихан нәтижелерінің хаттамаларында бөлім бойынша жиынтық баллды (бөлімнің барлық жаттығуларын қосу арқылы) және жалпы ұпайды 2-ге бөлу арқылы бөлім бойынша қорытынды ұпай шығарылады. «Жеңіл атлетика» бөлімі үшін ең жоғары қорытынды ұпай 15 ұпай, «Гимнастика» бөлімі үшін - 15 ұпай. Шығармашылық емтиханның қорытынды нәтижесі бөлімдер бойынша қорытынды баллдарды шығару арқылы анықталады және шығармашылық емтиханның жиынтық парағына толтырылады. Шығармашылық емтиханның нәтижелері хабарландыру тақтасында жарияланып, колледж сайтында орналастырылады. Шығармашылық емтиханның өту балы – 8.

Сынақ жаттығуларының бүкіл кешені бір күнде орындалады. Әрбір үміткер спорттық формада (футболка немесе майка, спорттық шорты немесе тізеден жоғары шорты, спорттық шалбар), спорттық аяқ киімде (кроссовкалар), жеке басын куәландыратын құжат және өзімен бірге қолхат болуы керек. Емтиханның басында талапкерге қабылдау комиссиясы тағайындаған кеуде нөмірі қойылады. Емтиханды өткізу ережелерін бұзған жағдайда талапкер нақты сынақтан шығарылады және оған осы жаттығу үшін «0» балл қойылады.

**01140500 «Дене тәрбиесі және спорт» мамандығы бойынша
шығармашылық емтихан көрсеткіштері**

9 – сынып негізінде

№	Жүгіру 1000 метр (ұлдар)		Жүгіру 1000 метр (қыздар)	
	Уақыты (минут)	Сынақ балдары	Уақыты (минут)	Сынақ балдары
1.	4.00	10	4.30	10
2.	4.01 – 4.05	9	4.31 – 4.35	9
3.	4.06 – 4.10	8	4.36 – 4.40	8
4.	4.11 – 4.15	7	4.41 – 4.45	7
5.	4.16 – 4.20	6	4.46 – 4.50	6
6.	4.21 – 4.25	5	4.51 – 4.55	5
7.	4.26 – 4.30	4	4.56 – 5.00	4
8.	4.31 – 4.35	3	5.01 – 5.05	3
9.	4.36 – 4.40	2	5.06 – 5.10	2
10.	4.41 – 4.45	1	5.11 – 5.15	1

№	Жүгіру 60 метр (ұлдар)		Жүгіру 60 метр (қыздар)	
	Уақыты (секунд)	Сынақ балдары	Уақыты (секунд)	Сынақ балдары
1.	8.00	10	9.00	10
2.	8.1 – 8.3	9	9.1 – 9.3	9
3.	8.4 – 8.6	8	9.4 – 9.6	8
4.	8.7 – 8.9	7	9.7 – 9.9	7
5.	9.0 – 9.20	6	10.0 – 10.2	6
6.	9.3 – 9.5	5	10.3 – 10.5	5
7.	9.6 – 9.8	4	10.6 – 10.8	4
8.	9.9 – 10.1	3	10.9 – 11.1	3
9.	10.2 – 10.4	2	11.2 – 11.4	2
10.	10.5 – 10.7	1	11.5 – 11.7	1

№	Бір орыннан ұзындыққа секіру (ұлдар)		Бір орыннан ұзындыққа секіру (қыздар)	
	Ұзындығы (см)	Сынақ балдары	Ұзындығы	Сынақ балдары
1.	220	10	200	10
2.	219 – 215	9	199 – 195	9
3.	214 – 210	8	194 – 190	8
4.	209 – 205	7	189 – 185	7
5.	204 – 200	6	184 – 180	6
6.	199 – 195	5	179 – 175	5
7.	194 – 190	4	174 – 170	4

8.	189 – 185	3	169 – 165	3
9.	184 – 180	2	164 – 160	2
10.	179 – 175	1	159 – 155	1

№	Кермеге тартылу (ұлдар)		Шалқалап жатып денені көтеру (қыздар)	
	Саны	Сынақ балдары	Саны	Сынақ балдары
1.	14	10	45	10
2.	13	9	40	9
3.	12	8	35	8
4.	10	7	30	7
5.	8	6	25	6
6.	7	5	22	5
7.	6	4	19	4
8.	5	3	17	3
9.	4	2	15	2
10.	3	1	14	1

Емтихан тапсырмаларының сипаттамасы

Гимнастика (ұлдар)

1. Таянып секіру. Биіктігі 120 ұзыннан тұрған кіші ағаш аттан аяқты ашып секіру, тепе – теңдік сақтау

Жұмысты бағалау: жаттығу 10 балдық жүйемен бағаланады.

- 10 балл (ең жоғары балл) – жаттығу қатесіз, жеңіл және сенімді орындалғанда қойылады;
- 8 ұпай – жаттығуды сенімді түрде орындағанда, бірақ болмашы қателіктер жібергенде (қозғалыс көлемінің жеткіліксіздігі, аяқ пен қолдың аздап иілуі);
- 6 балл – жаттығуды сенімсіз және елеулі қателермен орындау кезінде (аяқтың айтарлықтай иілуі және таралуы, қолдар мен дененің үлкен иілуі, тоқтау жасалуы немесе қосымша элементтер қосылуы);
- 4 ұпай - қате түскен жағдайда,
- 2 ұпай - түсу кезінде құлаған жағдайда;
- 0 ұпай - жаттығу орындалмаған немесе бұрмаланған (элементтің болмауы) жағдайда.

2. Акробатика. 10 балдық жүйемен бағаланады.

- Б.Қ.Н.Т. таянып отырып алға айналу 2 рет – 0,5 балл - 1,0 балл
- Артқа аударылып түсу – 2,0
- Жауырынға тұру – 2,0
- Жинақталып басымен тұру – 3,0
- Артқа түсіп, бір жанға аударылып түсу – 2,0
- Б.Қ.

3. Тартылу

Талапкер тартылу кезінде:

- бастапқы қалыптан үздіксіз қозғалыспен жоғары тарту, иекті керменің сырығынан жоғары көтеру
- төмен түсу
- тербелуді өздігінен тоқтату

- судьяға көрінетін бастапқы позицияны 0,5 секундқа бекіту
- төрешінің есебінің басын естіп, қозғалуды жалғастыру

Талапкер бағалау кестелерінде берілген нәтижеге байланысты 1-ден 10 балға дейін балл жинайды.

Гимнастика (қыздар)

1. Таянып секіру. Биіктігі 110 см көлденең кіші ағаш аттан аяқты ашып секіріп түсу, тепе – теңдік сақтау.

Жұмысты бағалау: жаттығу 10 балдық жүйемен бағаланады.

- 10 балл (ең жоғары балл) – жаттығу сипаттамаға сәйкес қатесіз, жеңіл және сенімді орындалғанда қойылады;
- 8 ұпай – жаттығуды сипаттау бойынша сенімді түрде орындағанда, бірақ болмашы қателіктер жібергенде (қозғалыс көлемінің жеткіліксіздігі, аяқ пен қолдың аздап иілуі);

- 6 балл – жаттығуды сипаттау бойынша, бірақ сенімсіз және елеулі қателермен орындау кезінде (аяқтың айтарлықтай иілуі және таралуы, қолдар мен дененің үлкен иілуі, тоқтау жасалуы немесе қосымша элементтер қосылуы);
- 4 ұпай - қате түскен жағдайда,
- 2 ұпай - түсу кезінде құлаған жағдайда;
- 0 ұпай - жаттығу орындалмаған немесе бұрмаланған (элементтің болмауы) жағдайда.

2. Акробатика

- Б.Қ.Н.Т.
- Бір аяқпен тұрып, қолды жанына созу – 3с. – 1,0
- Таянып отырып алға 2 рет айналу – 2,0
- Артқа домалап түсіп жартылап шатқа отыру – 3,0
- Тұрған калыптан көпір жасау және б.қ. келу – 3,0
- Қолды жоғары сермей, керіліп секіру – 1,0

3. Арқада жатып кеудесін көтеру

Талапкер ең көп көтеру санын орындайды (1 минут ішінде), жамбасқа (тізеге) шынтақпен тигізу, содан кейін Б.Қ.

Талапкер бағалау кестелерінде берілген нәтижеге байланысты 1-ден 10 балға дейін балл жинайды.

Жеңіл атлетика:

60 м жүгіру.

Жүгіру жеңіл атлетикадан жарыстарды өткізу ережелеріне сәйкес стадион жолының бойымен жүзеге асырылады. Талапкер төменгі старттан бастайды, старт «Сөреге!», «Дайындал!», «Жүгір!» пәрмендерімен бөлек жолақтар бойынша жүзеге асырылады.

Жарыстағы екінші фальстарттан кейін талапкер сынақтан шығарылады және осы сынақта 0 балл алады.

1000 м жүгіру (ұлдар мен қыздар).

Жүгіру жеңіл атлетикадан жарыстарды өткізу ережелеріне сәйкес стадион жолының бойымен жүзеге асырылады. Талапкер жоғары старттан бастайды, старт «Сөреге!», «Жүгір!» пәрмендерімен бөлек жолақтар бойынша жүзеге асырылады.

Жарыстағы екінші фальстарттан кейін талапкер сынақтан шығарылады және осы сынақта 0 балл алады.

Тұрған орнына ұзындыққа секіру.

Талапкер үш әрекет жасайды, оның ең жақсысы хаттамаға жазылады.

Тіректен итеру екі аяқпен жүзеге асырылады, қолды сермеуге рұқсат етіледі.

Нәтижені өлшеу дененің кез келген бөлігінің ең жақын жанасу нүктесінен тірек сызығына дейін орындалады.

Алдын ала серпілуден секіруге тыйым салынады, секіруді орындау кезінде старт сызығын басуға болмайды.

Ескерту: Конкурс кезінде талапкерлердің спорт шебері, спорт шеберлігіне үміткер спорттық атақтары, Әлем, Азия, ҚР чемпионаттарының жүлдегерлері мен чемпиондық жетістіктері растайтын құжаттары қабылдау комиссиясына тапсырылған жағдайда ескеріледі.