

«БЕКІТЕМІН»

Академик Е.А. Бокетов атындағы



Басқарма бөлімінің директоры

Н.О. Дуғабеков

2026 ж.

**В005 – «Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау» білім беру бағдарламалары тобы күндізгі оқу нысанына үміткерлері (4ж.) үшін қабылдау шығармашылық емтихандары  
БАҒДАРЛАМАСЫ**

**Шығармашылық емтихан мақсаты:** Шығармашылық емтихандар оқуға түсушілердің қабілеттерін және шығармашылық бағыттағы кәсіпті меңгерудің жеке алғышарттарға бағытталған.

Білім беру бағдарламасына түсуші, шығармашылық дайындықты талап ететін, орта (орта жалпы) немесе техникалық және кәсіптік (бастауыш және орта кәсіптік), орта білімнен кейінгі білім туралы құжаттары бар тұлғалар екі шығармашылық емтихан тапсырады.

Шығармашылық емтихандар жалпы орта (орта жалпы) немесе техникалық және кәсіби (бастапқы және орта кәсіптік), орта білімнен кейінгі білім туралы құжаттары бар талапкерлерге **50** баллдық жүйе бойынша бағаланады.

В005 – «Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау» білім беру бағдарламасының тобы бойынша оқуға түсетін үміткерлерге 1-ші шығармашылық емтихан **«Мамандану бойынша нормативтер»** волейбол немесе баскетбол бір пәнді таңдау құқығымен және 2-ші шығармашылық емтихан **«Жалпы дене даярлығы бойынша нормативтер»** тапсырады.

**Бақылау түрі: нормативтің сәйкестігі.**

**Емтихан уақыты: 1 сағат 30 минут.**

**1-ші шығармашылық емтихан  
Мамандану бойынша нормативтер  
(ВОЛЕЙБОЛ)**

**1. 1 метрлік диаметрдегі шеңбер бойымен, жоғарыға допты екі қолмен беру, беру биіктігі 2-2,5 метрден жоғары**

**Ерлер:**

10 рет допты беру –20 ұпай

9-8 рет допты беру –10 ұпай

7-6 рет допты беру –5 ұпай

**Әйелдер:**

8 рет допты беру –20 ұпай

7-6 рет допты беру –10 ұпай

5-4 рет допты беру –5 ұпай

*Ескертпе:* Допты жоғарыдан екі қолмен беру. Ол максималды берудің ішінен допты бір рет жөндеп қайтаруға рұқсат етіледі (қайтарылған доп есептелмейді), сонымен қатар бір мүмкіндік беріледі. Тапсырманы орындау кезінде, шеңбер сызығын басуға болмайды.

## **2. Жоғарыдан екі қолмен допты баскетбол шығыршығына түсіру**

### **Ерлер:**

6 рет допты түсіру –15 ұпай

5 рет допты түсіру –10 ұпай

4 рет допты түсіру –5 ұпай

### **Әйелдер:**

5 рет допты түсіру –15 ұпай

4 рет допты түсіру –10 ұпай

3 рет допты түсіру –5 ұпай

*Ескертпе:* Бірінші беру жоғарыға, екінші допты шығыршық доғасына беру. (Бірінші беруге мүмкіндік беріледі, доптың шығыршыққа түскен жағдайда, ұпай есептеледі. Содай-ақ, допты беру кезінде сызықты басуға болмайды).

## **3. Берілген аймаққа допты жоғарыдан тік ойынға қосу (подача) (5 рет.)**

### **Ерлер:**

5 рет допты түсіру –15 ұпай

3 рет допты түсіру –10 ұпай

1 рет допты түсіру –5 ұпай

### **Әйелдер:**

4 рет допты түсіру –15 ұпай

2 рет допты түсіру –10 ұпай

1 рет допты түсіру –5 ұпай

*Ескертпе:* Доп бет сызығының таңдаған жерінен беріледі. Бет сызықты басуға немесе отіп кетуге болмайды. Допты емтихан қабылдаушыға тура немесе бір метр қашықтыққа берілген доп, ұпай береді. Мүмкіндік берілмейді.

## **Мамандану бойынша нормативтер (БАСКЕТБОЛ)**

### **1. Үш шеңбердің бойымен допты алып жүру және шығыршыққа түсіру**

#### **Ерлер :**

17 секунд –25 ұпай

18 секунд –15 ұпай

20 секунд –5 ұпай

#### **Әйелдер:**

19 секунд –25 ұпай

21 секунда –15 ұпай

23 секунды –5 ұпай

**Ескертпе:** *Бастапқы калыптан, алаңның бұрышынан тұрып, үш шеңбердің бойымен допты алып жүру. (ортаңғы және екі көмекші). Сондай-ақ, шеңбер сызығын баспай екі жақ шығыршыққа допты түсіру. (шеңберге доп түскенге дейін лақтыруға мүмкіндік беріледі). Уақыт қозғалған кезден бастап есепке алынып, допты екінші рет шеңберге түсірген кезде тоқтатылады. Жаттығуды орыдау техникасы ескеріледі.*

## **2. Айып допты лақтыру (10 рет доп лақтыру)**

### **Ерлер :**

6 рет доп түсіру –25 ұпай

5 рет доп түсіру –15 ұпай

3 рет доп түсіру –5 ұпай

### **Әйелдер:**

5 рет доп түсіру –25 ұпай

4 рет доп түсіру –15 ұпай

2 рет доп түсіру –5 ұпай

**Ескертпе:** *Бір еркін лақтыруға мүмкіндік беріледі, доп торға түскен жағдайда, лақтыру есепке алынбайды. Сондай-ақ, айып допты лақтыру кезінде, сызықты баспауға рұқсат етілмейді.*

**1-ші шығармашылық емтиханда көрсеткен нәтижелер ұпай санына айналдыру арқылы бағаланады.**

**Максималді ұпай саны – 50 ұпай.**

**Минималді ұпай саны – 5 ұпай.**

## **2 – ші шығармашылық емтихан**

### **Жалпы дене даярлығы бойынша нормативтер**

### **Ерлер:**

#### **1. Міндетті түрде жасалатын жаттығулар**

**Темір аспада, үстінен ұстап ілініп, тартылу**

Тартылу саны	Сынақ ұпайы
15	15
14-12	12
11-9	9
8-6	5

**Ескерту:** *Талапкерлерге кермеде тартылу жаттығулары бастапқы қалып: қолдар иық молишерінде жоғарыдан ұстау, аяқтар түзетілген және бірге еденге тимеу керек. Жоғары тартылған кезде иек кермеден жоғары болатындай етіп көтеру, төмен түскен кезде қол толық созылып 1 секунд кідіру қажет.*

#### **2. Арыста (брусьяда) тіреніп, бұрыш ұстау (90 градустан төмен болмау керек)**

Уақыт	Сынақ ұпайы
9 сек.	15
6 сек.	12
3 сек.	10
2 сек.	5

*Ескерту:* дене міндетті түрде тік қалыпта болу керек, ал қолдар арысқа тіреліп, сәл артқа қарай түзетілген күйде денеге параллель орналасқан. Дененің тік, аяқтарды бірге алға 90 градус көтеріп ұстап тұрады.

### 3. Ат ұзышынан қолды тіреп-аяқты ашып секіру, биіктігі - 120см.

Баға	Сынақ ұнайы
10-9,0	10
8,9-8,0	8
7,9-7,0	6
6,9 және төмен	5

*Ескерту:* ол серпіліспен орындалады, ол үшін күшті жүгіру және аяқтар мен қолдарға күшті итеру қажет. Қолдар ат үстінде дененің алдында орналасқан. Аяқтарды осіру қолды итеріп, жамбас буындарында денені бұгуден басталады. Жамбас жоғары қарай жылжиды. Қолмен итергеннен кейін кеңейту негізінен иық белдігін жоғары көтеру арқылы жүзеге асырылады.

### 4. Жаттығу.

#### Акробатикалық элементтер

	Баға	Сынақ ұнайы
	10-9,0	10
Б. Қ. - жартылай жүйелеп отырудан, алға секіріп	8,9-8,0	8
Аунапқолды тіреп жүйелеп отыру – <b>1,5б.</b>	7,9-7,0	6
Баспен қолға тұру – <b>3,0б.</b>	6,9 және төмен	5
Қолға тіреп жүйелеп отыруға түсу – <b>0,5б.</b>		
Тұру, жанымен домалап аяқты ашып тұру, қол жап-жаққа – <b>3,0б.</b>		
Оң (сол) жаққа бұрылып, алға аунап жүйелеп Отыру – <b>1,5б.</b>		
Жоғары шалқая секіру , қол жоғары-жапына – <b>0,5б.</b>		

*Ескерту:* Алға аунау.

Аяқты бүгіп, қолды алға қою (аяқты толығымен түзету). Басты кеудеге еңкейтіп, тізенің астынан ұстап топтану, жауырынды тигізіп аунап аяқты бүгіп треп отыру.

Баспен қолға тұру.

Баспен пен қолға тұру түрлі бастапқы қалыптардан және әр түрлі тәсілдермен (аяқпен итеріп, күшпен, бір аяқпен сермеп және екінші аяқпен итеріліп) орындалады.

Орындау кезінде басты маңдайшаның жоғарғы бөлігіне қойып, баспен қолға аяқтарын бүгіп тұру, сонан соң жазыла денені тік ұстауды орындау керек.

Бас қолдың алдында үш бұрыш қылып қойылады. Дененің ауырлығы тіректің барлық нүктелеріне біркелкі бөлінеді. Қолдар иықтың еліне қойылады, бүгілген қолдардың шынтақтары артқа қарай, саусақтары алға-сыртқа қарай ашылған.

## Әйелдер:

### 1. Міндетті түрінде жасалатын жаттығулар Еденде, қолды тіренуде бұғу және жазу (қолдың бүгілуі 90 градустан төмен болу керек)

Бұғу саны	Сынақ ұпайы
15	15
14-12	12
11-9	9
8-6	5

*Ескерту:* Бастанқы қалып: (БҚ) еденде қолды тіреп, қол иық молшерінде, қолдар алға, аяқ еденге тірелген дене түзу 45 градустан болу керек.

Талапкер қолын бүккен кезде кеудесі едендегі 5 см биіктіктегі затқа тигізіп көтерілуі керек, қолды жазып көтерілген кезде бастанқы қалыпқа келіп 1 секунд кідіру қажет.

### 2. Гимнастика сатысында ілініп бұрыш ұстау (90 градустан төмен болмау керек)

Уақыт	Сынақ ұпайы
6 сек.	15
4 сек.	12
2 сек.	10
1 сек.	5

*Ескерту:* гимнастика сатысында жоғарғы ағашқа арқа мен ілініп тік аяқты 90 градустан көтеру, секундомер қосылады.

### 3. Кіші ат көлденен, қолды тіреп-аяқты ашып секіру, биіктігі – 115см.

Сынақ ұпайы	Баға
10-9,0	10
8,9-8,0	8
7,9-7,0	6
6,9 және төмен	5

*Ескерту:* алға серпіліспен орындалады, ол үшін қатты жылдамдықпен жүгіріп және аяқпен қолдың күшімен итерілу қажет. Қолдар дене құрсауынан алғы шығып, кіші ағаш аттың үстіне қойылады. Аяқтарды ашу, қолды итеру арқылы және жамбас буындар тұсынан денені бұғудан басталады. Қолмен итергеннен кейін денені жазу негізінен иықты жоғары көтеру арқылы жүзеге асырылады.

### 4. Жаттығу.

#### Акробатикалық элементтер

	Баға	Сынақ ұпайы
Б.Қ. – негізгі тұру.	10-9,0	10
Оң (сол) аяқпен бір адым алға адымдан тепетеңдік ұстау, қол жан-жаққа – <b>1,56.</b>	8,9-8,0	8
	7,9-7,0	6
Сол (оң) аяқты қосып жартылай жүзеге асыру,	6,9 және төмен	5

қол артқа – **0,5б.**

Алға аунап аяқты айқастырып жүйселеп

қолды тіреп отыру – **2,0б.**

Артқа бұрылып, жүйселеп қолды тіреп отыру – **0,5б.**

Артқа аунап жүйселеп қолды тіреп отыру – **2,0б.**

Арқаға жату, қол жоғары – **0,5б.**

Көпірше (мост) – **2,5б.**

Оң (сол) жаққа бұрылып жүйселеп қолды тіреп отыру,

тұру қол жоғары-жанына – **0,5б.**

*Ескерту: Алға аунау.*

*Аяқты бүгіп, қолды алға қою (аяқты толығымен түзету). Басты кеудеге еңкейтіп, тізенің астынан ұстап топтану. жауырынды тигізіп аунап аяқты бүгіп тіреп отыру.*

*Баспен қолға тұру.*

*Баспен пен қолға тұру түрлі бастапқы қалыптардан және әр түрлі тәсілдермен (аяқпен итеріп, күшпен, бір аяқпен сермен және екінші аяқпен итеріліп) орындалады.*

*Орындау кезінде басты маңдайшаның жоғарғы бөлігіне қойып, баспен қолға аяқтарын бүгіп тұру, сонан соң жазыла денені тік ұстауды орындау керек.*

*Бас қолдың алдында үш бұрыш қылып қойылады. Дененің ауырлығы тіректің барлық нүктелеріне біркелкі бөлінеді. Қолдар иықтың еніне қойылады, бүгілген қолдардың иынтақтары артқа қарай, саусақтары алға-сыртқа қарай ашылған.*

**2-ші шығармашылық емтиханда көрсеткен нәтижелер ұнай санына айналдыру арқылы бағаланады.**

**Максималді ұнай саны – 50 ұнай.**

**Минималді ұнай саны – 5 ұнай.**

**Онлайн форматтағы процедураның сипаттамасы:**

### **Шығармашылық емтихан тапсыру технологиясы**

(карантинді енгізуге байланысты, шығармашылық емтихандар онлайн режимінде өткізіледі).

I. «Шығармашылық емтихандарының қабылдау ережесінде» көрсетілген кезектілік бойынша жаттығуларды орындаудың бейнематериалын түсіру. (Материалдың басында талапкер өзінің тегін, атын, әкесінің атын және мамандық атауын нақты айту керек. Верификациядан оту үшін өзіңізбен бірге жеке куәлік (паспорт) болуы керек. Толық материал көп дегенде 5-7 минутқа жазылуы керек. Бейне материал сапалы, оператордан басқа, қандай да бір бөгде адамдар мен дыбыссыз болуы тиіс).

II. Түсірілген бейнематериалды шығармашылық емтихан комиссиясы мүшелерінің электронды поштасына кесте бойынша жіберілуі керек. Емтихан кестесі талапкердің жеке кабинетінде немесе электрондық поштасында болады.

V005 – «Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау» білім беру бағдарламасы тобы бойынша:

1. Дуйсебаев Б.Т. – [bolat70@bk.ru](mailto:bolat70@bk.ru)

2. Григоркевич А.А. – [grigorkevicha@mail.ru](mailto:grigorkevicha@mail.ru)

V004 – «Бастапқы әскери дайындық мұғалімдерін даярлау» білім беру бағдарламасы тобы бойынша:

1. Омаров О.С. – omarow1106@mail.ru

2. Саликов .Ж.К. – jas\_salikov@mail.ru

III. Бейнематериалдың атауында төмендегі жазбалар болу керек:

- Тегі, Аты, Әкесінің аты;

- Мамандықтың атауы;

- Оқу түрі (күндізгі);

- Оқу мерзімі (күндізгі 4 жыл).

*Мысалы: Омаров О. С. \_ДШжС\_ күндізгі 4 жыл*

IV. Шығармашылық емтихандардың оңделген нәтижелері талапкердің жеке кабинетіне немесе электрондық поштасына жіберіледі.

ДМЖС факультетінің деканы



Ж.Б. Абишев