

B005 – «Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау»

B005 – «Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау»

Волейбол спорт түрі бойынша екінші шығармашылық емтиханның нормативтері

(3 жылдық оқу мерзімі)

№	ЖАТТЫҒУЛАР	ҰПАЙЛАРЫ																	
		50	45	35	30	25	20	15	10	5	50	45	35	30	25	20	15	10	5
		ЕРЛЕР									ӘЙЕЛДЕР								
1	1,5 метр диаметрдегі шеңбер бойымен, допты жоғарыдан қағып беру, биіктігі - 2метр немесе одан жоғары. (допты 10 рет беруден 1 рет еркін жөндеуге мүмкіндігі беріледі. Тапсырманы орындау кезінде, шеңбер сызығын басуға болмайды).	10	9	8	7	6	5	4	3	2	10	9	8	7	6	5	4	3	2
2	Жоғарыдан тіке допты ойынға қосу 1, 5, 6, аймақтарына үш рет (беру саны) (Нұсқаушының көрсеткен аймағына түсіру керек.)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	10	9	8	7	6	5	4	3	2
3	1,5 метр диаметрдегі шеңбер бойымен, допты төменнен қағып беру, биіктігі - 2метр немесе одан жоғары. (допты 10 рет беруден 1 рет еркін жөндеуге мүмкіндігі беріледі. Тапсырманы орындау кезінде, шеңбер сызығын басуға болмайды).	10	9	8	7	6	5	4	3	2	10	9	8	7	6	5	4	3	2

**В005 – «Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау»
Волейбол спорт түрі бойынша нормативтер
(қысқартылған оқу бағдарламасы үшін)**

№	ЖАТТЫҒУЛАР	ЕРЛЕР				ӘЙЕЛДЕР			
		20	15	10	5	20	15	10	5
1	1,5 метр диаметрдегі шеңбер бойымен, допты жоғарыдан қағып беру, биіктігі - 2метр немесе одан жоғары. (допты 10 рет беруден 1 рет еркін жөндеуге мүмкіндігі беріледі. Тапсырманы орындау кезінде, шеңбер сызығын басуға болмайды).	10	9	8	7-дейін	10	9	8	7-дейін
2	Жоғарыдан тіке допты ойынға қосу 1, 5, 6, аймақтарына үш рет (беру саны) (Нұсқаушының көрсеткен аймағына түсіру керек.)	10	9	8	7-дейін	10	9	8	7-дейін
3	1,5 метр диаметрдегі шеңбер бойымен, допты төменнен қағып беру, биіктігі -2метр немесе одан жоғары. (допты 10 рет беруден 1 рет еркін жөндеуге мүмкіндігі беріледі. Тапсырманы орындау кезінде, шеңбер сызығын басуға болмайды).	10	9	8	7-дейін	10	9	8	7-дейін

**В005 – «Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау»
Футбол спорт түрі бойынша екінші шығармашылық емтиханның нормативтері
(3 жылдық оқу мерзімі)**

№	ЖАТТЫҒУЛАР	ЕРЛЕР									ӘЙЕЛДЕР								
		ҰПАЙЛАРЫ									ҰПАЙЛАРЫ								
		50	45	35	30	25	20	15	10	5	50	45	35	30	25	20	15	10	5
1	Допты алып жүру және содан кейін қақпаға соққы жасау (уақытпен)	7.0 с	7.5 с	8.0 с	8.5 с	9.0 с	9.3 с	10.5 с	11.0 с	11.5 с	8.0с	8.2с	8.5 с	9.0с	9.5 с	10.0 с	10.2 с	10,5 с	11 және одан төмен
2	Алысқа және дәлдікке соққылар (метрмен)	45	40	35	30	25	20	15	10	9	40	35	30	25	20	18	17	16	15
3	Қақпашының допты лақтыруы (метрмен)	40	35	30	25	20	15	14	13	10	35	30	25	20	18	16	15	14	13

ЕСКЕРТУ

1. Қозғалмайтын допқа 16,5 м қашықтықтан қақпа сызығынан соққы жасау. Доп соққыдан кейін ауада қақпа сызығын кесіп өтіп, жерге кем дегенде 10 мм тиіп тұруы керек. 10 соққы орындалып, дәл соққылар саны бағаланады (1 әрекетке рұқсат етіледі). Бұл норматив тек алаң ойыншыларына арналған.

2. Допты қақпадан 30 м қашықтықта орналасқан бастапқы нүктеден алып жүру, содан кейін нысанаға тигізу. 4 тірек түзу сызыққа орналастырылған: біріншісі бастапқы нүктеден 3 м, келесі одан 3 м қашықтықта, осы тіректерді айналдырып, айып алаңының сыртынан қақпаға тебу керек. Мақсатқа жету міндетті. Сынама уақыт бойынша бағаланады (2 әрекетке рұқсат етіледі).

3. Алысқа және дәлдікке соққы жасау. Допты қашықтықтағы квадраттарға дәл тигізу орындалады (5м x 5м), 3 соққы орындалады. Квадраттар мен шаршы алаңға соғылу бағаланады. Нормативті барлық қатысушылар орындайды.

4. Допты қолмен қашықтыққа және дәл лақтыру. 3 рет лақтыру төрт қадамнан кейін квадраттармен қашықтыққа (5м x 5м) тигізумен жасалады. Квадратқа тигізу мен алысқа лақтыру қашықтығы бағаланады. Нормативті тек қақпашылар орындайды.

**В005 – «Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау»
Футбол спорт түрі бойынша нормативтер
(қысқартылған оқу бағдарламасы үшін)**

№	ЖАТТЫҒУЛАР	ЕРЛЕР				ӘЙЕЛДЕР			
		20	15	10	5	20	15	10	5
1	Допты алып жүру және содан кейін қақпаға соққы жасау (секундтармен)	7,0с	7,5с	8, 0 с	8,5 с	8,0с	8,2с	8,5 с	9,0 с
2	Алысқа және дәлдікке соққылар (метрмен)	45	40	35	30	40	35	30	25
3	Қақпашының допты лақтыруы (метрмен)	40	35	30	25	35	30	25	20

ЕСКЕРТУ

1. Қозғалмайтын допқа 16,5 м қашықтықтан қақпа сызығынан соққы жасау. Доп соққыдан кейін ауада қақпа сызығын кесіп өтіп, жерге кем дегенде 10 мм тиіп тұруы керек. 10 соққы орындалып, дәл соққылар саны бағаланады (1 әрекетке рұқсат етіледі). Бұл норматив тек алаң ойыншыларына арналған.

2. Допты қақпадан 30 м қашықтықта орналасқан бастапқы нүктеден алып жүру, содан кейін нысанаға тигізу. 4 тірек түзу сызыққа орналастырылған: біріншісі бастапқы нүктеден 3 м, келесі одан 3 м қашықтықта, осы тіректерді айналдырып, айып алаңының сыртынан қақпаға тебу керек. Мақсатқа жету міндетті. Сынама уақыт бойынша бағаланады (2 әрекетке рұқсат етіледі).

3. Алысқа және дәлдік соққы жасау. Допты қашықтықтағы квадраттарға дәл тигізу орындалады (5м x 5м), 3 соққы орындалады. Квадраттар мен шаршы алаңға соғылу бағаланады. Нормативті барлық қатысушылар орындайды.

4. Допты қолмен қашықтыққа және дәл лақтыру. 3 рет лақтыру төрт кадамнан кейін квадраттармен қашықтыққа (5м x 5м) тигізумен жасалады.

Квадратқа тигізу мен алысқа лақтыру қашықтығы бағаланады. Нормативті тек қақпашылар орындайды.

**В005– «Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау»
 БВ01406 Бейімделген дене шынықтыру педагогы БББ**

Зағип жаңдарға

**Голбол спорт түрі бойынша екінші шығармашылық емтиханның нормативтері
 (3 жылдық оқу мерзімі)**

№	ЖАТТЫҒУЛАР	ЕРЛЕР									ӘЙЕЛДЕР							
		ҰПАЙЛАРЫ									ҰПАЙЛАРЫ							
		5	10	20	25	30	35	40	45	50	5	15	25	30	35	40	45	50
1	Допты дәл бағытта лақтыру (қақпаға, 6–9 м)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8
2	Допты алып жүру және лақтыру (уақыт)	10+ сек	10 сек	9,5 сек	9,0 сек	8,5 сек	8,0 сек	7,5 сек	7,0 сек	6,5 сек	10 сек	9,5 сек	9,0 сек	8,5 сек	8,0 сек	7,5 сек	7,0 сек	6,5 сек
3	Допты алысқа лақтыру (метр)	10-м	10 м	12 м	15 м	18 м	20 м	25 м	30 м	35 м	5 м	8 м	10 м	13 м	15 м	20 м	25 м	30 м
4	Қорғаныста допты тоқтату (рет саны)	1	2	3	4	5	6	7	8	10	1	2	3	4	5	6	7	8

**В005– «Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау»
 БВ01406 Бейімделген дене шынықтыру педагогы БББ
 Зағип жандарға
 Голбол спорт түрі бойынша нормативтер
 (қысқартылған оқу бағдарламасы үшін)**

№	ЖАТТЫҒУЛАР	ЕРЛЕР									ӘЙЕЛДЕР							
		ҰПАЙЛАРЫ									ҰПАЙЛАРЫ							
		4	6	8	10	12	14	16	18	20	4	6	8	12	14	16	18	20
1	Допты дәл бағытта лақтыру (қақпаға, 6–9 м)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8
2	Допты алып жүру және лақтыру (уақыт)	10+ сек	10 сек	9,5 сек	9,0 сек	8,5 сек	8,0 сек	7,5 сек	7,0 сек	6,5 сек	10 сек	9,5 сек	9,0 сек	8,5 сек	8,0 сек	7,5 сек	7,0 сек	6,5 сек
3	Допты алысқа лақтыру (метр)	10-м	10 м	12 м	15 м	18 м	20 м	25 м	30 м	35 м	5 м	8 м	10 м	13 м	15 м	20 м	25 м	30 м
4	Қорғаныста допты тоқтату (рет саны)	1	2	3	4	5	6	7	8	10	1	2	3	4	5	6	7	8

**В005– «Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау»
 БВ01406 Бейімделген дене шынықтыру педагогы БББ
 Тірек-қимыл аппараттарында зақымы бар жандарға
 Бочча спорт түрі бойынша екінші шығармашылық емтиханның нормативтері
 (3 жылдық оқу мерзімі)**

№	ЖАТТЫҒУЛАР	ЕРЛЕР									ӘЙЕЛДЕР								
		ҰПАЙЛАРЫ									ҰПАЙЛАРЫ								
		5	10	20	25	30	35	40	45	50	5	10	20	25	30	35	40	45	50
1	Допты нысанаға дәл лақтыру (рет)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	Зонаға дәл лақтыру (рет)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3	Қашықтыққа дәл лақтыру (м)	2 м	3 м	4 м	5 м	6 м	7 м	8 м	9 м	10 м	1 м	2 м	3 м	4 м	5 м	6 м	7 м	8 м	9 м
4	Тактикалық лақтыру (рет)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9

**В005– «Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау»
 БВ01406 Бейімделген дене шынықтыру педагогы БББ
 Тірек-қимыл аппараттарында зақымы бар жандарға
 Бочча спорт түрі бойынша екінші шығармашылық емтиханның нормативтері
 (қысқартылған оқу бағдарламасы үшін)**

№	ЖАТТЫҒУЛАР	ЕРЛЕР									ӘЙЕЛДЕР								
		ҰПАЙЛАРЫ									ҰПАЙЛАРЫ								
		4	6	8	10	12	14	16	18	20	4	6	8	10	12	14	16	18	20
1	Допты нысанаға дәл лақтыру (рет)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	Зонаға дәл лақтыру (рет)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3	Қашықтыққа дәл лақтыру (м)	2 м	3 м	4 м	5 м	6 м	7 м	8 м	9 м	10 м	1 м	2 м	3 м	4 м	5 м	6 м	7 м	8 м	9 м
4	Тактикалық лақтыру (рет)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9

В005- «Спорт»
Көркем гимнастика, акробатика, фитнес спорт түрлері бойынша екінші шығармашылық емтиханның нормативтері
(оқу мерзімі 3 жыл)

Жаттығулар	ҰПАЙЛАР									
	50	40	30	20	10	50	40	30	20	10
ЕРЛЕР						ӘЙЕЛДЕР				
1. Жолақты тарту / саны бір рет / күйеуі. 18-28 жас, салмағы 70 кг және одан жоғары	16	14	12	10	8					
Ер адам 28-35 жас, салмағы 70 кг дейін	13	11	9	8	7					
Ер адам 29-35 жас, салмағы 70 кг-нан асады	10	8	7	5	4					
2. Гимнастикалық орындықта жатып қолды бүгу және ұзарту (әйелдер) (саны бір рет)						16	14	12	10	8
3. Штангалардағы тіреуде иілу және иілу (саны) ер адамдар	18	15	12	9	7					
4. Тұрып ұзындыққа секіру /см/	250	230	220	210	200	210	200	190	180	170
5. Алға иілу: -- кеуденізді және маңдайыңызды аяқтарыңызды тигізу, аяқтарыңызды қолыңызбен ұстаңыз, 8 секунд ұстаңыз - алақаныңызды еденге қойыңыз, аяқты түзу, 8 сек ұстаңыз. - алақанмен еденге тигізіңіз, аяқты түзу (нүкте) - саусақтарыңызбен еденге тигізіңіз, аяқты түзу, 8 сек ұстаңыз. - саусақтарыңызбен түртіңіз (ұпай)	30					30				
		25					25			
			20					20		
				15					15	
					10					10

6. Шпагаттың 3 түрі

45 - еденге толық тию, 5 секунд ұстаңыз

35 - еденге толық тию, 3 секунд ұстаңыз

25 - еденге жартылай жанасу, 3 сек ұстаңыз

15 - еденге жартылай жанасу, 2 сек ұстаңыз

10 - ұстаусыз еденге ішінара жанасу.

7. Мост - Ерлер: бастапқы позициядан - арқамен жату

Әйелдер: бастапқы қалыптан – аяқты алшақ ұстау

45 - қолдар тік, аяқтар түзу

35 - қолдар тігінен 150-ден аспайды, аяқтары түзу

25 - қолдар тіктен 300-ден аспайды, аяқтар түзу

15 - қолдар тіктен 450-ден аспайды, аяқтар түзу.

10 - қолдар тік жақтан 450-ден аспайды.

В098-«Спорт»
Нормативы второго творческого экзамена
по шахматы (3 года обучения)

№	Наименование тестов	МУЖЧИНЫ										ЖЕНЩИНЫ									
		Баллы																			
		50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
1	Решение задач на время за 3 минуты на платформе lichess.org (Puzzle storm) (3 попытки).	50 и выше	45-49	40-44	35-39	30-34	25-29	20-24	15-19	10-14	9 и меньше	40 и выше	35-39	30-34	25-29	20-24	15-19	10-14	5-9	1-4	1

В098-«Спорт»
Нормативы второго творческого экзамена
по шахматы (для сокращенной формы обучения)

№	Наименование тестов	МУЖЧИНЫ										ЖЕНЩИНЫ									
		Баллы																			
		20	18	16	14	12	10	8	6	4	0-2	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
1	Решение задач на время за 3 минуты на платформе lichess.org (Puzzle storm) (3 попытки).	50 и выше	45-49	40-44	35-39	30-34	25-29	20-24	15-19	10-14	9 и меньше	40 и выше	35-39	30-34	25-29	20-24	15-19	10-14	5-9	1-4	1

ДЕСКРИПТОРЛАРМЕН БАҒАЛАУ КРИТЕРИЙЛЕРІ

1. Жағдайды талдау (0-10 балл)

Балл	Дескрипторлар
9–10	Жағдайға терең және жан-жақты талдау жүргізілді, негізгі факторлар анықталды, жүйелі ойлау көрсетілді
7–8	Талдау жеткілікті, негізгі аспектілері анықталды, логика бар, бірақ тереңдігі толық ашылмаған
5–6	Беттік талдау, жүйелік байланысы жоқ жеке факторлар анықталды
3–4	Талдау әлсіз, жағдайдың мәнін көрсетпейді
0–2	Алдау жоқ немесе мүлдем дұрыс емес

2. Қиындықтар мен мүмкіндіктерді анықтау (0-10 балл)

Балл	Дескрипторлар
9–10	Негізгі мәселелер мен мүмкіндіктер нақты анықталған, себеп-салдарлық байланыстар орнатылған
7–8	Негізгі мәселе бөлінді, бірақ терең негіздеме жоқ
5–6	Жүйеліліксіз жеке мәселелер анықталды
3–4	Мәселелер ішінара немесе дұрыс белгіленбеген
0–2	Мәселелер анықталған жоқ

3. Ұсынылған шешімдер (0-10 балл)

Балл	Дескрипторлар
9–10	Тәжірибеде қолданылатын шынайы, негізделген және инновациялық шешімдер ұсынылған
7–8	Шешімдер логикалық және қолданылатын, бірақ жеткілікті түрде өңделмеген

5–6	Шешімдер ішінара мәселеге сәйкес келеді, шектеулі практикалық
3–4	Шешімдер әлсіз, аз қолданылады
0–2	Шешімдер жоқ немесе тапсырмаға сәйкес келмейді

4. Деректер аналитикасын қолдану (0-10 ұпай)

Балл	Дескрипторлар
9–10	Деректер түрлері, оларды жинау және шешім қабылдау үшін Қолдану тәсілдері нақты анықталған
7–8	Негізгі деректер көрсетілген, бірақ аналитиканы терең зерттемей
5–6	Ерекшеліксіз деректерді еске түсіру
3–4	Деректердің рөлін нашар түсіну
0-2	Деректер аналитикасы жоқ

5. Логика, құрылым және дәлелдеу (0-10 ұпай)

Балл	Дескрипторлар
9–10	Жауап қисынды құрылымдалған, дәлелдер дәйекті және сенімді
7–8	Жалпы логикалық жауап, құрылымның шамалы бұзылуы
5–6	Құрылым ішінара орындалады, аргумент әлсіз
3–4	Жауап үзінді, логика бұзылған
0–2	Құрылым мен логиканың болмауы

ҚОРЫТЫНДЫ БАҒАЛАУ ШКАЛАСЫ

Балл	Деңгей Деңгей
45–50	Өте жақсы
35–44	Жақсы
25–34	Қанағаттанарлық
0–24	Қанағаттанарлықсыз