

Қазақстан Республикасы Мәдениет және спорт министрінің міндетін атқарушының
2014 жылғы 21 қарашадағы № 103 бұйрығымен бекітілген

Қазақстан Республикасы Тұңғыш Президентінің – Елбасының тестілерін өткізу
қағидаларына сәйкес 9,11 сынып негізінде 01140500 «Дене тәрбиесі және спорт»
мамандығы бойынша талапкерлерге арналған қабылдау емтихан талаптары

**2-саты "Спорт ізбасарлары" Балаларға арналған дене жаттығуларының түрлері
(14-15 жастағылар)**

Р/с №	Бақылау дене жаттығуы	Өлшем бірлігі	Президенттік дайындық деңгейі		Ұлттық дайындық деңгейі		Бастапқы дайындық деңгейі	
			ұлдар	қыздар	ұлдар	қыздар	ұлдар	қыздар
1.	Жүгіру 60 м.	сек.	8,0	9,0	8,2	9,2	9,2	10,0
2.	Жүгіру 1000 м.	мин. сек.	4.00	4.30	4.20	4.45	4.30	4.55
3.	Тұрған орнынан ұзындыққа секіру	см.	220	200	210	185	190	175
4.	Тартылу	р/с	14	-	12	-	8	-
	Арқада жатып кеудесін көтеру	бір минуттағы - саны	-	45	-	40	-	35
5.	Алға қарай еңкею	см.	+11	+18	+9	+14	+6	+11
6.	Шаңғымен 3 шақырымға жүгіру	мин. сек.	15.00	18.00	16.00	19.00	18.30	21.00
	немесе қиылысқан жерлер бойы 3 км. кросс (ұлдар), 2 км. (қыздар)	мин. сек.	11.30	9.30	14.30	10.30	15.30	11.30
7.	Жүзу 50 м.	мин. сек.	38,0	55,0	41,0	1.00,0	y/e	
8.	Доп лақтыру (150 гр.)	м.	60	35	50	30	40	25
9.	Пневматикалық винтовкадан ату, диаметрі 10 см. нысана	тию	5	5	3	3	2	2

Ескертпе:

Президенттік дайындық деңгейі – президенттік дайындық деңгейінің нәтижелерімен
төрт және ұлттық дайындық деңгейінің нәтижелерімен екі дене жаттығуын орындау.

3-саты "Күш пен батылдық" Жастарға арналған дене жаттығуларының түрлері

(16-17 жастағылар)

р/с №	Бақылау жаттығуы	Өлшем бірлігі	Президенттік дайындық деңгейі		Ұлттық дайындық деңгейі		Бастапқы дайындық деңгейі	
			ұлдар	қыздар	ұлдар	қыздар	ұлдар	қыздар
1.	Жүгіру 100 м.	сек.	13,0	15,4	14,0	15,8	14,5	16,5
2.	Жүгіру 1000 м.	мин. сек.	3.15	4.25	3.30	4.35	3.45	4.50
3.	Тұрған орнынан ұзындыққа секіру	см.	265	210	250	200	225	180
4.	Тартылу	р/с	16	-	13	-	8	-
	Арқада жатып кеудесін көтеру	бір минуттағы - рет саны	-	55	-	50	-	40
5	Алға қарай еңкею	см.	+15	+17	+9	+13	+6	+10
6.	Шаңғымен 5 шақырымға жүгіру (ұлдар)	мин. сек.	23.00	16.00	24.00	17.30	25.00	19.00
	Шаңғымен 3 шақырымға жүгіру (қыздар)							
	немесе қиылысқан жерлер бойы жүгіру 3 км. (ұлдар), 2 км. (қыздар)	мин. сек.	11.15	9.15	14.15	10.15	15.15	11.15
7.	Жүзу 50 м.	сек.	38,0	52,0	40,0	55,0	у/е	
8.	Граната лақтыру (ұлдар) 700 гр. м.		45	-	40	-	33	-
	(қыздар) 500 гр.		-	32	-	26	-	20
9.	Пневматикалық винтовкадан 5 рет ату, М-8	ұпай	36	36	30	30	20	20

Дайындаған оқытушылар:

Дүйсембаев Қасымхан

Құдайберген Асқар

2022-2023 оқу жылының ақылы негізде 01140100 «Бастауыш білім беру педагогикасы мен әдістемесі» 4S01140101 бастауыш білім беру мұғалімі мамандығы бойынша оқуға қабылдауға арналған арнайы емтихан үшін эссе тақырыптары:

1. Менің педагогикалық мамандығым
2. Мамандығым – мақтанышым
3. Мәртебелі мамандық
4. Мамандықты еңбек нарығына сай таңдау тиімді ме?
5. Абайдың он жетіншіқара сөзіндегі «Ақыл, қайрат, жүректі бірдей ұста» сөзінің мәнін талдап жаз.
6. Абайдың «Тамағы тоқтық, Жұмысы жоқтық, Аздырар адам баласын» деген өлең жолдарын бүгінгі күнмен байланыстырып жаз.
7. «Ы.Алтынсариннің әңгімелері – тәрбиенің қайнар көзі».
8. «Сен де бір кірпіш дүниенің тетігін тап та бар қалан» деген өлең жолдарын мәнін талдап жаз

Дайындаған:

А.М.Жакипова арнайы пән оқытушысы
Г. Қожакова қазақ тілі пәні оқытушысы