

**Қ. ЖҰБАНОВ АТЫНДАҒЫ АҚТӨБЕ ӨңІРЛІК
УНИВЕРСИТЕТІ**

**КӘСІБИ-ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ ФАКУЛЬТЕТІ
ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ КАФЕДРАСЫ**

«Бекітемін»

Қабылдау комиссиясының

Төрағасы

Қарабасова Л.Ч.

2023 ж.



**6B01404 «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы
бойынша талапкерлерден қабылданатын шығармашылық
емтиханның
БАҒДАРЛАМАСЫ**

Ақтөбе қ, 2023 жыл

6B01404 - Дене шынықтыру және спорт мамандығы бойынша, шығармашылық емтихан бағдарламасы. Дене тәрбиесі даярлығы Қазақстан Республикасы халқының дене шынықтыру дайындығының президенттік тестілерін өткізу қағидалары: 31.12.2013ж. № 1545 негізінде құрылды.

«Қ.Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік университеті Жоғары білім берудің оқу бағдарламаларына оқуға қабылдаудың ережесіне» сәйкес құрастырылған «10» мамыр 2023ж.

Құрастырушылар:

Ботағариев Т.А. – п.ғ.д., профессор, кафедра меңгерушісі

Габдуллин А.Б. – PhD доктор, аға оқытушы

Өтегенов Н.Ө. - п.ғ.м., оқытушы

Бекмағанбетов О.А. - п.ғ.м., оқытушы

Мақсотов Б. - п.ғ.м., оқытушы

Алибеков А. - п.ғ.м., оқытушы

Шығармашылық емтихан бағдарламасы «Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі» кафедрасының отырысында талқыланды

«17» 03 2023 ж. Хаттама №

Кафедра меңгерушісі  Т.А.Ботағариев

Шығармашылық емтихан бағдарламасы Кәсіби-шығармашылық факультетінің әдістемелік кеңесімен ұсынылған.

«29» 03 2023 ж. Хаттама №

Төрағасы  Д.С.Ведюшкина

НОРМАТИВТІК БАЗА

Жоғары білімнің білім беру бағдарламаларын іске асыратын білім беру ұйымдарына оқуға қабылдаудың үлгі ережесі. Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2018 жылғы 31 қазандағы № 600 бұйрығы. 2. "Дене шынықтыру және спорт туралы" 2014 жылғы 3 шілдедегі № 28 - ҚР Заңы

ТҮСІНІК ХАТ

Шығармашылық емтиханның мақсаты мен міндеттері.

Шығармашылық емтиханның мақсаты талапкерлердің физикалық дағдыларының болуын және мамандықты меңгерудің жеке алғышарттарын тексеру болып табылады.

Міндеттер:

- спорт түрлері бойынша техникалық дайындық деңгейін анықтау;

- талапкерлердің физикалық қасиеттерін даму деңгейін анықтау.

ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ ЕМТИХАН ӨТКІЗУ ТӘРТІБІ

Шығармашылық дайындықты талап ететін мамандықтарға түсуші тұлғалар университеттің қабылдау комиссиясы өткізетін шығармашылық емтихандарды тапсырады, емтихан екі пәннен құралады: Жалпы дене дайындығының нормативтері және мамандық бойынша нормативтері.

- Шығармашылық емтихан тапсыру үшін түсушілердің өтініштерін қабылдау 20 маусымнан 07 шілдеге дейін мына мекен-жай бойынша жүзеге асырылады: Ә. Молдағұлова даңғылы, 34.

- Шығармашылық емтихан 2023 жылдың 08 - 15 шілде аралығында өткізіледі.

- Шығармашылық дайындықты талап ететін жоғары білім беру бағдарламаларының тобына түсетін, жалпы орта білім туралы құжаттары бар тұлғалар бір шығармашылық емтихан тапсырады.

- Жоғары білім берудің қысқартылған мерзімін көздейтін кадрларды даярлаудың ұқсас бағыттары бойынша шығармашылық дайындықты талап ететін жоғары білім берудің білім беру бағдарламалары тобына түсетін тұлғалар бір шығармашылық емтихан тапсырады «Мамандық бойынша нормативтер».

- Жоғары білім кадрларын даярлаудың ұқсас бағыттары бойынша оқуға түсушілерге арналған шығармашылық емтихан:

- 4 жыл оқу мерзіміне, әр сынақтан - 15 балдық жүйе бойынша бағаланады (90 балл) (мамандық бойынша нормативтер және жалпы дене шынықтыру даярлығы бойынша нормативтер).

- Техникалық және кәсіптік білімі бар және кәсіптік жоғары білімі бар жоғары білім кадрларын даярлаудың ұқсас бағыттары бойынша оқуға түсушілерге арналған шығармашылық емтихан:

- 3 жыл оқу мерзіміне, әр сынақтан 5 балдық жүйе бойынша 20 баллмен бағаланады (мамандық бойынша нормативтер)

- жалпы орта немесе техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім туралы құжат (түпнұсқа);

өлшемі 3 x 4 сантиметр 2 фотосурет;

жеке басын куәландыратын құжаттың көшірмесі;

ҰБТ сертификаты (бар болса);

- Шығармашылық емтиханға түсушіні жіберу рұқсаттаманы және жеке басын куәландыратын құжатты көрсеткен кезде жүзеге асырылады.

- Шығармашылық емтихандар басталғанға дейін түсушілерге емтихан өткізу тәртібі түсіндіріледі, сондай-ақ емтихандардың басталу және аяқталу уақыты, нәтижелерді жариялау уақыты мен орны және апелляцияға өтініш беру рәсімі көрсетіледі.

- Шығармашылық емтиханды өткізу қорытындысы бағалар ведомосімен, комиссия хаттамасымен еркін нысанда ресімделеді және нәтижелерді жариялау үшін қабылдау комиссиясының жауапты хатшысына (оның орынбасарына)

беріледі. Хаттама комиссия төрағасы қол қояды және барлық қатысқан Комиссия мүшелері.

- Шығармашылық емтиханның нәтижелерін қабылдау комиссиясы 1. Жалпы дене дайындығының нормативтері аяқталғаннан кейін жариялайды. 2. Мамандық бойынша нормативтері аяқталғаннан кейін жариялайды.

6B01404 "Дене шынықтыру және спорт"

мамандығына

1. ЖАЛПЫ ДЕНЕ ДАЯРЛЫҒЫ БОЙЫНША НОРМАТИВТЕР

Талапкер Жалпы дене дайындығы бойынша үш нормативті тапсырады. Әрбір жаттығудың ең жоғарғы бағасы 15 ұпай. Емтихан бойынша ең көбі 45 ұпай алуға болады.

Бақылау нормативтері

Ерлер:

1. Жүгіру 100 метр
2. Жүгіру 1000 метр
3. Кермеге тартылу

Әйелдер:

1. Жүгіру 100 метр
2. Жүгіру 1000 метр
3. Шалқалап жатып денені көтеру(пресс)

Нәтижелерді бағалау кестесі

ұлдар

№	Ұпайы Сынақ атауы	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
		1	Жүгіру 100 метр (сек)	13, 0	13, 2	13, 4	13, 6	13, 8	14, 0	14, 2	14, 4	14, 6	14, 8	15, 0	15, 1	15, 2
2	Жүгіру 1000 метр (мин, сек)	3,0 5	3,0 8	3,1 1	3,1 4	3,1 7	3,2 0	3,2 3	3,2 6	3,2 9	3,3 2	3,3 5	3,3 8	3,4 0	3,4 2	3,4 5
3	Кермеге тартылу (сан)	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2

Нәтижелерді бағалау кестесі

Қыздар

№	Упайы Сынақ атауы	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
		1	Жүгіру 100 метр (сек)	15,4	15,6	15,8	16,0	16,2	16,4	16,6	16,8	17,0	17,2	17,4	17,6	17,8
2	Жүгіру 1000 метр (мин, сек)	4,05	4,07	4,09	4,11	4,13	4,15	4,17	4,20	4,23	4,26	4,29	4,32	4,35	4,40	4,45
3	Шалқалап жатып денені көтеру(1м тисаны)	55	52	49	46	43	40	37	34	30	27	24	21	18	15	10

Жалпы дене даярлығы бойынша нормативтерінің орындалу ережесі

Жүгіру 100 метр,

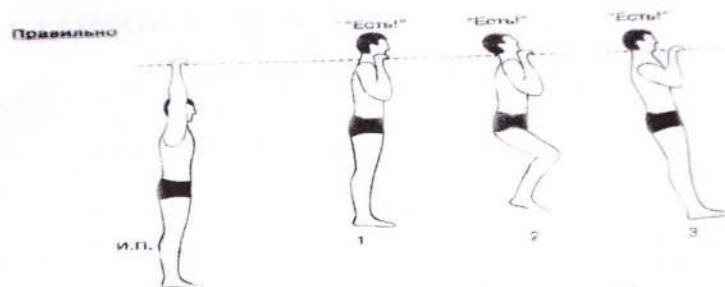
сынақ стадионның жүгіру алаңында өткізіледі.

Жүгіру 1000 метр,

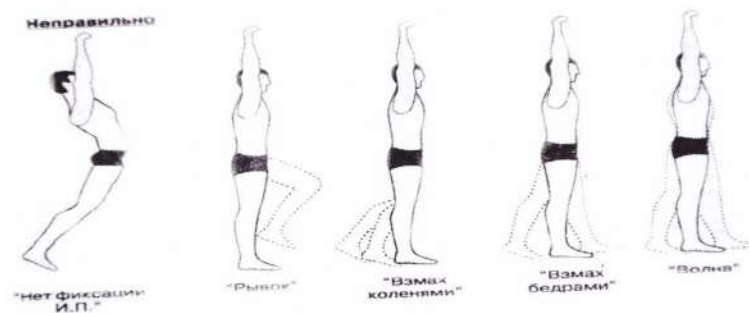
сынақ стадионның жүгіру алаңында өткізіледі.

Кермеге тартылу (ерлер), сынама кермені тік ұстау арқылы орындалады (аяқ жерге тимеу керек).

Тартылу иекті керменің жақтауынан асыруымен орындалады. Кермеге 5 сек артық тартылып тұруға, тербеліп тартылуға рұқсат етілмейді. Бүгілмей және басты артқа шығарып жасалған тартылулар техникалық жағынан дұрыс деп есептелмейді.



Қателер



Шалқалап жатып денені көтеру(пресс) (қыздар)

Шалқалап жатып қолды айқастырып иыққа ұстау, аяқ тізеден 90 градустан бөгулі, екінші адам оның аяғынан ұстау арқылы жаттығу орындалады. «Баста» деген бұйрық берілісімен 1 минут ішінде неше рет денені көтергені есепке алынады.



2. МАМАНДАНДЫРУ БОЙЫНША НОРМАТИВТЕР (оқу мерзімі 4 жыл)

Мамандық бойынша емтихан тапсыру үшін талапкер келесі спорт түрлерін таңдап алу керек: футбол, баскетбол, волейбол,.

«ФУТБОЛ»

мамандандыру бойынша шығармашылық емтиханның
БАҒДАРЛАМАСЫ

Талапкер футбол ойынының техникасы бойынша үш нормативті тапсырады. Әрбір жаттығудың ең жоғарғы бағасы 15 ұпай. «Футбол» бойынша емтиханнан ең көбі 45 ұпай алуға болады.

1. Доппен жонглерлік ету
2. 7 метр қашықтықтан қақпаға соғу
3. Қайталап жүріп допты жүргізу.(челнок жүгірісі)

Бақылау нормативтері

1. *Доппен жонглерлік ету* – екі аяқпен кезектеп орындалады. (саны)

2. *7 метр қашықтықтан қақпаға соғу* – қақпа 4 бөлікке бөлінеді. Бұйрық бойынша допты қақпаның әр бөлігіне тигізу керек. Доп қақпаға ауамен кіру керек. 5 талпыныс беріледі. Тигізу саны есептеледі.

3. *Қайталап жүріп допты жүргізу.(челночный бег)* Жаттығу беттік сызықтан басталады, допты ортаңғы сызыққа дейін жүргізіп, мәре орнына кері қайту. Допты қарсы беттік сызыққа дейін жүргізіп, кейін кері қайту. Жаттығу уақытқа орындалады.

Нәтижелерді бағалау кестесі

Ұлдар

№	Ұпайлар Сынақ атауы	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
		1	Доппен жонглерлік ету (саны)	20	18	16	14	12	10	9	8	7	6	5	4	3
2	7 метр қашықтықтан қақпаға соғу (тигізу саны)	5	-	-	4	-	-	3	-	-	2	-	-	1	-	-
3	Қайталап жүріп допты жүргізу (сек)	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34

Қыздар

№	Ұпайлар Сынақ атауы	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
		1	Доппен жонглерлік ету (саны)	10	-	9	-	8	-	7	-	6	-	5	4	3
2	7 метр қашықтықтан қақпаға соғу (тигізу саны)	5	-	-	4	-	-	3	-	-	2	-	-	1	-	-
3	Қайталап жүріп допты жүргізу (сек)	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	40

«БАСКЕТБОЛ»

мамандандыру бойынша шығармашылық емтиханның

БАҒДАРЛАМАСЫ

Талапкер баскетбол ойынының техникасы бойынша үш нормативті тапсырады. Әрбір жаттығудың ең жоғарғы бағасы 15 ұпай. «Баскетбол» бойынша емтиханнан ең көбі 45 ұпай алуға болады.

Бақылау нормативтері

1. Айып доп лақтыру
2. Допты нүктелерден лақтыру
3. Допты алып жүру

«Баскетбол» бойынша нормативтерді орындау ережелері

1. Айып допты лақтыру

Жаттығу сипаттамасы: айып допты лақтыру сызығынан допты лақтыру. 5 талшыныс беріледі (допты әріптес береді).

Орындау ережелері: сызықтан аттауға болмайды; орындау техникасы бағаланады. Тигізу саны есептеледі.

2. Допты нүктелерден лақтыру

Жаттығу сипаттамасы: алаңда 10 нүкте белгіленеді, әрбір нүктеден белгілі реттілікпен бір лақтырым орындалады:

- 1 нүкте – оң жақтан 2 м. қашықтықтан 30⁰ бұрышпен
- 2 нүкте - оң жақтан 3 м. қашықтықтан 30⁰ бұрышпен
- 3 нүкте - оң жақтан 3 м. қашықтықтан 45⁰ бұрышпен
- 4 нүкте - оң жақтан 4 м. қашықтықтан 45⁰ бұрышпен
- 5 нүкте – шығыршыққа қарсы 3 м. қашықтықтан 90⁰ бұрышпен
- 6 нүкте – шығыршыққа қарсы 6,75 м. қашықтықтан 90⁰ бұрышпен
- 7 нүкте - сол жақтан 3 м. қашықтықтан 45⁰ бұрышпен
- 8 нүкте - сол жақтан 4 м. қашықтықтан 45⁰ бұрышпен
- 9 нүкте - сол жақтан 2 м. қашықтықтан 30⁰ бұрышпен
- 10 нүкте - сол жақтан 3 м. қашықтықтан 30⁰ бұрышпен

Допты әріптес береді. Тигізу саны есептеледі.

3. Допты алып жүргізу.

Жаттығу сипаттамасы: сынақ беттік сызықтан басталады; ойыншы допты тік сызықпен жүргізеді, ретімен үш кедергіні айналып өтіп, допты волейбол алаңының беттік сызығына дейін жүргізеді және кедергіні айналып өтіп, допты қарсы беттік сызыққа дейін ретімен үш кедергіні айналып жүргізеді. Жаттығу уақытқа орындалады.

Нәтижелерді бағалау кестесі

№	Ұпайлар Сынақ атауы	Ұлдар														
		15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Айып доп лақтыру (тигізу саны)	5	-	-	4	-	-	3	-	-	2	-	-	1	-	-
2	Допты нүктелерден лақтыру (тигізу саны)	10	9	8	7	6	5	-	4	-	3	-	2	-	1	-
3	Допты алып жүру (сек)	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

№	Ұпайлар Сынақ атауы	Қыздар														
		15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Айып доп лақтыру (тигізу саны)	5	-	-	4	-	-	3	-	-	2	-	-	1	-	-
2	Допты нүктелерден лақтыру (тигізу саны)	10	9	8	7	6	5	-	4	-	3	-	2	-	1	-
3	Допты алып жүру (сек)	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29

«ВОЛЕЙБОЛ»

мамандандыру бойынша шығармашылық емтиханның

БАҒДАРЛАМАСЫ

Волейбол ойынның техникасы бойынша талапкер үш нормативті тапсырады. Әр жаттығу ең жоғарысы 15 ұпаймен бағаланады. «Волейболдағы» ең жоғары жиналатын ұпайдың саны 45

Бақылау нормативтері

1. Жоғарыдан допты беру
2. Допты төменнен екі қолымен қабылдау
3. Допты ойынға қосу

Нәтижелерді бағалау кестесі

Ұлдар

№	Ұпайлар	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Сынақ атауы															
1	Жоғарыдан допты беру (саны)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2	Допты төменнен екі қолымен қабылдау (саны)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
3	Допты ойынға қосу (тигізу саны)	5	-	-	4	-	-	3	-	-	2	-	-	1	-	-

Қыздар

№	Ұпайлар	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Сынақ атауы															
1	Жоғарыдан допты беру (саны)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2	Допты төменнен екі қолымен қабылдау (саны)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
3	Допты ойынға қосу (тигізу саны)	5	-	-	4	-	-	3	-	-	2	-	-	1	-	-

Нормативтерді орындау ережесі

1. Жоғарыдан допты беру

Жаттығуды сипаттау: Б.Қ.–Залдың ортасында шеңбердің ішінде тұрып, допты өз-өзіне лақтырып жоғарыдан беруді орындау(шенбердің диаметрі 3,60). Допты берудің биіктігі 1,5 - 2 м кем болмау керек.

Орындау ережесі: Шенбердің сызығын басуға болмайды. Жоғарыдан допты беру тәсілін техникалық ереже бойынша дұрыс орындалуы қажет.

2. Допты төменнен екі қолымен қабылдау

Жаттығуды сипаттау: Б.Қ. – Залдың ортасында шеңбердің ішінде тұрып, допты төменнен екі қолымен қабылдау

(шенбердің диаметрі 3,60). Допты берудің биіктігі 1,5 - 2 м кем болмау керек. Допты қабылдау санын бағалау.

3. Допты ойынға қосу

Жаттығуды сипаттау: Алдыңғы сызықтың арт жағында орналасып, әр түрлі тәсілдермен, аланның аумақтарына (зона) дәлдеп допты ойынға қосуды орындау қажет.

Орындау ережесі: Допты ойынға қосу тәсілін техникалық ереже бойынша дұрыс орындалуы қажет. Аланның бекітілген аумақтарға тәсілді орындау керек. Допты ойынға қосуды белгіленген алаң аумақтарына орындау(1, 2, 4, 5, 6).

2. МАМАНДАНУ БОЙЫНША НОРМАТИВТЕР

(оқу мерзімі 3 жыл)

Мамандық бойынша емтихан тапсыру үшін талапкер келесі спорт түрлерін таңдап алу керек: футбол, баскетбол, волейбол,.

«ФУТБОЛ»

мамандандыру бойынша шығармашылық емтиханның

БАҒДАРЛАМАСЫ

Талапкер футбол ойынының техникасы бойынша үш нормативті тапсырады. Әрбір жаттығудың ең жоғарғы бағасы 5 ұпай. «Футбол» бойынша емтихандан ең көбі 20 ұпай алуға болады.

1. Доппен жонглерлік ету
2. 7 метр қашықтықтан қақпаға соғу
3. Қайталап жүріп допты жүргізу.(челнок жүгірісі)
4. Допты бастың артына екі қолмен лақтыру

Бақылау нормативтері

1. Доппен жонглерлік ету – екі аяқпен кезектеп орындалады. (саны)
2. 7 метр қашықтықтан қақпаға соғу – қақпа 4 бөлікке бөлінеді. Бұйрық бойынша допты қақпаның әр бөлігіне тигізу керек. Доп қақпаға ауамен кіру керек. 5 талпыныс беріледі. Тигізу саны есептеледі.
3. Қайталап жүріп допты жүргізу.(челночный бег) Жаттығу беттік сызықтан басталады, допты ортаңғы сызыққа дейін

жүргізіп, мәре орнына кері қайту. Допты қарсы беттік сызыққа дейін жүргізіп, кейін кері қайту. Жаттығу уақытқа орындалады.

4. Допты екі қолыңызбен бастың артына, аяғыңызды жерден көтерместен лақтыру. 15 метр қашықтықтан еденде белгіленген шеңберге тигізу. 5 әрекет беріледі. Нысанаға дәл тигізген доптың саны бағаланады.

Нәтижелерді бағалау кестесі

Ұлдар

№	Ұпайлар	5	4	3	2	1
	Сынақ атауы					
1	Доппен жонглерлік ету (саны)	16	13	11	8	5
2	7 метр қашықтықтан қақпаға соғу (тизгіу саны)	5	4	3	2	1
3	Қайталап жүріп допты жүргізу (сек)	20	22	24	26	28
4	Допты бастың артынан екі қолмен лақтыру	5	4	3	2	1

Қыздар

№	Ұпайлар	5	4	3	2	1
	Сынақ атауы					
1	Доппен жонглерлік ету (саны)	13	11	9	7	5
2	7 метр қашықтықтан қақпаға соғу (тизгіу саны)	5	4	3	2	1
3	Қайталап жүріп допты жүргізу (сек)	25	28	30	32	34
4	Допты бастың артынан екі қолмен лақтыру	5	4	3	2	1

«БАСКЕТБОЛ»

мамандандыру бойынша шығармашылық емтиханның

БАҒДАРЛАМАСЫ

Талапкер баскетбол ойынының техникасы бойынша үш нормативті тапсырады. Әрбір жаттығудың ең жоғарғы бағасы 15 ұпай. «Баскетбол» бойынша емтиханнан ең көбі 45 ұпай алуға болады.

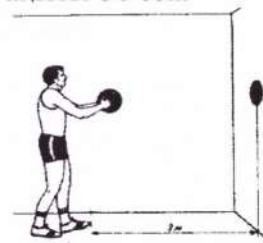
Бақылау нормативтері

1. Допты жарға лақтыру
2. Айып доп лақтыру
3. Допты нүктелерден лақтыру
4. Допты алып жүру

«Баскетбол» бойынша нормативтерді орындау ережелері

1. Допты жарға лақтыру

Жаттығу сипаттамасы : б.к. - ұлдар үшін 2,5 м және қыздар үшін 2 м қашықтықта қабырғаға қарап тұру; допты екі қолмен кеудеден қабырғаға тартылған 1 м диаметрі шеңберге дәл түсіру. Жаттығуды орындау уақыты-30 сек.



2. Айып допты лақтыру

Жаттығу сипаттамасы: айып допты лақтыру сызығынан допты лақтыру. 5 талпыныс беріледі (допты әріптес береді). Орындау ережелері: сызықтан аттауға болмайды; орындау техникасы бағаланады. Тигізу саны есептеледі.

Қыздар

№	Ұнайлар	5	4	3	2	1
	Сынақ атауы					
1	Допты жарға лақтыру (30 сек)	30	25	20	15	10
2	Айып доп лақтыру (тигізу саны)	10	9	8	7	6
3	Допты нүктелерден лақтыру (тигізу саны)	10	9	8	7	6
4	Допты алып жүру (сек)	15	16	17	19	21

3. Допты нүктелерден лақтыру

Жаттығу сипаттамасы: алаңда 10 нүкте белгіленеді, әрбір нүктеден белгілі реттілікпен бір лақтырым орындалады:

- 1 нүкте – оң жақтан 2 м. қашықтықтан 30⁰ бұрышпен
- 2 нүкте - оң жақтан 3 м. қашықтықтан 30⁰ бұрышпен
- 3 нүкте - оң жақтан 3 м. қашықтықтан 45⁰ бұрышпен
- 4 нүкте - оң жақтан 4 м. қашықтықтан 45⁰ бұрышпен
- 5 нүкте – шығыршыққа қарсы 3 м. қашықтықтан 90⁰ бұрышпен
- 6 нүкте – шығыршыққа қарсы 6,75 м. қашықтықтан 90⁰ бұрышпен
- 7 нүкте - сол жақтан 3 м. қашықтықтан 45⁰ бұрышпен
- 8 нүкте - сол жақтан 4 м. қашықтықтан 45⁰ бұрышпен
- 9 нүкте - сол жақтан 2 м. қашықтықтан 30⁰ бұрышпен
- 10 нүкте - сол жақтан 3 м. қашықтықтан 30⁰ бұрышпен

Допты әріптес береді. Тигізу саны есептеледі.

4. Допты алып жүргізу.

Жаттығу сипаттамасы: сынақ беттік сызықтан басталады; ойыншы допты тік сызықпен жүргізеді, ретімен үш кедергіні айналып өтіп, допты волейбол алаңының беттік сызығына дейін жүргізеді және кедергіні айналып өтіп, допты қарсы беттік сызыққа дейін ретімен үш кедергіні айналып жүргізеді. Жаттығу уақытқа орындалады.

Нәтижелерді бағалау кестесі**Ұлдар**

№	Ұнайлар	5	4	3	2	1
	Сынақ атауы					
1	Допты жарға лақтыру (30 сек)	35	30	25	20	15
2	Айып доп лақтыру (тигізу саны)	10	9	8	7	6
3	Допты нүктелерден лақтыру (тигізу саны)	10	9	8	7	6
4	Допты алып жүру (сек)	12	14	16	18	20

«ВОЛЕЙБОЛ»

мамандандыру бойынша шығармашылық емтиханның

БАҒДАРЛАМАСЫ

Волейбол ойынның техникасы бойынша талапкер үш нормативті тапсырады. Әр жаттығу ең жоғарысы 5 ұпаймен бағаланады. «Волейболдағы» ең жоғары жиналатын ұпайдың саны 20

Бақылау нормативтері

1. Жоғарыдан допты беру
2. Допты төменнен екі қолымен қабылдау
3. Допты ойынға қосу
4. Допты жоғарыдан қабырғаға беру

Нәтижелерді бағалау кестесі

Ұлдар

№	Ұпайлар	5	4	3	2	1
	Сынақ атауы					
1	Жоғарыдан допты беру (саны)	15	14	13	12	11
2	Допты төменнен екі қолымен қабылдау (саны)	15	14	13	12	11
3	Допты ойынға қосу (тигізу саны)	5	4	3	2	1
4	Допты жоғарыдан қабырғаға беру	15	14	13	12	11

Қыздар

№	Ұпайлар	5	4	3	2	1
	Сынақ атауы					
1	Жоғарыдан допты беру (саны)	13	12	11	10	9
2	Допты төменнен екі қолымен қабылдау (саны)	13	12	11	10	9
3	Допты ойынға қосу (тигізу саны)	5	4	3	2	1
4	Допты жоғарыдан қабырғаға беру	13	12	11	10	9

Нормативтерді орындау ережесі

1. Жоғарыдан допты беру

Жаттығуды сипаттау: Б.Қ.–Залдың ортасында шеңбердің ішінде тұрып, допты өз-өзіне лақтырып жоғарыдан беруді орындау (шенбердің диаметрі 3,60). Допты берудің биіктігі 1,5 - 2 м кем болмау керек.

Орындау ережесі: Шенбердің сызығын басуға болмайды. Жоғарыдан допты беру тәсілін техникалық ереже бойынша дұрыс орындалуы қажет.

2. Допты төменнен екі қолымен қабылдау

Жаттығуды сипаттау: Б.Қ. – Залдың ортасында шеңбердің ішінде тұрып, допты төменнен екі қолымен қабылдау (шенбердің диаметрі 3,60). Допты берудің биіктігі 1,5 - 2 м кем болмау керек. Допты қабылдау санын бағалау.

3. Допты ойынға қосу

Жаттығуды сипаттау: Алдыңғы сызықтың арт жағында орналасып, әр түрлі тәсілдермен, аланның аумақтарына (зона) дәлдеп допты ойынға қосуды орындау қажет.

Орындау ережесі: Допты ойынға қосу тәсілін техникалық ереже бойынша дұрыс орындалуы қажет. Аланның бекітілген аумақтарға тәсілді орындау керек. Допты ойынға қосуды белгіленген алаң аумақтарына орындау (1, 2, 4, 5, 6).

Қолданылған әдебиеттер:

1. Президентские тесты физической подготовленности населения Республики Казахстан.

2. Мектепте баскетболды үйрету әдістемесі: оқу әдістемелік құрал/Ж.М. Есіркепов. – Алматы, 2015ж.

3. Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. учебник для высших учебных заведений.- изд. «Академия», 2008.

4. Мартыненко И.И. Теория и методика спортивных игр (специализация): Учебное пособие / И. И. Мартыненко. - Алматы : Казак университеті, 2012.